



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL – HIDALGO



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CAMPO PRÁCTICA EDUCATIVA

**El habitus alimentario de estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado
de Hidalgo y su relación con el contexto sociohistórico y cultural**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRA EN EDUCACIÓN

PRESENTA:
TANIA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

TUTOR DE TESIS:
DRA. ROSALIA RAMOS GARCÍA

PACHUCA DE SOTO, HGO. SEPTIEMBRE 2024

DEDICATORIAS

El decidir estudiar una maestría no es nada fácil, por lo que implica tanto en aspectos de tiempo, dinero y salud. Durante estos casi 3 años del proceso de maestría que involucró el ingreso, etapa de estudio y titulación de esta, mi vida tuvo muchos cambios. Cambios que puedo decir me permitieron evolucionar como profesionista, pero aún más como persona. Y digo evolución, ya que esta no implica únicamente un crecimiento, sino también una mejora, una adaptación, un cambio a mejor, un aprendizaje. Que, a mi consideración, este proceso me trajo muchos aprendizajes. Por lo que más haya de dedicar este trabajo a alguien, lo quiero dedicar a mí, a mi esfuerzo, a mi cuerpo, a mi mente. Porque debido a lograr culminar este proyecto, por ciertos momentos me olvidé de cuidar ese cuerpo y mente. Sin embargo, el mismo proceso y eventos acontecidos me hicieron aprender a tomar pausas, a tener un balance, a ser más consciente y no solo a ser consciente de mí, si no de los demás y de todo lo que me rodea.

Deseo y espero que este trabajo permita en cierto modo esa evolución y aprendizaje a aquellos que lo lean como lo hizo conmigo, que les permita comprender un poco de la realidad que los rodea, como me hizo entender a mí, y en específico a entender sobre la necesidad del cuidado de su salud, objetivo que este trabajo en gran parte tiene.

Asimismo, dedico este trabajo a mis padres, porque sin ustedes yo no existiría, así como no sería la mujer que soy. Y a mis perrunos, Vale, Ramón, Rutila, Daysi, Lucas, Danna, Tomas, Lenteja, mis perritos que tanto amo.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer en primer lugar a Juan, quien es parte fundamental de este proyecto. Ya que él me permitió iniciar esta etapa de mi vida como docente, lo que me motivó a estudiar este programa. Le agradezco que, a pesar de los sinsabores, me dio su apoyo y confianza. Gracias Juan, porque con tu ayuda he vivido durante 5 años experiencias increíbles, el poder trabajar como docente en la Licenciatura en Gastronomía ha sido toda una dicha para mí. Quien me conoce sabe el amor que le tengo a la cocina, y aunque mi profesión no es de un “chef”, entre mis más profundos sueños y anhelos, el convivir y conocer más de cerca esta profesión, me hizo enamorarme aún más. Te agradezco ser mi guía y apoyo, porque, aunque nunca te lo he dicho para mí eres un maestro del que he aprendido mucho. Gracias por ser esa pieza fundamental de muchas cosas que para mí son un logro.

De igual manera agradezco a la Doctora Rosalia, por todo su apoyo para la construcción de este trabajo, su amabilidad y atención durante este tiempo. Me alegra saber que hay docentes como usted, inteligentes con gran pasión por su profesión. Agradezco el haber sido designada como su tutorada.

Agradezco a mis padres, quienes me han dado todo y son mi todo. No sé qué haría sin ustedes, y en específico no sé qué hubiera hecho sin ustedes durante estos últimos años. Este trabajo me hizo comprender muchas cosas de nuestra vida. Gracias por siempre ser mi apoyo. Por su esfuerzo de querer que yo sea mejor persona y que nada me falte. Te agradezco mucha mamá, por siempre buscar la forma de que mi hermano y yo pudiéramos aprender nuevas cosas. A mi hermano y mi mamá, gracias por su apoyo y cariño, me queda claro que sin ustedes no sería la persona que soy.

Andrés, gracias por tu apoyo y comprensión, por seguir compartiendo tu vida conmigo y apoyarme en mis proyectos, que la vida nos siga permitiendo más tiempo y experiencias juntos.

Finalmente agradezco a mis compañeros de maestría su apoyo y amistad, así como a todas aquellas personas que me contribuyeron con un consejo o apoyo moral para culminar este trabajo. Asimismo, agradezco, a la vida, a Dios y al universo de darme vida y salud, tanto a mí y a las personas que me rodean

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CONSTRUCCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIOS DESDE LA INVESTIGACIÓN
CUALITATIVA

LA ELECCCIÓN E INSERCIÓN AL CAMPO DE ESTUDIO

ANÁLISIS DEL DATO

CAPÍTULO 1. LOS INICIOS DE LAS PRÁCTICAS CULINARIAS Y LAS REGLAS DE COMENSALIDAD

- 1.1. Breve acercamiento a la antropología de la alimentación en México 37
- 1.2. Cultura y pobreza alimentaria 54
- 1.3. Alimentando las tradiciones 61

CAPÍTULO 2. EL ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS

- 2.1. El estilo de vida de los universitarios mediado por los capitales (económico y cultural)..... 76
- 2. 2. La relación del estilo de vida con el capital y las relaciones sociales 87
- 2.3. Las exigencias de formación inferen en el estilo de vida: “Sin tiempo para alimentarnos”..... 98

CAPÍTULO 3. EL MODELO EDUCATIVO DE LA UAEH Y SU RELACIÓN CON EL CUIDADO DE SÍ Y LA ALIMENTACIÓN

- 3.1. “Salud y Nutrición” desde el Plan de Estudios de la UAEH 111
- 3.2. La construcción del *habitus* alimentario en los estudiantes.....115
- 3.3. Las posibilidades de transformación del *habitus* y el estilo de vida 129

CONCLUSIÓN

REFERENCIAS

ANEXOS

- ANEXO 1: GUÍA DE ENTREVISTA (ALUMNO)..... 155
- ANEXO 2: GUÍA DE ENTREVISTA (DOCENTE) 156
- ANEXO 3: GUÍA DE OBSERVACIÓN 157
- ANEXO 4: TABLA TEMAS IDENTIFICADOS CON RECURRENCIA EN LAS ENTREVISTAS 158
- ANEXO 5: TABLA CATEGORÍAS SENSIBILIZADORAS Y ANALÍTICAS 160
- ANEXO 6: INDICE TENTATIVO 160

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la salud es un tema central que atender por parte de los gobiernos, ya que supone el desarrollo de competencias sociales y personales, que posibiliten la ausencia de enfermedades. De esta manera, “la salud ha pasado de ser un tema marginal en la educación, a constituir un núcleo central de las preocupaciones de los políticos y administradores de ésta, así como de los profesionales que trabajan en ella” (Escámez, 2002, p. 41). En este sentido, diversos investigadores han reportado que la educación es una herramienta importante y fundamental en la promoción de la salud pública.

Debido al amplio campo de la salud y las diversas ciencias para su estudio, el USDHEW, (UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION AND WELFARE RECORDS) (García, 2000), seleccionó doce categorías de comportamientos sobre los que se habría de incidir directamente en el terreno de la actuación en educación para la salud y, entre ellas, se encuentran: la alimentación y la nutrición; situación que derivó en la promoción de la educación alimentaria y nutricional, constituyéndose una estrategia para la formación humana y la vida que, parafraseando a De la Cruz (2009), es una línea de trabajo pedagógico que nos permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia que damos a la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria y el rol del educador en la formación de hábitos, actitudes, emociones y conceptos en torno a la alimentación y la salud, a partir de los primeros años de vida del individuo, desde una perspectiva integral.

Toda esa mirada, ha llevado a que las instituciones educativas consideren el tratamiento de contenidos referidos al cuidado de la salud, desde educación básica hasta superior y, en términos curriculares, al menos en lo que toca a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), se recupera la educación alimentaria y nutricional, como una de las herramientas más eficientes para el cambio de comportamiento de los individuos que permita promover un correcto estado de salud.

No obstante, a pesar de estas estrategias aplicadas, las prevalencias de las enfermedades crónico-degenerativas siguen a la alza, siendo las primeras causas de muertes en población mexicana, esto en razón a que durante “el periodo enero-junio de 2023, las defunciones por enfermedades del corazón fueron la primera causa de muerte a nivel nacional, con 97,817 casos, siguiendo las causadas por diabetes mellitus, con 55,885” (INEGI, 2024, p. 1), situando lejos del éxito esperado a partir de la intervención en educación para la salud, lo que lleva a cuestionarse ¿por qué a pesar de que las instituciones educativas tanto de educación básica, media superior y superior han incluido a la educación para la salud en concreto la educación alimentaria, en el currículo no se tiene el éxito esperado en los hábitos de los estudiantes?, así como ¿qué elementos son los que influyen en el cuidado de la salud y de sí mismos? Esto para reconocer las posibilidades que existen desde el campo educativo para atender esta problemática social.

Con base en lo anterior es que el presente documento, pretende “Analizar los factores que influyen para la adopción de prácticas sobre el cuidado de la salud en estudiantes de la UAEH y su relación con el contexto social, cultural e histórico mediante una investigación cualitativa”. Tomando como eje central de la investigación a la “alimentación” vista desde la mirada educativa.

A partir de lo referido es que la tesis que se sostiene es, “Las prácticas sobre el cuidado de sí mismos están influenciadas por las representaciones sociales y los capitales económico, social y cultural que se tienen, los cuales median la construcción de un *habitus* alimentario, el que a su vez se ha determinado por el contexto sociocultural, histórico y educativo en el que se han desarrollado los estudiantes de la UAEH”.

Para lo cual se articulan tres aproximaciones en el análisis de los fenómenos sociales y en específico el fenómeno educativo para dar respuesta al objetivo planteado. Estas aproximaciones son la antropología cultural, la teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici y la teoría de los campos sociales y el *habitus* de Pierre Bourdieu. Siendo posible entre estos campos el entablar relaciones de analogía y complementariedad en un nivel conceptual que,

parafraseado a Piñero (2008), constituyan las bases para el análisis del fenómeno de la educación para la salud y alimentaria en los estudiantes de la UAEH.

Desde la mirada de Bourdieu, se destaca el valor de los capitales en el estudio de éstos, desde los ámbitos económico, cultural, social y simbólico. Menciona que los agentes involucrados en los campos tomarán sus posiciones a partir de dos principios: primero, según el volumen global de capital que poseen y, segundo, según la composición de los capitales (Palma, 2019). Desde ese sentido, la toma de decisiones alimentarias, estará mediada por las construcciones que se han hecho sobre el campo a partir del grupo social de pertenencia y, proyectándose en un *habitus* específicos el cual es entendido como “un complejo de significaciones, disposiciones, esquemas básicos de percepción, comprensión y acción, los cuales son aprendidos consciente e inconscientemente y funcionan como generadores de estrategias de lucha en cada uno de los campos en que se lleve la disputa” (Palma, 2019, p. 82,83); lo anterior, inmerso en el campo de la alimentación “permite comprender las relaciones entre la comida, el ambiente físico, las inequidades en salud y las desigualdades de género” (Da Morais et al, 2014 citado por Arellano et al., 2019). Permitiendo así un comportamiento en salud y alimentario particular de cada individuo.

Por su parte, Bourdieu considera que, el *habitus* está estrechamente relacionado con la alimentación, siendo un exponente tanto de la interacción entre la estructura del gasto en alimentación, así como de la estructura social y la sociología del gusto de cada sujeto. Por lo que el analizar la alimentación mediante las prácticas alimentarias, constituidas por aquellas acciones determinadas por las creencias, valoraciones y preferencias que dictan las decisiones en la producción, abastecimiento, preparación y consumo de alimentos conformadas por los entornos sociales, resultan en un *habitus* alimentario, el cual se convierte en el marco de referencia y preferencia de las personas, mismas que definen qué, cómo, cuándo y con quién desarrollar sus actividades alimentarias (Sánchez, 2007; Ramos y García, 2012).

Hasta aquí, es importante señalar que, aunque todos tenemos la necesidad de comer, cada cultura lo hace de manera distinta, de ahí que el análisis que se realiza en este trabajo está mediado por la mirada antropológica y fortalecido con la comprensión de las representaciones sociales (RS), que ambos elementos se vinculan entre sí para la constitución del *habitus*.

De manera que la posibilidad de mirar el objeto de estudio desde la antropológica, parafraseando a Malinowski (1931), permite considerar al hombre conformado por varias dimensiones, la psicológica que tiene qué ver con los procesos mentales y la conducta que se da por medio de estos; la biológica que se refiere a los procesos naturales de la vida humana; es decir, todas aquellas funciones y elementos que requiere el cuerpo para que el ser humano pueda vivir y; la dimensión histórico-social, en la cual, el ser humano se relaciona con otras personas, se comporta y vive de cierta manera a través de sus creencias, costumbre, religiones, organización política, reglas, etc.

Aunque las dimensiones a las que se hace referencia se encuentran relacionadas entre sí y la antropología se centra en la dimensión social y la cultural, también se necesita considerar las otras dimensiones para comprender mejor al ser humano. Asimismo, el relacionar la antropología cultural con las representaciones sociales y el *habitus*, es en razón a que “la construcción de las representaciones sociales depende de la cantidad y tipo de información que se encuentra disponible para los agentes, según el contexto sociocultural en el que se ubican y la posición social que ocupan” (Piñero, 2008, pp. 8), por lo que el conocer la cultura del ser humano, en específico cómo ésta se fue dando a lo largo de la historia, permite reconocer la construcción de las representaciones sociales teniendo en cuenta que éstas se constituyen como una fracción del *habitus* del agente.

Por consiguiente, en razón a las RS, Moscovici (1979), plantea que el conocimiento científico se constituye en un aspecto de interés por la influencia que tienen en el sentido común y en la orientación de toda serie de hábitos cotidianos, entre los que se identifican las prácticas alimentarias y su relación con la salud (Andreatta, 2013).

De manera que el conocimiento de los universitarios se ve mediado por el sentido común, que la comunidad en donde se desarrollan le da a tal información.

Entonces, se parte del reconocimiento de las RS como “un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a la cual los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios y liberan los poderes de su imaginación” (Moscovici, 1979, pp. 17-18, citado por Andreatta, 2013). En este sentido, comprender las representaciones sociales que se han configurado en los sujetos, servirá para entender el porqué del *habitus* y de las decisiones de los estudiantes sobre el cuidado de sí mismos y poder conocer qué es lo que ha influido en su toma de decisiones, ya que según Jodelet (2002, citado por Ramos, 2022), el individuo, es un sujeto que ocupa una posición social, por la cantidad, calidad y tipo de capital que posee (económico, social, cultural, etc.), cumulo de capitales que a la vez influyen sobre las RS.

Por lo tanto, si las RS se configuran y reconfiguran en contextos históricos y culturales determinados, la historia de la colectividad de pertenencia de los sujetos, se convierte en un punto de partida que permite comprender el comportamiento alimentario de los sujetos y la construcción del gusto que se conforma a partir de la movilización de distintos capitales en los sujetos que, a su vez, los coloca en medio de mitos y ritos en torno a la comida constituidos a lo largo de la historia del hombre. Asimismo, las representaciones sociales constituyen “una categoría que contribuye a la configuración del *habitus* en virtud de su naturaleza simbólica; siendo una de sus funciones el contribuir a que las personas reconozcan y acepten la realidad social, integrándose a la posición social que le corresponde en función de sus esquemas de pensamiento” (Piñero, 2008, p.11). En consecuencia, el entrelazar estas tres dimensiones permite mirar el objeto de estudio desde una visión más amplia y completa, entendiendo que, en su forma individual, cada uno se entrecruza.

Por esta razón y en base a las dimensiones expuestas se articularon tres capítulos. El primer capítulo, “Los inicios de las prácticas culinarias y las reglas de comensalidad”, el cual aborda un acercamiento a la antropología en específico de

México, con el objeto de entender la influencia sociocultural, sobre las decisiones alimentarias en el ser humano a lo largo del tiempo y así cómo es que esta influencia se ha visto reflejada hasta la actualidad. En el cual se desglosan 3 subtemas que permiten identificar los factores histórico-sociales que han influido en la toma de decisiones y la adopción de prácticas sobre el cuidado de la salud de los estudiantes de la UAEH.

En síntesis este primer apartado, da un acercamiento a la antropología de la alimentación en México, para poder entender la influencia que tiene el factor sociohistórico de la alimentación de los estudiantes y cómo éste ha contribuido a la construcción de ciertas prácticas alimentarias constituidas durante la historia, a su vez, que brinda la posibilidad de entender los capitales y las representaciones sociales construidos por la cultura mexicana y que, por ende, representa la base de la construcción del *habitus* de los estudiantes.

Para el segundo capítulo, “El estilo de vida en los universitarios” se abordan dos de las aproximaciones antes mencionadas: las representaciones sociales y la teoría de los capitales de Bourdieu, con el objeto de exponer cómo los capitales económico, cultural y social representan factores que influyen en la construcción de las representaciones sociales sobre el cuidado de la salud y de sí mismo y por consiguiente del *habitus*, con un factor adicional que es el tiempo, el cual influye en las prácticas alimentarias de los estudiantes.

Por último, el tercer capítulo “El modelo educativo de la UAEH y su relación con las prácticas alimentarias”, se aborda la asignatura de “Salud y Nutrición”, constituida como un elemento configurador de las representaciones sociales sobre la alimentación de los estudiantes, asimismo, se hace presente el “*habitus*”, en donde se describe la construcción de éste y de los elementos que lo construyen, en donde las aproximaciones antes mencionadas se vuelven a hacer presentes en esta construcción del *habitus*, el cual corporizado como las prácticas alimentarias y de cuidado de la salud de los estudiantes. En donde a partir de entender el *habitus* nos permite abordar al conocimiento en salud y alimentación como un elemento que configura las representaciones sociales y a su vez integra la construcción del

habitus. Así como comprender, que más allá del conocimiento, hay otros elementos que prevalece sobre nuestras decisiones, como lo son la cultura, los capitales. Y el tiempo. Asimismo, dentro de este capítulo, ya con el esclarecimiento del *habitus*, se aborda la posibilidad de transformación de este, teniendo en cuenta los factores que influyen sobre las decisiones del cuidado de la salud y la importancia de las RS sobre el mismo, esto representa una posibilidad más allá de transformación del *habitus*, de poder construir ambientes escolares y estrategias para la prevención y el cuidado de la salud.

CONSTRUCCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIOS DESDE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

La construcción del objeto de estudio resultó de un proceso de cuestionamiento, sobre lo que ya conocía, mirar lo cotidiano de manera distinta, aquello que, de la cotidianidad de mi práctica y de mi profesión me resultaba significativo, ya que, como lo menciona Bachelard “el hecho científico se construye mediante la razón”, es decir la conciencia de las problemáticas que nos rodean y que en cierta forma nos implica, que de acuerdo con Ramírez (s. f.): “ello sugiere realizar un trabajo de elucidación permanente no sólo sobre nuestra implicación con el tema, su problemática y la construcción de objeto, sino también con los impactos e implicaciones de nuestras construcciones de investigación (p. 91,92)”.

Por lo tanto, es así cómo nació la inquietud investigativa, donde una pregunta se volvió un problema a investigar con la necesidad de explicarse y así construir el objeto de estudio. Para esto, la primera pregunta que formulé fue “¿Por qué a pesar de que en las instituciones educativas se aborda la educación en salud, no se tiene el éxito esperado en prácticas que deriven en mejoras sobre prácticas en salud de la población?”, desencadenando preguntas específicas como el reconocimiento sobre el hecho de que, si es que se imparte educación en salud, ¿Por qué los contenidos no resultan significativos? Y si es que se tienen los conocimientos en salud, ¿cómo estos no llegan a tener un impacto en el comportamiento de los estudiantes?, llevándome al cuestionamiento sobre ¿Cuáles son los elementos que influyen en el cuidado de la salud y de sí mismos?

La posibilidad de comprender esos elementos derivó en el planteamiento de objetivos para la investigación que se plantean en la tabla 1, así como las preguntas y tesis de investigación.

TABLA 1. OBJETIVOS, PREGUNTAS Y TESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general			
Analizar los factores que influyen para la adopción de prácticas sobre el cuidado de la salud en estudiantes de la UAEH y su relación con el contexto social, cultural e histórico mediante una investigación cualitativa			
Objetivos Específicos			
Identificar la influencia que tiene el origen social, cultural y familiar para la adopción de prácticas saludables de los estudiantes de la UAEH	Identificar la relación que existe entre el contexto social actual y el estilo de vida de los estudiantes de la UAEH	Distinguir de qué manera la formación profesional de los estudiantes de la UAEH repercute en la adopción de prácticas sobre el cuidado de sí mismos	
Pregunta general de investigación			
¿Cuáles son los elementos que influyen en el cuidado de la salud y de sí mismo?			
Preguntas de investigación			
¿Qué relación existe entre el contexto social actual y el estilo de vida de los estudiantes de la UAEH?	¿Cómo influyen los contenidos de la asignatura en Salud y Nutrición sobre el <i>habitus</i> de los estudiantes?	¿Qué influencia tienen el origen social, cultural y familiar para la adopción de prácticas saludables?	¿Por qué si se imparte el conocimiento en salud, este no guía o influye en su totalidad las decisiones en salud de los estudiantes?
Tesis de investigación			
Las prácticas sobre el cuidado de sí mismos están influenciadas por las representaciones sociales y los capitales económico, social y cultural que se tienen los cuales median la construcción de un <i>habitus</i> alimentario, él que a su vez se ha determinado por el contexto sociocultural, histórico y educativo en el que se han desarrollado los estudiantes de la UAEH			

Es importante mencionar que tales preguntas fueron transformándose durante el proceso de construcción del objetivo de estudio en razón a que, al iniciar el proceso, no se mostraba con tanta claridad el interés central; sin embargo, este objeto se fue construyendo durante el camino de la investigación que se desarrolló bajo el enfoque cualitativo, el cual permitió la clarificación sobre el objeto dentro de la complejidad del fenómeno educativo por lo que resultó importante contextualizar en un tiempo y lugar específico y bajo el reconocimiento de la influencia de las distintas relaciones sociales que en él convergen, para captar las relaciones existentes y favorecer la descripción, comprensión y análisis del fenómeno de interés.

El seleccionar la investigación cualitativa como base de este estudio se debió a la particularidad del enfoque exploratorio y descriptivo, que permitió descubrir conocimientos sobre el fenómeno. De igual forma, el diseño de tipo emergente que representa la investigación cualitativa permitió ampliar o reducir el foco de interés, así como ir modificando el diseño conforme se descubrían significados que no se tenían previstos.

Cabe mencionar que, la elección de la metodología cualitativa se debió de igual manera al poco estudio del objeto desde tal enfoque, si bien se tienen algunos trabajos, en donde se plantean las representaciones sociales de la alimentación, estos no logran ayudar a dar respuesta a las preguntas anteriormente planteadas, aunado a que no se ha abordado la complementariedad de las dimensiones antes descritas, ya que las investigaciones previamente realizadas, se basan en una sola de las aproximaciones en particular en conocer cuáles son aquellas representaciones que tienen los estudiantes sobre temas en salud y alimentación, un ejemplo de ello, es el estudio realizado por Ballen y Cortés (2021), donde su enfoque metodológico fue de tipo cualitativo y cuantitativo, en el cual aplicaron encuestas a estudiantes y padres de familia, observación cualitativa y análisis de registros fotográficos, con el objeto de conocer los significados de los alumnos sobre la alimentación y a partir de ahí realizar una intervención dentro de la institución.

Por su parte, Theodore y colaboradores (2011), realizaron una investigación para identificar las principales representaciones sociales relacionadas con la

alimentación en la escuela, presentes en los discursos de los actores escolares. Identificando elementos que estructuran profundamente la relación de los diferentes actores escolares con la alimentación escolar y que se relacionan con: 1) presencia en los discursos de ideas y conocimientos sobre la alimentación, a veces opuestos y generados por diferentes campos de saberes, que muestran el carácter dinámico y complejo del hecho alimentario; 2) interiorización por parte de los niños de un sistema de jerarquización de los alimentos; 3) carácter identitario de la alimentación.

De igual manera, Rojas y Leyton (2017), identificaron las representaciones sociales asociadas al bajo consumo de frutas y verduras en niños de 8 a 13 años de Barranquilla, mediante una investigación cualitativa descriptiva, encontrando que el comportamiento frente al consumo de frutas y verduras no depende del niño sino de factores que condicionan su vida familiar y escolar.

Asimismo, Contreras y colaboradores (2013), realizaron un estudio denominado “El *habitus* y los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios”, en donde el objetivo fue “Describir la formación de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios”. Encontrando que la mayoría de los alimentos que consumen no son saludables, sin embargo, mencionan ser de su agrado y por ello, los siguen consumiendo, afirmando que los consumen por la necesidad que tiene de satisfacer el hambre, por el gusto y la economía. Concluyendo que es el *habitus* el que hace que coman lo que les gusta, porque les gusta lo que tienen disponible.

Como muestran los resultados de las investigaciones relacionadas, el estudio las representaciones sociales sobre salud y alimentación permite identificar qué conocimientos o percepciones tienen los estudiantes sobre como alimentarse o sobre lo que la salud representa para ellos; sin embargo, tales investigaciones convergen en que si bien los conocimientos que los alumnos tienen sobre alimentación y salud son generados por distintos campos de saberes existen otros factores que estarían condicionando tales representaciones.

Además, el grado de aceptación e interiorización estaría relacionado, entre otros aspectos, con el nivel educativo y a su vez con factores relacionados con la acumulación de capitales, lo cuales necesitarían ser estudiados en conjunto, como

se ha realizado en esta investigación. Asimismo, como lo mencionan Contreras y colaboradores (2013, p. 1): “si se parte de la afirmación de que los estudiantes han tenido la accesibilidad del conocimiento, entonces resulta necesario considerar otros factores y no precisamente el conocimiento”, como condicionantes de las practicas alimentarias. Es importante mencionar que se hizo una amplia revisión teórica sin embargo aquí únicamente se plasman las investigaciones que considere más significativas. La revisión teórica permitió la problematización y delimitación del objeto de estudio, tomando como población de estudio las instituciones de nivel superior, esto en razón a que la mayoría de las investigaciones de representaciones sociales se han realizado a nivel de educación básica.

En función al enfoque propio de la investigación cualitativa y a la especificidad del objeto de estudio, se seleccionaron dos herramientas metodológicas para la recuperación de la información: la entrevista a profundidad y la observación participante. En específico la entrevista se describe “como una reunión para conversas e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)” (Hernández et al., 2010, p. 418). Seleccionándose con el objetivo de recuperar los conocimientos, experiencias, concepciones, sentidos y significados de los estudiantes y docentes en torno al cuidado de sí mismos y poder identificar los factores que influyen en la incorporación de un estilo de vida saludable. Asimismo, se seleccionó debido a que es una herramienta que posibilita avanzar en el conocimiento de la trama sociocultural y profundizar en los significados y puntos de vista de los actores sociales (Ameigeiras, 2006), que en conjunto con la observación en el caso del objeto de estudio permitió identificar aquello mencionado a través de las entrevistas.

Cabe destacar que la observación participante parafraseando a Loureau (1989, p. 38), se lleva a cabo por un observador al aire libre en un tiempo específico, el cual puede contar con conocimientos previos, así como con una base lingüística que le permita interpretar lo que los informantes brindan, permitiendo así describir a las personas, acontecimientos, conversaciones que se observan y que, en conjunto con la entrevista, permite visualizar aquello que han expresado los entrevistados.

LA ELECCIÓN E INSERCIÓN AL CAMPO DE ESTUDIO

Con la elección del tipo de investigación, que en este caso fue de tipo cualitativa, la cual reconoce la complejidad de lo social y brinda la posibilidad del reconocimiento y comprensión del fenómeno educativo, es que se procedió a la elección e ingreso al campo, el cual parafraseando a Guber (2004), contiene la materia prima de investigación, ya que representa el lugar en donde existen los miembros de una unidad sociocultural que se quiere estudiar, en el cual existen situaciones sociales diversas que forman parte de la información a extraer por medio de las herramientas seleccionadas. En el campo, podemos encontrar el referente empírico de la investigación, que es una parte de lo real que se pretende conocer, que resulta de la unión del mundo natural y social en él que se desenvuelven los humanos, comprendidos por las relaciones entre sí, así como los hechos presentes y pasados que en él suceden, por lo que, previo al ingreso al campo, se definió el contexto y los sujetos que posibilitarían la comprensión del fenómeno y el desarrollo de la investigación.

Durante esta etapa, hubo dificultades, en primera instancia, la definición del campo implicó un proceso de reflexión y análisis. Si bien es cierto que, el punto de partida era la educación para la salud, no tenía claro desde dónde abordarlo. En un inicio, el interés de estudiar la educación para la salud y alimentaria, lo tenía pensado desde la educación básica, con la finalidad de comprender los significados y concepciones de los docentes de educación básica sobre la educación para la salud, tratando de relacionarlo con el eje de “Vida Saludable” que marca el nuevo Marco Curricular y Plan de Estudios 2022. Esto debido a que, durante el curso de la línea de Histórico Social, me pareció interesante ir conociendo cómo se fue estructurando la educación en México y el ir rastreando los primeros momentos en donde se incorporaron temas de salud al currículum de la escuela mexicana.

Sin embargo, conforme fue transcurriendo el curso del segundo semestre, así como el ir conociendo nuevos autores en la línea de investigación y las sesiones de tutoría, se fue modificando el rumbo de la investigación, ya que, debido a la carga de trabajo, tuve que dirigirme a seleccionar un campo que me fuera más factible. Lo

que me hizo reflexionar sobre las posibilidades de acceso que fueran más flexibles y accesibles para continuar con la investigación.

Por lo que dirigí el objeto de estudio a educación superior, en razón a la asignatura “Salud y Nutrición” que constituye parte del Programa Institucional de Actividades de Educación para una Vida Saludable (PIAEVS), el cual implementó la UAEH, para desarrollar una educación integral en sus estudiantes y poder dotar de conocimientos en mejora de su salud y que, además integra otras dos asignaturas que se imparten en todos los programas de Licenciatura de la misma universidad.

Desde esa lógica, la asignatura referida, se eligió porque en ella se abordan temas de salud, alimentación, nutrición, actividad física y salud emocional. Además, la selección de tal asignatura me posibilitaba definir algunos institutos de la UAEH, así como a los sujetos que, en este caso, serían los estudiantes y docentes que los integran siendo importantes en la toma de decisiones metodológicas, por el tema de estudio, ya que facilitaba el acceso al campo, aunado a la flexibilidad que podría tener para acercarme a los sujetos.

Una vez definido el campo, los criterios para la elección de los informantes en el caso de los estudiantes se buscó 1) que estos pertenecieran alguna de las licenciaturas de la UAEH, esto debido a que en todas las licenciaturas se imparte la asignatura de Salud y Nutrición y que 2) previamente hubieran cursado tal asignatura, para poder en 3) instancia identificar su percepción de la educación en salud y alimentación, posterior al haber cursado la asignatura. Cabe mencionar que los estudiantes eran de orígenes de nacimiento diferentes, esto debido a que la universidad permite el ingreso a estudiantes de diferentes regiones y edades. Cabe mencionar que para la investigación el sitio de origen no fue una variable para la elección de estos, en la misma razón a que a nivel universitario las características de los estudiantes suelen ser variadas.

Con respecto a los docentes, se consideró importante recuperar la voz de un docente que impartiera la asignatura de “Salud y Nutrición” y otro docente que de igual manera impartiera cátedra a nivel Licenciatura pero que no estuviera

involucrado con la asignatura mencionada, esto último, por cuestiones de factibilidad, así como por el hecho de conocer la perspectiva de ambos docentes.

Con la finalidad de recuperar la voz de los informantes y las representaciones que tienen en torno a la alimentación y a la salud, se desarrollaron 7 entrevistas y 3 observaciones que posibilitaron la triangulación del dato a partir de identificar prácticas específicas. Es importante mencionar que durante el ingreso al campo no se tuvieron dificultades para ingresar al mismo ya que se tuvo toda la facilidad de acceso por parte de las autoridades universitarias, fungiendo estos como los porteros de la investigación que citando a Hammersley y Atkinson (1994, citado en Muñoz, 2011, p. 495): “en la investigación cualitativa, los porteros son personas de la comunidad que se constituye en el punto inicial de contacto con el investigador, son los aliados que nos ayudan a asegurar el acceso a los entrevistados” por lo que esto facilitó las entrevistas y las observaciones realizadas dentro de la institución. Por otro lado, tuve ciertas dificultades con el proceso de entrevista y observación, debido a mi inexperiencia en este tipo de herramientas metodológicas, sin embargo, con el elemento teórico y la asesoría de mi tutor de tesis pude sobrellevar tales dificultades.

En lo que refiere a las entrevistas, 5 de ellas fueron realizadas a estudiantes y las otras 2 entrevistas a docentes universitarios, uno de ellos que impartiera la asignatura de “Salud y Nutrición”. Cabe mencionar que, con base en el objetivo, se diseñaron algunas guías de entrevista (Anexo 1 y 2), para orientar la conversación y reconocer ¿Cuál es el sentido y significado que tienen los alumnos y docentes de la UAEH sobre la educación para la salud?, ¿Qué prácticas posibilitan o imposibilitan la promoción en salud y su incorporación como un estilo de vida saludable? y saber, ¿Cómo influye en la vida cotidiana de los estudiantes la asignatura de “Salud y Nutrición”? En la tabla 2 se muestra la caracterización de estos.

TABLA 2. CARACTERIZACIÓN DE LOS SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN

	Genero	Edad	Lugar de origen	Lugar de radicación	Ocupación
E1	Masculino	29 años	Chiapas, México	Pachuca, Hidalgo, México	Estudiante de Licenciatura en Gastronomía. Médico Veterinario
E2	Masculino	23 años	Colombia	Pachuca, Hidalgo, México	Estudiante de Licenciatura en Gastronomía Cocinero
E3	Femenino	23 años	Estado de México, México	Pachuca, Hidalgo, México	Estudiante de Licenciatura en Nutrición
E4	Masculino	23 años	Estado de México, México	Pachuca, Hidalgo, México	Estudiante de Licenciatura en Gastronomía Trabajador de mostrador
E5	Masculino	20 años	Estado de México, México	Pachuca, Hidalgo, México	Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía
E6	Masculino	35 años	Pachuca, Hidalgo, México	Pachuca, Hidalgo, México	Doctor en Ciencias Biomédicas y de la Salud Docente de la Licenciatura en Química en alimentos
E7	Femenino	36 años	Pachuca, Hidalgo, México	Pachuca, Hidalgo, México	Maestría en Ciencias Biomédicas y de la Salud Docente de la Licenciatura en Nutrición y Gastronomía

Posterior al diseño de la guía de entrevista, ingresé al campo, para ello, en primer lugar, decidí entrevistar a un estudiante de la Licenciatura de Gastronomía, que cubría con los criterios ya mencionados. Esta entrevista se realizó a Ramón, estudiante de 29 años de la Licenciatura de Gastronomía, quien labora como médico veterinario, residente de Pachuca debido a sus estudios, sin embargo, es originario de Chiapas. La entrevista se realizó al terminar sus clases, algo recurrente

en las posteriores entrevistas, ya que todas se acordaron realizar en espacios de tiempo que se les facilitaran y que no interfiriera con otras actividades de los entrevistados

Esta primer entrevista, fue decisiva para el desarrollo metodológico de la investigación, ya que a partir de esta, se decidió continuar bajo la técnica de rastreo por bola de nieve, definida como la “detección de unidades muestrales a través de redes directas e indirectas del investigador y el objeto de estudio” (Baltar y Gorjup, 2012, p.130), siendo una técnica comúnmente utilizada en investigaciones exploratorias, cualitativas y descriptivas, que de acuerdo con Atkinson y Flint (2001), “un sujeto le da al investigador el nombre de otro, que a su le proporciona el nombre de un tercero y así sucesivamente” (p. 1). Cabe resaltar que a pesar de mi poca experiencia con este tipo de herramientas metodológicas se consiguió un buen rapport con los entrevistados, tomando en cuenta lo mencionado por Shea Shawn (1988, citado en Sánchez, 2005, p. 116): “en todos los tipos de entrevista debe existir el rapport, que es el grado de simpatía y empatía entre los entrevistados y el investigador (su forma de vestir, su comportamiento durante la entrevista, el trato que tiene con los entrevistados, el lenguaje, el tono, la intensidad y el volumen de la voz, así como la fluidez y estructuración del discurso)”. Por lo que el rapport que se tuvo con los entrevistados permitió que ajeno a mi inexperiencia, se logrará un buen grado de simpatía y confianza entre entrevistador y entrevistado pudiendo haber contribuido la corta brecha generacional existente, así como la empatía que se generó durante la entrevista, mediante la escucha activa a los entrevistados y a su vez el respeto a la expresado por los mismos, permitiendo la fluidez de la conversación y que la misma pudiera ser más profunda.

Posterior a la primera entrevista, la segunda entrevista se realizó a Lucas, estudiante de gastronomía, de 23 años, proveniente de Colombia, quien además de estudiar, trabaja como cocinero en un puesto de Birria. Previo a continuar con las entrevistas, ambas entrevistas se transcribieron con el objeto de continuar con la toma de decisiones metodológicas. Se identificaron similitudes entre la información otorgada por los estudiantes, por lo que se decidió elegir a otro estudiante que no

perteneciera a la Licenciatura en Gastronomía, para saber si existían diferencias con respecto a la Licenciatura, por lo que para la cuarta entrevista se seleccionó a Rutila, estudiante de la Licenciatura en Nutrición, de 23 años, que al igual de los ya mencionados, reside en Pachuca, siendo originaria del Estado de México.

Con respecto a la cuarta entrevista, se realizó a Tomás, estudiante de la Licenciatura en Gastronomía, quien además de ser estudiante labora en una tienda de café, es residente de Pachuca, originario del Estado de México. Para culminar las entrevistas a los estudiantes, la quinta entrevista se realizó a Simón, estudiante de Gastronomía, de 20 años, originario del Estado de México. Esta quinta entrevista fue la última que se realizó a estudiantes, esto ya que los datos obtenidos, sugirieron el buscar la voz de otros sujetos, que en este caso fueron los docentes, además, que los datos obtenidos tenían mucha similitud, siendo repetidos entre entrevista a entrevista.

Por lo que, al finalizar la quinta entrevista, se decidió entrevistar a los docentes, con la finalidad de conocer su opinión, concepciones, así como la mirada que ellos tenían sobre la educación para la salud. Cabe mencionar que se seleccionó un docente que impartiera la asignatura de “Salud y Nutrición”, con el objetivo de conocer su perspectiva de la asignatura y poder triangular lo expresado por este docente con lo dicho por los estudiantes. La sexta entrevista se realizó al docente Florentino, que cuenta con un doctorado en Ciencias Biomédicas e imparte cátedra en la Licenciatura de Química y Enfermería. La séptima entrevista fue realizada a la docente Danna, maestra en Ciencias Biomédicas, quien imparte la asignatura de “Salud y Nutrición”. Para estas dos entrevistas se diseñó una guía de entrevista para los docentes (Anexo 3). Como se mencionó anteriormente el muestreo bola de nieve permitió el llegar a tales sujetos ya que representaban redes indirectas o directas con el objeto de estudio, debido a que los entrevistados fueron quienes referían a los siguientes entrevistados tomando en cuenta que estos tenían rasgos distintivos o características de la población que se buscaba.

Al término de las entrevistas se continuo con la observación, pues era importante reconocer no sólo el sentido que dan a estos procesos los sujetos, sino mirarlos en

su práctica, por lo que la observación se realizó con el objetivo de poder triangular la información obtenida con las entrevistas, al observar los espacios en donde éstos confluyen y donde llevan a cabo ciertas prácticas en torno al campo de la salud y alimentación.

Al igual que con la entrevista, se construyó un guion que orientara la observación para conocer las prácticas cotidianas de los sujetos y comprender el contexto de estos (Anexo 4). Se seleccionaron espacios donde los estudiantes pasan más tiempo y donde se pueden visualizar las prácticas relativas al cuidado de la salud. Para ello, seleccioné aquellos sitios en donde se alimentan, realizan actividad física o conviven entre sí. Por lo que elegí tres espacios, en primera instancia, la cafetería del Instituto de Ciencias Económico Administrativas (ICEA) y la cafetería del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSA), ya que en ambos espacios los estudiantes se reúnen para comprar y consumir sus alimentos y hacer algunas otras actividades de convivencia; el patio del ICEA, fue otro escenario para realizar la observación, debido a que en él se encuentran dos canchas: una de basquetbol y otra voleibol en donde los alumnos pasan tiempo jugando y consumiendo alimentos. Se decidió realizar las observaciones en aquellas horas de comida, por lo que las horas del día seleccionadas para las observaciones fueron el desayuno entre las 8:00 a 9:00 horas y la comida de 15:00 a 17:00 horas.

Las prácticas observadas fueron similares entre los espacios seleccionado, repitiéndose continuamente, permitiendo encontrar una relación con la información obtenida en las entrevistas. Debido a que la información recopilada expresaba una saturación de la información, se decidió pausar la recopilación de información del campo para continuar con la transcripción de las entrevistas. Cabe mencionar que “en el ámbito de la investigación cualitativa se entiende por saturación el punto en el cual se ha escuchado ya una cierta diversidad de ideas y con cada entrevista u observación adicional no aparecen ya otros elementos” (Martínez-Salgado, 2011, p. 617).

ANÁLISIS DEL DATO

El proceso de transcripción fue importante para arribar a un análisis puntual del dato, por lo que se llevó a cabo a la par de las entrevistas; es decir, al término de la primera entrevista se inició con su transcripción para identificar aspectos centrales de la misma y a partir de ahí, tomar decisiones metodológicas, para las entrevistas siguientes. Tras las entrevistas, se obtuvieron siete registros, que se analizaron a profundidad para la toma de decisiones metodológicas, permitiendo continuar con observaciones. Este análisis permitió identificar la existencia de la saturación del dato, el cual Krueger y Case (2000, citado por Martínez-Salgado, 2012), mencionan que es “el punto en el cual se ha escuchado ya una cierta diversidad de ideas y con cada entrevista u observación adicional no aparecen ya otros elementos” (p. 617), lo que sucedió con los datos obtenidos en las entrevistas, por lo que la observación se seleccionó para no parar con la investigación y poder identificar nuevos datos mediante la misma, lo cual si bien sucedió, estos datos a su vez se relacionaban con los datos de las entrevistas, permitiendo su triangulación.

Al finalizar el trabajo de campo, se continuó con la ampliación de los registros y la profundización del análisis de la información. Todo este proceso bien lo menciona Coffey y Atkins (2003) el cual implica:

un proceso de análisis que no debe considerarse una etapa diferente de la investigación, sino una actividad reflexiva que influya en toda la recolección de los datos, la redacción, la recolección adicional, etc. El análisis entonces no es la última fase del proceso de investigación, sino que debe verse como parte del diseño de esta y de la recolección de datos. (p. 7)

por lo que la recolección de datos y el análisis se realizaron al mismo tiempo.

Para el análisis de los registros ampliados, Vania Salles (1995), permitió reflexionar sobre la importancia del mismo, ya que en su escrito “Ideas para estudiar las fiestas religiosas: una experiencia en Xochimilco”, describe el proceso metodológico de análisis de la información sobre las fiestas religiosas llevadas en dos barrios de la delegación de Xochimilco, describiéndose desde el proceso de observación y

entrevista, hasta el proceso sistemático llevado a cabo para el análisis de la información recopilada, en el cual se da mención sobre la transcripción de las entrevistas y su codificación.

Para Salles (1995), “la codificación, presente en todo tipo de investigación implica una transformación de los datos recabados con el fin de convertirlos en expresiones de la realidad” (p. 27), lo que permitió empezar la codificación de la información recopilada, pues parafraseando a la misma autora, el inicio del análisis de la información, mediante la codificación permite ir dando significado a las voces y prácticas de los sujetos, para posteriormente realizar índices con un amplio espectro de significados y el identificar temas y subtemas. Considerando que, pasar de un código a un tema permite esbozar elementos teóricos-analíticos y validar las hipótesis y preguntas previas, considerando una constante lectura de la información recopilada.

Posterior a la revisión bibliográfica, inicié el análisis de la información, empezando por leer los registros ampliados de las entrevistas y observaciones. Después de una segunda lectura a los registros, se empezaron a identificar recurrencias en cada entrevista y observaciones que para identificarlas y clasificarlas se subrayaron con distintos colores. Tales recurrencias encontradas en cada uno de los registros fueron contrastadas entre sí, con el objeto de encontrar cierta similitud, lo que me permitió definir distintos códigos.

Dichos códigos orientaron el rumbo de la investigación; sin embargo, durante la tutoría, sugirió revisar nuevamente las entrevistas, para identificar con mayor exactitud las recurrencias y clasificarlas en temas, por lo que en una tercera y cuarta relectura, obtuve un total de veintiocho temas con base a las recurrencias, en los cuales aún prevalecían los códigos que yo le había dado a las recurrencias, pero con más especificidad, ya que me di cuenta que dentro de esos códigos encontraba temas más específicos. Por lo cual, realicé una segunda tabla (Anexo 4), en donde distribuí las entrevistas, según los temas identificados.

En este punto, me gustaría parafrasear lo mencionado por Huberman y Miles (1994, citado por Coffey y Atkins, 2003, p. 9), sobre lo que ellos definen acerca del análisis

de datos, definido como tres subprocesos ligados entre sí empezando por el reducir los datos, en términos de selección y condensación de estos, en donde los datos se resumen, codifican y descomponen en sus temas, grupos y categorías. Discurso que se ve reflejado en el proceso metodológico que seguí para el análisis de mis datos, que como ya mencioné, empecé con la codificación, al identificar recurrencias, las cuales clasifiqué bajo ciertos códigos a los que yo le di un significado similar entre las mismas, que posteriormente convertí en categorías las cuales Santos (1900) refiere como: “ideas, temas, conceptos, interpretaciones, proposiciones, tipologías, surgidas de los datos observados o de los criterios del evaluador” (p. 130).

Con base a este último proceso de identificación de temas, obtuve un mayor número de categorías, ya que los códigos que había identificado anteriormente como la “Economía”, “Familia” y “Comida”, se desglosaron en temas más específicos. Hasta este punto, estos temas, los identifiqué como categorías descriptivas que, de acuerdo con Woods (1993), “son las que organizan en torno a rasgos comunes tal como son observados o representados por primera vez” (p. 170), esta categorización de los temas me permitió tener más claridad con respecto al objeto de estudio, para lo cual empecé con la construcción de las categorías sensibilizadoras, distribuyendo los fragmentos de los discursos de las entrevistas en cada una de estas categorías. Cabe mencionar que el trabajo anterior, implicó bastante tiempo, así como aprender el contenido de cada entrevista, permitiendo un conocimiento mayor del dato empírico.

Para la construcción de estas categorías sensibilizadoras, se elaboró una tabla (Anexo 5) para identificar las categorías sensibilizadoras y analíticas. Cabe destacar que, con base a las categorías empíricas y sensibilizadoras identificadas, inicié la búsqueda de material teórico, para darle significado a las categorías y saber qué es lo que decían los autores sobre tales categorías. Posteriormente se construyó la sabana de datos y la elaboración del índice tentativo (Anexo 6), este índice tentativo tuvo modificaciones hasta la conformación final constituyéndose en tres capítulos,

los cuales abordan la antropología de la alimentación, las representaciones sociales y la teoría de los campos y el *habitus* de Bourdieu.

Los tres capítulos, tratan de dar respuesta a las preguntas de investigación antes planteadas. En específico el tercer capítulo permite entender ¿Por qué si se imparte el conocimiento en salud, este no guía o influye en su totalidad las decisiones en salud de los estudiantes? Por lo que, se pretende “Analizar los factores que influyen para la adopción de prácticas sobre el cuidado de la salud en estudiantes de la UAEH y su relación con el contexto social, cultural e histórico mediante una investigación cualitativa”. Tomando como eje central de la investigación a la “salud y alimentación” vista desde la mirada educativa. Sosteniendo la tesis que “Las prácticas sobre el cuidado de sí mismos están influenciadas por las representaciones sociales y los capitales económico, social y cultural que se tienen los cuales median la construcción de un *habitus* alimentario que a su vez se ha determinado por el contexto sociocultural, histórico y educativo en el que se han desarrollado los estudiantes de la UAEH”.

Cabe destacar que el proceso de escritura no resulto sencillo, ya que es un proceso exhaustivo de búsqueda bibliográfica, análisis y reflexión, siendo estos dos últimos los más complejos, ya que el tener que interpretar el dato conlleva a una lectura constante y profunda del dato, así como de elementos teóricos para su análisis. Por lo que la mayor dificultad fue en la interpretación, ya que, así como el uso de metodologías cualitativas como la entrevista y la observación resultaron nuevas para mí, el trabajar bajo la hermenéutica interpretativa resulto aún más complejo.

CAPÍTULO 1. LOS INICIOS DE LAS PRÁCTICAS CULINARIAS Y LAS REGLAS DE COMENSALIDAD

La alimentación es un fenómeno complejo y diverso que delinea particularidades en función de cada sociedad, sin embargo, actualmente la globalización ha provocado una aculturación de los individuos, obligándolos a adaptarse, gradualmente, de una cultura a otra, generando un cambio en su comportamiento alimentario.

No obstante, en la cultura alimentaria de cada persona predominan aspectos propios de la región de origen, del sitio geográfico donde habitan, influyendo el acceso a los recursos naturales mediado por el factor económico y algunos otros factores como lo es la religión o todo el capital cultural aprendido y aprehendido. Parafraseando a Giménez (2007) la cultura no sólo es una dimensión general y abstracta de la vida social, sino que muestra la variedad de mundos concretos de creencias y prácticas, la cual está estrechamente entrelazada con la identidad social, identidad internalizada por cada individuo mediante un proceso simbólico de pautas de significados, que de acuerdo con Thompson (1998, citado por Giménez, 2007) son: “históricamente transmitidos y encarnados en formas simbólicas, en virtud de los cuales los individuos se comunican entre sí y comparten sus experiencias, concepciones y creencias” (p. 197), que parecieran ser cultivadas en el ser humano, encarnando mundos culturales concretos caracterizados por un contexto histórico y espacial específicos.

Estas formas simbólicas son representaciones sociales materializadas expresadas en los modos de comportamiento, las prácticas sociales, los usos y costumbres, la alimentación, los objetos y artefactos, la vivienda, la organización del espacio y del tiempo en ciclos festivos, que parecieran actualizarse según esa interiorización de la novedad, contraponiéndose con lo aprendido.

Es así como Eunice Durham (1984, citado por Giménez, 2007) entiende a la cultura desde una perspectiva dinámica, como un proceso de continua producción, actualización y transformación de los modelos simbólicos, a través de la práctica

individual y colectiva, en contextos históricamente específicos y socialmente estructurados. Siendo los modelos simbólicos incorporados subjetivamente por los actores o individuos y expresados en sus prácticas, obligando a considerar a la cultura desde las formas interiorizadas de los sujetos, entendiendo así a la cultura como “*habitus*” y cultura-identidad, es decir, cultura actuada y vivida.

Es por lo que en este primer capítulo se aborda un acercamiento a la antropología de la alimentación del ser humano y en específico del mexicano para así entender más allá de las formas objetivadas de la cultura popular de México, las representaciones socialmente compartidas, los esquemas cognitivos, las ideologías, la mentalidades, las actitudes, las creencias y el stock de conocimientos propios de los estudiantes, resultantes de la interiorización selectiva y jerarquizada de pautas de significados de estos expresados en conjunto en su comportamiento.

Entendiendo que estas representaciones sociales, suelen ser objetivadas mediante las practicas culinarias y reglas de comensalidad que la cultura ha establecido, refiriéndose a la práctica culinaria como aquellos materiales, técnicas empleadas y acciones realizadas involucradas durante las fases de obtención, preparación, conservación y consumo de los alimentos, las cuales se componen de tres fases, abastecimiento, preparación y consumo (Meléndez y Cañez, 2010; Nájera y Álvarez 2010, citado por Solís-Becerra y Estrada-Lugo, 2014), mientras que las reglas de comensalidad se entienden como la manera en la que como compartimos la comida, implicando reconocer unas maneras socialmente definidas de relacionarnos con la comida y con quienes nos acompañan (Fernández y Morán, 2018).

Siendo eje transversal, estas representaciones sociales entendidas como “una organización significativa de la sociedad, que depende, a la vez, de circunstancias contingentes y de factores más generales como el contexto social e ideológico, el lugar de los actores sociales en la sociedad, la historia del individuo o del grupo y, en fin, los intereses en juego. Siendo sistemas cognitivos contextualizados que responden a una doble lógica: la cognitiva y la social” (Giménez, 2007, p. 47), con el objeto de analizar las formas interiorizadas de la cultura de los estudiantes.

1.1. Breve acercamiento a la antropología de la alimentación en México

Los seres humanos somos seres eminentemente sociales debido a nuestra propia naturaleza de vivir en sociedad, la cual está arraigada en nuestra evolución, nuestra necesidad de cooperación, interacción social y búsqueda de identidad y conexión con los demás, por lo que recuperar la antropología del ser humano, posibilita reconocer los sentidos y significados que damos a nuestras acciones en lo cotidiano, pues, a través de la antropología podemos entender al ser humano, visto como una totalidad de dimensiones que convergen en su actuar. Teniendo en cuenta que la antropología, es una disciplina de carácter global y comparativo, que estudia al hombre en todas sus dimensiones, así como la interacción que tiene este con la cultura. El campo de la antropología es muy amplio, metafóricamente puede considerarse como un mapa para navegar en la complejidad humana.

En particular, la antropología de la alimentación se ha convertido en una rama de estudio importante para la comprensión de la interacción del hombre con la cultura, esto debido a que la alimentación es una necesidad básica del ser humano que se lleva a cabo día con día, ya que como bien dice Viatcheslav (2016): “a todo se acostumbra uno, menos a no comer” (p. 9), por tanto, la alimentación es una actividad innata del ser humano que resulta esencial para nuestra supervivencia.

Entonces, la antropología de la alimentación permite conocer cómo ha sido la evolución del hombre en el tiempo, en concreto, cómo se ha abastecido de alimentos y cómo estos han permitido su evolución tanto en aspectos fisiológicos como en sociedad. Por otra parte, permite explicar los significados de la alimentación según cada cultura, así como el ser humano se ha ido apropiando de elementos específicos que van conformando su alimentación.

Esto es evidenciado a través de la historia, ya que las primeras actividades básicas del ser humano, relacionadas con la alimentación son la caza y la recolección, por lo que productos como la carne y los vegetales se convirtieron en alimentos básicos para el consumo humano y, por supuesto, la aparición del fuego favoreció la

digestión, la eliminación de toxinas, la conservación de los alimentos y la mejora del sabor (Arroyo, 2008).

De la misma forma, con el inicio de la agricultura y la ganadería, la dieta de la humanidad se fue modificando ante la posibilidad de consumo de cereales, verduras, frutas y, el consumo de la carne se complementó con la ingesta de lácteos; sin embargo la variedad en alimentos y el consumo no estaba cuidado como actualmente lo conocemos y, los fenómenos climáticos adversos llevaron a que las poblaciones padecieran periodos fuertes de hambre que los condujo, en muchos casos, a enfermedades por la falta de nutrientes o incluso, a la muerte (Arroyo, 2008; Palma-Morales, Jesús, Bernal-Gómez, Casuso y Huertas, 2021).

Desde esa lógica, la alimentación posibilitó también el desarrollo de diversas civilizaciones que, por las condiciones geográficas a las cuales estaban expuestas y por ende recursos naturales que tenía acceso, fueron formulando diferentes tipos de dietas y formas culinarias que les permitieron alimentarse, constituyendo así sistemas alimentarios con características determinadas (Arroyo, 2008; Palma-Morales, Jesús, Bernal-Gómez, Casuso y Huertas, 2021).

Por lo que la alimentación es una actividad que ha permitido el desarrollo del ser humano, pasando de ser un homínido con características morfológicas aptas para realizar escasas actividades, hasta convertirse en los humanos modernos que somos actualmente, que con en el tiempo y con base en los cambios de la alimentación, posibilitó la transformación fisiológica para permitirnos ser seres con capacidades cognitivas posibilitando el desarrollo de distintas culturas y formas de organización en sociedad.

Un ejemplo de estas civilizaciones es la civilización mesoamericana la cual constituye la base cultura mexicana y, con base a la cual el reconocimiento de las formas de alimentarse fue posibilitando pautas alimenticias específicas en la población mexicana y otorgando cierto grado de distinción entre otras civilizaciones posibilitando así la organización de clases sociales y por ende la constitución de cocinas tradicionales de cada región y parte de la cultura mexicana.

Por lo tanto, el reconocimiento de esta serie de elementos, posibilitan comprender cómo la alimentación además de ser un elemento de necesidad básica para la subsistencia, también se fue convirtiendo al paso de los años en el elemento que ha permitido distinguimos de otras culturas, incluso de otras clases sociales y/o que posibilitan la diferenciación generacional.

Esta diversidad cultural está presente en cada individuo que convive en sociedad y en cada institución que la constituye. En la escuela, siendo también una institución social, lleva a que converja la diversidad de culturas distintas y que los sujetos se mantengan en una constante relación interpersonal compartiendo y aprendiendo nuevos conocimientos. Giménez (2007), aclara que, “la cultura, debe ser considerada no sólo como dimensión general y abstracta de la vida social, sino también como variedad de “mundos concretos de creencias y prácticas” (p. 86), tienen que ver, desde la mirada antropológica, con la evolución del hombre, la aparición del fuego, la agricultura y ganadería que posibilitaron, en un primer momento, la preparación variada de alimentos y con ello, el surgimiento de diferentes culturas alimentarias.

Por consiguiente, las formas, estilos y gustos en la preparación de alimentos, se delimitaron por las áreas geográficas, debido a la variada la producción de alimentos. Identificar estos aspectos permite conocer las características de la vida social, económica y productiva de los grupos sociales o de las comunidades y los cambios presentados en el estilo de vida que se reflejan en la alimentación y, en especial, en la aparición, desaparición o adaptación de saberes y prácticas culinarias.

Puesto que la influencia cultural, puede entenderse como la manera peculiar de preparar los alimentos, que va desde su proceso de obtención; cultivo y cosecha, hasta cortarlos, asarlos, cocerlos, guisarlos y que pasa por el responsable de prepararlos y combinar tales ingredientes (especias, hierbas aromáticas, que más allá de su composición química) hasta satisfacer el gusto de quien lo comerá, todo este proceso se encuentra mediado por la influencia cultural alimentaria en la que el sujeto está inscrito.

Parafraseando a Good y Coronada (2011), es en la cocina tradicional, en donde se establecen un conjunto de reglas de comensalidad, es decir las normas y valores que enmarcan el acto de comer, que dictan la manera de comer tales platillos, la manera de compartirlos, con respecto a la organización y jerarquía de edades y géneros, así como la cantidad de consumo de cada preparación, los horarios de consumo hasta el material en donde consumir los alimentos, lo que por supuesto, está cargado de sentidos y significados que son internalizados por la población de pertenencia. Siendo estas reglas de comensalidad la manifestación y el resultado de un grupo social preexistente habiendo diversas reglas por consecuencia de la diversidad de grupos sociales, sin embargo, cada grupo estará fundamentado en clasificaciones y distinciones sociales naturalizadas, según el género, edad o grupo étnico, estando asentados en un origen común, estatus, posición que ocupa en la jerarquía social, pudiendo ser algunos, grupos ocasionales y superficiales mientras que otros estén estrechamente conectados a los principios de la organización social (Grignon, 2012). De manera que las reglas de comensalidad no son algo reciente, ni algo inmutable, ya que traen consigo una historia y significado que las constituye, a su vez que no son constituidas por un individuo en específico.

Por lo que para poder rastrear las reglas de comensalidad y poder entender su implicación en el comportamiento alimentario de los estudiantes el conocer la esencia de las cocinas tradicionales de nuestra sociedad, permite entender el porqué de las prácticas actuales en cuanto a hábitos, gustos, mitos y ritos de la alimentación, así como la identidad de los sujetos que conforman tal sociedad.

Cabe mencionar que, en el mundo, se tiene una variedad considerable de cocinas tradicionales que corresponden a cada región y que se diferencian por sus ingredientes, preparaciones, así como sus reglas de comensalidad, según Long-Solís y Vargas (2005), Good y Coronada, (2011) y García (2012) en específico, en México, la comida tradicional mexicana tiene vestigios de hace más de 35,000 años, ya que podemos decir que la cocina mexicana se inició con el asentamiento de seres humanos en la región que hoy en día conocemos como México, quienes cruzaron el estrecho de Bering desde el continente Asiático, los cuales al cruzar,

llevaban consigo una variedad de especies de animales y plantas, semillas y raíces, que usaron para cubrir su dieta en su camino al nuevo mundo, sin embargo debido al largo viaje estos se vieron en la necesidad de cazar y recolectar nuevas especies como pájaros, insectos y reptiles.

Es así como se pueden rastrear los inicios de la cocina tradicional mexicana, por los acontecimientos sucedidos en la historia y los rastros que el hombre ha dejado en ella. Igualmente, cabe resaltar que esta gastronomía mexicana desde los primeros años ha sido influenciada por factores geográficos, ya que de acuerdo con la región donde se asentaron los primeros nativos mexicanos, nuestra manera de alimentarnos fue tomando forma.

En continuidad con la historia, el 3500 d. C., fue clave para la gastronomía mexicana, por la siembra y cosecha de los ingredientes más importantes de esta cocina, como el maíz, el frijol, la calabaza, el tomate y el chile, cultivados por agricultores de Mesoamérica (Long-Solís y Vargas, 2005). Estos ingredientes, siguen siendo base de la alimentación de muchos mexicanos, formando parte de la canasta básica, pues su cultivo se ve favorecido por las condiciones climatológicas del país, lo cual permite la facilidad en su obtención y consumo, representando ingredientes básicos identitarios de México aun cuando la producción y consumo suelen compartirse con territorios aledaños ubicados en la zona centro-sur del continente americano, el maíz y el chile son ingredientes que permiten identificar a un mexicano más allá de la región dentro del País en la que se ubique, siendo ambos ingredientes, símbolos de identidad como mexicanos. Esto debido a que el maíz ajeno a que es producido en varias partes del mundo, México es uno de los competidores más fuerte en su producción, aunado al extenso bagaje cultural que presenta y que no todos los países llegan a igualar, siendo un elemento de uso gastronómico y simbólico para los pueblos prehispánicos, en donde distintos investigadores asumen que la domesticación de este comenzó en tierras mexicanas (Cuevas, 2014), permitiendo ser el eje de las civilizaciones del pasado, eje fundamental para la creatividad cultural y organización social.

Por su parte el chile de igual forma es uno de los cultivos originario de México, que culturalmente es un símbolo que da identidad a los mexicanos, formando parte esencial del patrimonio biocultural de México, mediante el cual se expresan las identidades locales, los norteños comen piquín redondo; los oaxaqueños de los Valles Centrales, chile de agua; y en la península de Yucatán, el yaáx ik. Los conquistadores informaron que los mayas y aztecas comían todo con chile, preparando atole de maíz con chile para aliviar resfriados, fortalecer el cuerpo y aliviar la depresión (Aguirre y Muñoz, 2015; Vásquez, Aguilar y Katz, 2021). Por lo que tanto el chile como el maíz son ingredientes esenciales de la comida diaria del mexicano y que no solo se encuentran en las comidas principales entiéndase desayuno, comida o cena, si no pueden incorporarse entre horas.

Parafraseando a Long-Solís y Vargas (2005), el principal recurso para la obtención de alimentos empleado por los Aztecas, una de las culturas más antiguas de México y la cual se asentó en el área centro-sur de México, fue la “Chinampa”, un sistema establecido en los lagos de Chalco y Xochimilco, conocido comúnmente como “jardines flotantes”, en estos, los Aztecas cultivaban maíz, calabaza, frijol, chile, tomate, amaranto y otras especies de vegetales y flores. Esta técnica se usó y desarrolló por las condiciones geográficas de la región. De igual forma, las personas que vivían en la costa del país o cerca de lagos y ríos, tomaban ventajas de los recursos acuáticos que tenían disponibles como pescados, mariscos y aves que visitaban la región. Por lo tanto, se puede concluir que la región de asentamiento ha sido un elemento central para condicionar las formas alimentarias.

Si bien, la agricultura en Mesoamérica tomó miles de años para desarrollarse, las plantas domesticadas tuvieron diversos cambios, cultivándose nuevas especies que permitieron el incremento de la población. Las nuevas plantas que se obtuvieron fueron: los tomates verdes, cacahuete, haba, guayaba, amaranto, zapote, jícama, papa, yuca, las cuales comenzaron a ser cultivadas entre los años 200 a.C. y 700 d.C., ingredientes que se continúan incorporando en la alimentación diaria de los mexicanos, tal como señala el estudiante Tomás, “cuando llegaba a hacer algo con

chile pues que eran calabazas o papas para acompañarlo, pues era como que lo que más se consumía cuando me tocaba cocinar a mí” (E4, P9).

A través de su discurso, se puede identificar cómo estos alimentos se han convertido en ingredientes básicos y tradicionales que se incorporan en la alimentación diaria, los cuales han estado presentes en la alimentación de la población mexicana desde hace muchos años, ya que si bien, actualmente con el fenómeno de la globalización, la apertura de los mercados ha generado que estemos expuestos a la variedad de productos provenientes de otras regiones, no obstante los productos propios de la región son los que se preservan para la cotidianidad.

Para el caso específico de Hidalgo, la región comprendida por el Estado quedaba dentro del área mesoamericana, compartiendo muchas de las características ya mencionadas, siendo los toltecas la cultura que se asentó.

Los toltecas llegaron a Xochicoatlán, en el actual municipio de Molango, a principios del siglo VII para dispersarse por diferentes lugares, un grupo hacia Huejutla y el más numeroso hacia Tollatzingo, actual Tulancingo, para de ahí volver al oeste y funda la que durante varios siglos habría de ser su capital Tolla, hoy conocida como Tula. Los pueblos de cultura Tolteca fueron con el tiempo invadidos por los Chichimecas, que tuvieron como señorío principal dentro de Hidalgo, a Metztlán. Los aztecas llegaron a Tula y se establecieron en Mixquiahuala en el siglo XII, fundando años más tarde Tizayuca. En Hidalgo edificaron Tepehuacán y conquistaron Patlachihuacán, actual Pachuca; Ahuizotl llevó su conquista hasta Huejutla y en un corto periodo de tiempo, la región hidalguense pasó a formar parte del Imperio Azteca. (Cardona, 2008, p. 1).

Esta transición de una cultura a otra, contribuyó a incrementar la riqueza cultural del estado, en específico la alimentaria, ya que en principio, los toltecas fueron de gran influencia en la gastronomía mexicana en particular en la indígena, ya que su alimentación se basaba principalmente en alimentos de origen animal, siendo el amaranto uno de los alimentos de mayor consumo, junto a cereales como el maíz, frijoles y verduras como el nopal y calabaza, hasta integrarse otros alimentos a la

dieta con el cruce de culturas, principalmente provenientes de los Chichimecas y Aztecas, lo que generó una mayor diversidad de alimentos y preparaciones de las mismas (Cardona, 2008).

En específico, la zona de la huasteca conformada por la porción noroeste del territorio de Hidalgo fue tributaria del imperio azteca, quienes impusieron su lengua, religión y su organización política y social. Hasta la fecha, permanece como una de las regiones con mayor número de indígenas que ha permitido preservar una gran variedad de tradiciones ancestrales; sin embargo, es una de la regiones en donde la pobreza constituye el problema de mayor gravedad, ya que gran parte de la población indígena de la región sobrevive en una extrema precariedad, la cual “se ha profundizado con la crisis y los procesos de globalización, impactando directamente en su alimentación, prevaleciendo una dieta básica de tortilla, frijol, chile y sal” (Madueño, 2000, p. 8).

Hoy en día tal situación, se complementa con el consumo de productos poco saludables, tal como refieren Ranadoldo y Arosio, (2016) y Rodríguez y Rivero, (2016, citados por Casanova-Pérez, et al., 2022), en donde en la huasteca hidalguense, “la disponibilidad alimentaria se encuentra entre dos sistemas, el sistema agroalimentario globalizado el cual está dominado por las cadenas largas de comercialización y distribución comercial masiva y el sistema agroalimentario de la región conformado por los pequeños productores, conflictuando más aún la situación alimentaria de la región” (p. 48).

Al respecto, la maestra Danna, comenta haber trabajado como orientadora alimentaria de una población ubicada en la Huasteca Hidalguense, mencionando que:

“La Huasteca es un lugar donde hay muchas frutas, verduras, o sea por la vegetación está muy diverso, la gente principalmente se alimentaba de carbohidratos, o sea, pues es lo que ellos comen. Comen gorditas y tortillas, o sea, prácticamente esa era su alimentación principalmente, pues comían un 70% de cereales y pues sí, huevo, frijoles, pero como, en poquita cantidad algunas verduras. Frutas así no comía” (E7, P. 9).

Consecuentemente, la alimentación que hoy en día tenemos está influenciada en gran parte por la disponibilidad de alimentos que se tienen, los cuales existen desde

mucho tiempo atrás; sin embargo, como es el caso de la Huasteca, a pesar de la diversidad en cuanto a alimentos de origen vegetal, la alimentación suele estar limitada a ciertos alimentos con mayor carga calórica en donde lo que se busca es saciar el hambre, a un menor costo que de acuerdo con la CONAPO, (2015), “la mitad de la población de esta región se encuentra en condiciones de marginación media, mientras que una tercera parte se encuentra en un grado de marginación alto y el resto de la población vive en condiciones de muy alta marginación”.

Esto es un aspecto a considerar en las culturas, ya que a pesar de la riqueza de alimentos, hay algunos productos que son más consumidos que otros, principalmente los cereales, el huevo y frijol, siendo uno de los elementos que conduce al consumo de los mismos, debido a que éstos permiten la obtención de una mayor cantidad de energía, tal como refiere Long-Solís y Vargas (2005), al mencionar que: “la comida fue de gran importancia en el México Prehispánico, ya que representaba un recurso tanto para obtener energía como para poder controlar el hambre, así como un medio para prácticas religiosas, con usos simbólicos y artísticos”; esto último debido a que, en el México prehispánico, era común que la comida se ofreciera a los dioses durante rituales, tomando un papel importante en las celebraciones, en términos de creencias, aunque también se convirtió en el punto inicial para la clasificación de los estratos sociales, pues clasificaban los alimentos con relación a aquellos que debían ser ofrecidos a las divinidades y, por otro lado, se tenían los alimentos que la población en general podían comer, pero con ciertas restricciones debido a las mismas celebraciones.

De manera similar sucedió con la cultura maya en donde el ingrediente básico de la dieta maya fue el maíz, consumido tanto en forma de líquido, en una bebida llamada pozol, así como de forma sólida, en tortilla y tamales. Diversos historiadores han descrito que los mayas, consumían durante las distintas horas del día, pozol; sin embargo, dependiendo la hora del día, esta bebida se tomaba caliente o fría, ya que durante la mañana se tomaba caliente con chile molido en la parte superior, mientras que pasando el medio día se tomaba como una bebida refrescante, lo que permite

entender la función de dividir las actividades del día en razón a los alimentos o su preparación.

Parafraseado de Long-Solís y Vargas (2005), además del maíz, los mayas consumían carne, pescado y ave; alimentos considerados de alta calidad y que eran parte de la alimentación de la élite maya. Uno de los giros culturales en la alimentación mexicana, se produjo en el siglo XVI, cuando desde Europa se introdujeron a México diversas especies de plantas y animales, lo que permitió la combinación de nuestros ingredientes ancestrales con nuevos productos, generando otras opciones para el consumo alimentario. Esta introducción de nuevos ingredientes transformó el uso de utensilios de cocina y técnicas de preparación; la comida europea tuvo un gran impacto en la dieta de los mexicanos y en la cocina tradicional mexicana, lo que hoy en día puede reducirse en 6 grandes rubros: el trigo; la carne y sus derivados como queso y huevos; azúcar; frutas cítricas; verduras nuevas como la cebolla y el ajo; y hierbas como el perejil y el cilantro.

La cocina tradicional española que se introdujo a México fue esencialmente la cocina medieval española, la cual tienen una gran influencia árabe, que puede observarse en la cocina tradicional mexicana, en la importancia que se le da al arroz, los dulces, las frutas confitadas, así como la abundancia de las especias en la dieta. Algunos alimentos populares siguen siendo conocidos por sus nombres árabes, como los alfajores (un dulce mexicano) y las albóndigas (un término dado a un platillo elaborado formando bolas de carne) (Long-Solís y Vargas, 2005).

Por lo tanto, la cocina tradicional mexicana de hoy en día ha tenido diversas influencias, es decir, se ha ido constituyendo por estos acontecimientos que cambiaron tanto a su sociedad como la manera de alimentarse, bien podemos identificar esa influencia europea en la forma en la que como mexicanos nos alimentamos, en cómo esos ingredientes que no eran nativos del territorio mexicano, pasaron a formar parte de los alimentos básicos de la dieta mexicana, como menciona Ramón, al referir la comida que prefiere,

“El arroz en todas sus presentaciones, yo creo que es por alguna situación de la niñez, como le comentaba a veces no teníamos para comer y lo que siempre nos sacaba a parte del aporte nutricional, pues es el arroz, y como es una cuestión cultural de donde yo vengo, yo vengo de la costa, porque allá es muy común comer ese cereal, y allá se acostumbra a comer mucho arroz, y yo creo que por eso es el amor que le tengo” (E1, P. 7).

Por consiguiente, la alimentación actual es una fusión de prácticas y alimentos prehispánicos fusionados con las culturas colonizadoras. Resulta interesante mencionar que, durante el periodo colonial, España trató de controlar la inmigración al país y la entrada de ingredientes de otras regiones. Sin embargo y, parafraseado a Long-Solís y Vargas (2005), cuando México ganó la independencia de España en 1821, las fronteras del país se abrieron a nuevos alimentos, nuevas influencias y nuevos contactos comerciales con otros países europeos y con Estados Unidos originando un cambio a la dieta de los mexicanos, ya que cuando el nuevo gobierno tomó el poder, los españoles fueron expulsados del país y los productos alimenticios de España fueron prohibidos de ser importados por lo que Francia, Alemania e Inglaterra, rápidamente empezaron a enviar productos como una nueva forma de comercio con México.

La situación referida, llevó a que Alemania tuviera una fuerte influencia en la exportación e importación de productos, pues envió ginebra, arroz, bacalao, cerveza, galletas y verduras en lata. Mientras que Francia, contribuyó con el aceite, vinagre, olivas, vino, queso, uvas, ron, carne y pescado encurtido, licor y otros productos; por su parte, Inglaterra importó, whisky, arroz, canela, cerveza, mantequilla, galletas, pimienta negra y té (Long-Solís y Vargas, 2005). Si bien es cierto que, desde el México prehispánico, la alimentación fue un elemento para la diferenciación de clases, también lo es que, entre mayor fue la importación de productos que hubo en el país, mayor fue la brecha en el consumo de alimentos, por lo que éstos, además de fungir como portadores de significados, significaron la diferenciación del estatus social específico y la posibilidad de ejercer poder político y económico en la población

Esta situación, permite ver que, la cocina tradicional mexicana tiene influencia de diversas culturas, lo que ha contribuido a la riqueza cultural de México aunado a la

ya preexistente heredada por las civilizaciones prehispánicas, siendo “México una nación mega cultural que recibió la llegada de diversas culturas, de todos los puntos cardinales: del este de Asia, del oeste de Europa y del suroeste de África, sur, centro y norte de América” (Arizpe, 2011, p. 70), permitiendo la transculturación o “acculturation” término inglés, que indica el proceso de asimilación de una cultura por otra resultando en una nueva identidad cultural, que Malinowsly (1983) define como un:

Proceso en el cual emerge una nueva realidad, compuesta y compleja; realidad que no es una aglomeración mecánica de caracteres, ni siquiera un mosaico, sino un fenómeno nuevo, original e independiente. Para describir tal proceso, el vocablo de raíces latinas transculturación proporciona un término que no contiene la implicación de una cierta cultura hacia la cual tiene que tender la otra, sino una transición entre dos culturas, ambas activas, ambas contribuyentes con sendos aportes y ambas cooperantes al advenimiento de una nueva realidad de civilización (p. 27).

Teniendo en cuenta que esta influencia permanece activa en la manera en la que como mexicanos nos alimentamos, así como en la dieta variada que se tiene.

Como se ha descrito, la cocina tradicional mexicana se ve permeada por la influencia de las culturas prehispánicas, así como la influencia española, que hoy en día constituye la diversidad de platillos que podemos encontrar en cada una de las regiones de México, desde las costas en donde se consumen pescados, mariscos; al norte del país, con sus tortillas de harina de trigo, hasta las tlayudas de Oaxaca y los papadzules y pozol de Yucatán.

Por otra parte, factores ideológicos, como la religión, al paso del tiempo también tuvieron su impacto en la relación de los sujetos con su la alimentación, pues como menciona Long-Solís y Vargas, (2005), “la comida representaba un medio para prácticas religiosas, con usos simbólicos y artísticos, en donde los alimentos dejaron de convertirse en un simple medio para la obtención de nutrientes, para convertirse en vehículos ideológicos, además de ser un medio para poder organizar una sociedad y delimitar ciertas prácticas con normas y creencias que un grupo de

personas comparten”; encontramos así espacios en donde la religión, ideologías o creencias condicionan la manera de alimentarse. En este sentido, la influencia de la religión en la alimentación y el comportamiento alimentario es un fenómeno complejo y multifacético que ha sido estudiado desde diferentes perspectivas. Desde tiempos ancestrales, las prácticas alimentarias han estado intrínsecamente ligadas a las creencias religiosas y espirituales de las sociedades. La religión ha tenido un impacto significativo en la forma en que las personas perciben los alimentos, los consumen y los utilizan en rituales y ceremonias. En muchas culturas, la comida está imbuida de simbolismo religioso, representando no solo la nutrición física, sino también valores espirituales y éticos.

Por ejemplo, en algunas tradiciones religiosas, ciertos alimentos pueden considerarse sagrados o impuros, lo que influye en las restricciones dietéticas y en la forma en que se preparan y consumen. Estas restricciones pueden basarse en textos religiosos, como la Biblia o el Corán, o en tradiciones orales transmitidas a lo largo de generaciones. Además, las festividades religiosas suelen estar acompañadas de comidas específicas y rituales culinarios, que refuerzan la identidad cultural y religiosa de una comunidad. Estas prácticas alimentarias pueden tener un profundo impacto en la cohesión social y en la transmisión de valores y normas culturales. Por otro lado, la religión también puede influir en el comportamiento alimentario a través de normas y prescripciones éticas relacionadas con la moderación, la gratitud y el respeto hacia los alimentos y el cuerpo humano. En algunas tradiciones religiosas, se llevan a cabo ciertas prácticas que inciden en la alimentación, como lo es el ayuno durante el Ramadán en el islam o la abstinencia de carne durante la Cuaresma en el cristianismo, en donde la práctica alimentaria se convierte en un acto de disciplina espiritual y autocontrol, entendiéndose como práctica alimentaria como aquella “acción performativa que se realizan en la interacción entre diferentes materialidades, habilidades y sentidos y que se agrupan a través del curso de la vida de las personas, pudiendo transformarse producto del cambio en dichas materialidades, habilidades o sentidos (Shove, Pantzar y Watson, 2012, citado en Río, 2022, p. 264).”

Parece ser entonces que la religión ejerce una poderosa influencia sobre la alimentación y el comportamiento alimentario, moldeando las percepciones, prácticas y rituales relacionados con la comida en diferentes culturas y sociedades, siendo importante reconocer esta influencia para comprender cómo afecta nuestra relación con la comida y con los demás.

En razón a la influencia religiosa y derivado de estas prácticas, la cocina tradicional, ha delimitado reglas de comensalidad específicas para cada región, las que no podrían haberse constituido sin el rol que tuvieron la religión, el estado y las clases sociales, en específico la religión católica ya que parafraseando a Long-Solís y Vargas (2005), la llegada de los Franciscanos en la Nueva España en 1523, sirvió como medio para la enseñanza de todas estas prácticas culinarias y reglas de comensalidad que los españoles deseaban establecer en México y que se fueron internalizando por la sociedad mexicana, como refiere Rutila,

“En cuanto a la hora de comida. (...) Reglas, pues no sé si sean como tal, pero bueno, mis papás siempre nos han enseñado a no comer con celulares o algún dispositivo en la mesa y esto es porque a mi sobrino como está pequeño pues le llama mucho la atención, videos y todo eso. Entonces, mi hermana, como que vea videos o algo así mientras comemos y pues mi mamá es como en la mesa no. No hacemos esto, entonces es como una regla, no, no tener dispositivos o algo, sino concentrarnos en la comida o una plática en familia, nada más. Y, mmm (...), bueno, mi sobrino es quien colabora poniendo la mesa y bueno, mi mamá, mi hermana y yo pues servimos comida o algo así” (E3, P. 7)

En este caso, el comedor, es decir la mesa, se convierte en un espacio de encuentro, en el cual se llevan a cabo ciertos ritos, además de hacer una clara distinción entre quienes forman esa mesa, dando roles a los distintos integrantes de la misma, lo que pudiera parecer algo cotidiano y realizado de manera inconsciente, pero resultan en prácticas alimentarias que, en cierta forma, han perdurado a lo largo del tiempo y que, como menciona Long-Solís y Vargas, (2005), son espacios que permiten “compartir los alimentos y expresar la unión comunal”.

Como se puede observar, la dieta del mexicano no es resultado de unos cuantos años, pues proviene de un proceso largo entre construcción de identidad y resistencia, tal como lo fue la definición misma de la nación mexicana.

Se puede reconocer cómo, al paso de los años, la alimentación se fue construyendo a partir de múltiples historias, creencias, ritos y recetas que forman parte de la identidad alimentaria, memoria y tradición de una región. La comida de una región es la que provee del sustento diario del cual las familias y comunidades se afianzan, construyendo así su identidad.

Por lo tanto, es en la cocina tradicional, donde la cultura de la región se impone, en la cual se seleccionan ciertos alimentos con base en la disponibilidad de recursos naturales, de acuerdo con las creencias, ideologías e incluso a partir de las religiones que se practican en la región, de igual manera es en este tipo de cocina en donde podemos ver la huella que han dejado el paso de distintas culturas y cómo lo aprendido históricamente se ha internalizado para identificarnos en un grupo social. En este caso, la alimentación representa un elemento de identidad de los mexicanos, ya que bien lo menciona Giménez (2007), “los elementos colectivos destacan las similitudes, mientras que los individuales enfatizan la diferencia, pero ambos se relacionan estrechamente para constituir la identidad única, aunque multidimensional, del sujeto individual” (p. 62), definiéndose así la identidad individual por el conjunto de pertenencias sociales, desde el ser pertenecientes a una nación, con características generales, las cuales se van haciendo más particulares al provenir de una región en particular, con un contexto geográfico que implique la construcción de distintos grupo sociales, con acceso a distintos recursos en concordancia con su estrato social influido por su disponibilidad económica, los que a su vez son formados por familias, que construyen esta identidad individual.

Por lo tanto, la alimentación no solo es una necesidad biológica, sino también un fenómeno cultural profundamente arraigado en la sociedad. Desde una perspectiva antropológica, la alimentación se convierte en un medio a través del cual se expresan y transmiten las normas, valores y tradiciones de una comunidad. En el caso de México, la interacción entre la alimentación y la cultura es especialmente notable debido a la rica diversidad de influencias históricas y geográficas que han dado forma a su cocina. Desde las antiguas prácticas de caza y recolección de las culturas prehispánicas hasta la introducción de nuevos ingredientes durante la

colonización española, la historia de la alimentación en México es un reflejo de su compleja historia y su diversidad cultural.

Además, las prácticas alimentarias están intrínsecamente relacionadas con otros aspectos de la cultura, como la religión y las normas sociales. Las restricciones dietéticas impuestas por creencias religiosas y los rituales asociados con la comida son ejemplos claros de cómo la alimentación se entrelaza con la espiritualidad y las tradiciones culturales.

Asimismo, las reglas de comensalidad ilustran cómo la alimentación también sirve como un medio para establecer y mantener relaciones sociales. Normas, como compartir la comida en familia o evitar ciertos comportamientos durante las comidas reflejando no solo valores culturales, sino que también contribuyen a la cohesión social y al sentido de identidad dentro de la comunidad.

En última instancia, el análisis antropológico de la alimentación en México nos invita a reflexionar sobre la naturaleza dinámica y multifacética de la relación entre la comida y la cultura. Más allá de su función básica de nutrición, la alimentación se convierte en un medio a través del cual se construyen y mantienen las identidades culturales, se transmiten las tradiciones y se establecen conexiones sociales. Esta perspectiva nos permite apreciar la profundidad y la complejidad de la relación entre los seres humanos y su alimentación, así como su papel en la construcción y reproducción de la cultura. Igualmente, a través del estudio de la antropología de la alimentación, podemos desentrañar las complejas interacciones entre factores biológicos, culturales, económicos y políticos que influyen en lo que comemos, cómo lo comemos y lo que eso significa para nosotros como individuos y como comunidades.

Debido a que el ser humano es un ser social, el poder identificar más allá de las propias necesidades fisiológicas que el cuerpo humano requiere cubrir para mantenerse con vida; el factor social en el cual se involucra; la economía y política en donde este ser humano se desarrolla permite entender que más allá de la producción de hormonas para activar mecanismos neuro-hormonales para la sensación de hambre y saciedad. Entendiendo que factores como la economía,

influyen en la toma de decisiones alimentarias, influyendo a su vez estas en su propia identidad, por otro lado, la política o políticas establecidas por un gobierno estarán delimitando la conformación del entorno en el cual este ser humano se desarrolla, lo que a su vez ira constituyendo a la cultura. Por lo que, es en esta intersección entre lo biológico y lo cultural donde la antropología de la alimentación revela su verdadero poder, no solo como una herramienta para entender las prácticas alimentarias, sino también como un medio para comprender las dinámicas sociales más amplias que dan forma a nuestras vidas.

1.2. Cultura y pobreza alimentaria

La clasificación de alimentos que desde el México Prehispánico marcó una fuerte diferencia de clases en nuestro país y que se concretó con el cruce de culturas y la importación de productos, fue generando una diferenciación en el consumo de alimentos de los diferentes sectores sociales, influenciado, principalmente por la economía lo que, en algunos casos, generó inseguridad alimentaria, en específico para aquellas poblaciones indígenas.

Desde la postura de López (2012) “El concepto de seguridad alimentaria (SA), es uno de los más discutidos en los últimos años, debido al agravamiento en la disponibilidad de alimentos, sobre todo en los países con menores índices de desarrollo” (p. 5). Al inicio, el concepto sólo se refería a la disponibilidad de alimentos a nivel mundial y su consumo, pero con el tiempo, el concepto evolucionó incorporando elementos relacionados con la calidad de los alimentos y su efecto en la salud de la población.

Uno de los elementos que no puede dejarse de lado, tiene que ver con los aspectos geográficos pues, si bien es cierto que, los sujetos configuran preferencias sobre algún tipo de alimento, éstas tienen una fuerte relación con las creencias, hábitos, conocimientos y posibilidades de acceso a ciertos tipos de productos, esto nos permite comprender el discurso de Lucas, estudiante de la UAEH, procedente de Colombia:

“Ok, yo soy de Boyacá, del departamento de Boyacá y mi ciudad se llama Tunja. Allá lo que es generalmente toda la familia siempre se consume lo que es alguna sopa. Entonces la sopa de mi tierra es el trigo, el cuchuco de trigo” (E2, PP. 12-13).

Por lo tanto, la región de pertenencia es un elemento importante para las preparaciones culinarias o platillos tradicionales que se asumen como propios en la población, partiendo del hecho que se consumen de manera cotidiana, incluso en horarios específicos o por temporadas; esta situación, permite reconocer cómo muchas veces lo que una sociedad considera como preferente o lo mejor que se puede consumir, para otras culturas puede resultar inaceptable o incluso repulsivo, ejemplo de ello es que en Asia, África, Europa y el continente americano se

consumen de manera habitual los productos lácteos pero, al contrario en China, es un producto que se consume muy rara vez; de la misma manera, varias personas comen carne de monos, serpientes, perros, ratas o insectos, no obstante para muchas personas, resulta desagradable.

Otro elemento, con relación a las formas de alimentarse tiene que ver con los costos de los productos y la economía de las familias y del propio país en cuestión, como señala Lucas:

“Allá en Colombia las empanadas son la comida típica, es una masa que están rellenas de arroz, pollo, papa, son fritas, son generalmente lo que se compran en los recesos acompañadas con una gaseosa, o uno que otro sandwichito, pero generalmente son las empanadas en Colombia, que es el desayuno, almuerzo y cena de un buen colombiano, en caso tal de que no tenga tanto dinero” (E2, P. 25).

Por lo que el factor económico, en conjunto con los productos con los que se cuenta en el país, se hacen presentes al momento de la elección alimentaria y, en específico, este último condiciona en mayor medida la disponibilidad de alimentos, convirtiendo ciertos alimentos o preparaciones en algo cotidiano, de lo que no se puede rehusar y que, debido a ser disponible para la mayoría de la población, se vuelve un elemento identitario.

“Cabe mencionar que esta problemática no es perteneciente a una específica población como lo es en Colombia, pues se hace presente en diversas culturas; un caso claro de esto es en la cultura mexicana, como refiere Ramón, estudiante de origen mexicano: “Pues regularmente mi madre optaba por recurrir a plantas comestibles, proteínas de bajo costo de fácil acceso, huevo, el retazo de pollo, este (...) algunas vísceras también preparadas que eran energía para seguir” (E1, P4).

En gran medida, el factor económico implica un condicionante de las formas de alimentación y por ende, repercute en las prácticas alimentarias que se van adquiriendo, ya que el tener que buscar un mayor sustento económico implica mayores horas de trabajo y por ende menor tiempo para el cuidado de sí, lo que a su vez influye sobre el estado de salud, pues la escasez de recursos económicos dificulta la alimentación balanceada y equilibrada, llevando a los sujetos a buscar opciones de alimentos más económicos, para tener al menos una comida durante el día, problema expresado por Lucas, el cual debido a la necesidad de sustentar sus gastos debe trabajar “Porque por ejemplo yo no tengo horarios de comida, entonces hay veces que salgo sin desayunar o hay veces que ya ni ceno porque no

me da hambre. Entonces mis horarios de comidas no son como muy fijos que digamos, entonces eso es muy malo para el cuerpo” (E2, P. 28), por lo que el factor económico como es en el caso de Lucas estará condicionando el factor tiempo.

En otros casos, la situación económica de clases sociales medias y bajas, se resuelve con la crianza de animales y el cultivo de ciertos alimentos, que les permita obtener alimentos o que su cosecha sea la moneda de cambio que posibilite un ingreso económico para cubrir otras necesidades, como menciona Simón:

“Vivimos, cómo es un pueblito es literalmente un rancho, tenemos animales domésticos y pues también eso ayuda mucho. Por ejemplo, la producción de huevo de la gallina ayuda mucho, como que el sustento también alimenticio y la producción de maíz que, que se hizo anteriormente, es como se almacenó y como que pues sirvió también de alimento” (E5, P10-11).

La economía que prevalece en ciertas regiones, conduce a la población a la búsqueda de estrategias que les permitan tener los alimentos básicos y, además de la producción de alimentos propios, la búsqueda de trabajo en edades tempranas que reditúen un ingreso económico familiar o la incorporación de varios miembros de la familia al mercado laboral, lleva a que, cada vez sea más frecuente que la mujer se vea en la necesidad de salir en busca del sustento económico para satisfacer las necesidades básicas de la familia.

Esa dinámica laboral, cambia también los patrones familiares, pues los horarios laborales no coinciden entre sí, o el exceso de horas laborales lleva a que no haya un responsable de seleccionar, comprar y preparar los alimentos diariamente para los miembros de la familia; Simón, da evidencia de ello, en su discurso:

“Pues en mi familia, el sustento económico, eran como varios. Mi mamá era uno de los principales y uno de mis tíos que también vivía en la misma casa. Eran como que las, las principales fuentes de ingresos. Y (..), por ejemplo, cuando apenas hubo un acontecimiento, mi mamá, tenía pareja. Después de que mi papá falleció hace tres años. Encuentra pareja y todo bien, pero hace como un mes aproximadamente su pareja fallece y no sé, o sea, él era como un apoyo aparte para mi mamá para el sustentar gastos, entonces ahorita que él no está, como, no sé, mi mamá tampoco estaba como que, en un trabajo fijo, entonces como que esto afectó mucho la economía porque sí, o sea, no es como que falte el dinero, pero pues tampoco es como que tengan lo que tenían antes” (E5, P. 10)

En nuestro país, la economía es un factor relevante para el desarrollo de las familias, pues los ingresos económicos, incluso no alcanzan para cubrir la alimentación de las familias, prueba de ello es que, en el año 2017, se entregaron alimentos y enseres básicos a casi 54,000 personas en la zona centro del país, en donde más del 80% de los beneficiarios eran mujeres, madres solteras o jefas de familia, quienes utilizaron los productos y alimentos para completar la alimentación de su familia (Programa Alimento Para Todos [PAPT], 2018).

Estas condiciones cambian la manera de entender la cultura mexicana, ya que de acuerdo con Joakes (1987, citado por Rothstein y Vanfossen, 1995), “la presencia de las mujeres latinoamericanas, entre ellas las mexicanas, se reduce a los procesos de producción de la economía campesina (crianza de animales y cultivo de la huerta familiar), al hogar y a la procreación” (p. 67). Sin embargo, como se discutió, el lugar de la mujer ha cambiado ante la necesidad económica que incluso la coloca como jefa de familia, ya que resulta común, el hecho de que el padre se ausente dentro de la dinámica familiar, como menciona Ramón, “Nos enfrentamos a más dificultades cuando mi padre se va de la casa, porque era la figura de autoridad vaya y todo se desbalanceó, a raíz de eso a mi mamá le da por ser la líder de familia, ella es la que me empieza a sacar adelante” (E1, P. 3).

Históricamente, en la cultura mexicana, el lugar del padre ha sido una figura de autoridad, en base a lo que Esteinou y Rojas (2008, citado por Rojas, 2016), señalan que la presencia del padre en el hogar,

Genera temor y respeto; el vínculo con sus cónyuges y con sus hijos estaba regido por una fuerte jerarquía y una clara distancia emocional que impedía el desarrollo de relaciones más igualitarias e íntimas. La relación de los hijos con este tipo de padres estaba caracterizada por la obediencia y la subordinación. Era frecuente que estos padres educaran a sus hijos con una disciplina muy estricta y recurrieran al castigo severo para corregir sus comportamientos (p. 84).

En una familia que se ha conformado por roles estereotipados en donde la mujer era considerada tan sólo como una buena madre, esposa y ama de casa que

cumplía ciertas funciones dentro del matrimonio, resulta complejo resolver cuestiones que implican toda la relación familiar, como lo es la alimentación, actividad que históricamente se asignó como parte de su rol; sin embargo, en los últimos sesenta años la percepción de la mujer ha cambiado, logrando más oportunidades en el medio laboral, siendo que en 1990 la fuerza de trabajo femenina representaba alrededor de 30% de la población económicamente activa (Zacaruas,1994), mientras que en la actualidad representa el 40.7% en comparación al 59.3%, que representan los hombre, un porcentaje considerable tomando en cuenta la marginación que han tenido las mujeres a lo largo de la historia (Gobierno de México [GDM], 2023).

Es así como esta necesidad económica, de poder cubrir las necesidades básicas en específico alimentarias, ha ido transformando las dinámicas familiares, para dar lugar a prácticas donde otros integrantes, entre ellos, los hijos, realicen actividades dentro y fuera de casa para contribuir a la superación económica, para así no “pasar hambre”, para estudiar y alimentar a los otros, al respecto Ramón menciona:

“Pero realmente todas las adversidades que se me fueron presentando en la vida, se fueron solucionando, mi mamá dice que cuando no hay oportunidades, uno se las crea. Entonces ehh, bueno crecí en un barrio bravo y la mayoría de mis amigos de la infancia si no es que todos están en la cárcel o están muertos. Entonces supongo el propósito que tenía desde pequeño es lo que me ha impulsado a ser la persona que soy ahorita y el profesionista que soy. Conforme iba creciendo mis actividades iban cambiando, tuve que trabajar, seguir estudiando” (E1, P.5).

Pareciera que el contexto social en el que se nace y las experiencias vividas son internalizadas de distintas formas por los sujetos, a pesar de compartir características similares en cuanto al factor geográfico, social y económico. La identidad que se forma converge con el factor familiar y en como todos estos símbolos los representa el sujeto. Bien ya se dio mención sobre la identidad colectiva e identidad individual y la similitud y diferencia que compartimos con otros, esta última está condicionada por el “sentido propio del sujeto quien está dotado de conciencia y psicología propia” (Giménez, 2007, p. 60), generando esa diferencia entre los otros construyendo a la identidad colectiva que pudiera tener su identidad individual, llevándolo a permanecer tal vez a otro grupo colectivo con una identidad

más similar a la individual, sin embargo la identidad colectiva previa sigue estando presente en su identificación.

Si bien estos factores y procesos históricos han contribuido a la formación de la identidad y por ende a la configuración de las prácticas alimentarias, en los últimos años, la globalización, ha condicionado en gran medida la forma en la que nos alimentamos, pues como ya se mencionó, el sistema agroalimentario globalizado dominado por las cadenas largas de comercialización y distribución comercial masiva tiene una cobertura amplia, llegando a regiones como la región de la Huasteca, donde la pobreza se muestra tanto en la falta de recursos económicos como en la infraestructura vial, así lo refiere la maestra Diana, quien menciona que, “cuando llegaba a la Huasteca, había tienditas, a las cuales llegaba a Coca Cola, llegaba Sabritas, o sea todo ese tipo de productos” (E7, P. 11), cambiando la configuración de la identidad colectiva e individual.

Los productos a los que hace referencia la maestra se han incorporado en la alimentación de la población y a su estilo de vida, Giménez (2007), menciona que, “Los estilos de vida se relacionan con las preferencias personales en materia de consumo. El presupuesto subyacente es el de la enorme variedad y multiplicidad de productos promovidos por la publicidad y el marketing permiten a los individuos elegir dentro de una amplia oferta de estilos de vida” (p. 64). Siendo ahora la mercadotecnia que mediante los medios de comunicación van condicionando las formas de alimentarse, tal como refiere Danna, cuando dice que “en esta población indígena y de bajos recursos de la Huasteca, más allá del factor económico los medios de comunicación influyen en comportamiento alimentario” (E7, P. 11).

En este sentido, la influencia de los medios de comunicación en las prácticas alimentarias es innegable y multifacética. Desde la promoción de una amplia gama de productos hasta la presentación de estilos de vida asociados con la alimentación, los medios tienen un impacto significativo en cómo las personas eligen qué comer y cómo se relacionan con la comida. Esta influencia es especialmente relevante en comunidades donde el acceso a la información y la educación nutricional puede ser limitado, lo que destaca la importancia de fomentar una comprensión crítica de los

mensajes mediáticos relacionados con la alimentación. Además, es fundamental reconocer la diversidad cultural y las distintas necesidades nutricionales de las comunidades para evitar el condicionamiento indiscriminado del comportamiento alimentario. En última instancia, la reflexión sobre la influencia de los medios de comunicación en las prácticas alimentarias subraya la necesidad de promover una alimentación consciente, informada y culturalmente apropiada en todas las comunidades.

En el caso de los estudiantes universitarios, esta relación cultura y pobreza parecen estar entrelazadas, compensándose a sí mismos o retroalimentándose, esto debido en primera instancia a que los sujetos entrevistados estudian en una universidad pública, en donde la mayoría de los alumnos pertenecen a clase baja y que de acuerdo a Boltvinik y Hernández (2000, p. 22, citado por Lara, Salgado y Montiel, 2006, p. 6) “más de dos terceras partes de la población nacional en México (70,6 %) son pobres y cerca de la mitad de ella es pobre extrema (44,7 %); por otro lado y en el otro polo, 11,4 % de la población mexicana pertenece a la clase media y sólo 5,5 % a la clase alta”, en donde la mayoría de la población mexicana que estudia la universidad pública pertenece a ese 70.6%, siendo clase trabajadora, la cual percibe a la universidad como un medio para la mejora económica. Sin embargo, como sucede en los sujetos de la investigación debido a la falta de recursos económicos estos se ven en la necesidad de trabajar viéndose afectado su estilo de vida y en particular su alimentación.

Así mismo esta pobreza alimentaria, incide en la misma cultura alimentaria ya que como se mencionó en el caso de Simón, la falta económica de su familia contribuyó a la organización familiar se estructurará en razón a apoyarse unos a otros, así como al cultivo y crianza de sus propios alimentos, o como sucede con la mayoría de los estudiantes el establecer ciertas preparaciones más costosas con relación a festividades, debido a que estas no se pueden tener acceso en el día a día.

En síntesis, la intersección entre cultura y pobreza alimentaria es un tema complejo que requiere un enfoque multidimensional y sensible. La cultura moldea no solo lo que comemos, sino también cómo lo percibimos, lo preparamos y lo compartimos.

Sin embargo, la pobreza puede restringir severamente las opciones alimentarias, limitando el acceso a alimentos nutritivos y variados. Esta disparidad puede llevar a desequilibrios en la dieta y a problemas de salud a largo plazo. Además, la influencia de los medios de comunicación y la globalización pueden exacerbar estas disparidades al promover estilos de vida y dietas inaccesibles para aquellos en situaciones económicas desfavorables.

1.3. Alimentando las tradiciones

Si bien es cierto que la alimentación tiene un trasfondo antropológico que subyace a la acción de alimentarse por supervivencia, también se ha discutido en los apartados anteriores, cómo es que al paso del tiempo se fue delimitando la comensalidad desde las estructuras locales y con ello se asumieron roles y estatus sociales enmarcados en una cultura determinada, emergiendo un punto importante que consiste en la ritualización del acto de comer, que es mediado por tiempos y contextos específicos y que se cristalizan en tradiciones.

Es importante mencionar que una tradición logra mantenerse viva gracias a la transmisión de prácticas de manera generacional, lo que posibilita la apropiación de los modos de vida de determinada comunidad. Salazar (2020), refiere que: “las tradiciones religiosas son prácticas que propician la cohesión social y el sentido de pertenencia a un grupo social, mediante la fundación de cofradías, cuyas funciones rituales, solían planear, organizar y dirigir la vida festiva y las actividades caritativas de la población. Actualmente, la población laica, mediante la organización familiar, promueve y salvaguarda las prácticas que resaltan la identidad cultural”

En nuestra cultura mexicana, la comida, parece ligada a los sistemas religiosos, pues mediante la alimentación se reflejan algunas de las manifestaciones del pensamiento simbólico y a partir de ella se construye un sistema de creencias y valores que le dan sentido y significado al mundo.

En todas las culturas, las elecciones alimentarias están mediadas por el cúmulo de creencias religiosas a las cuales hemos sido expuestas, por elección o no. De acuerdo con Eckstein (1980), “los alimentos bajo la mirada religiosa pueden

contribuir a tres finalidades, una de ellas a ser el medio para comunicarse con Dios u otra divinidad, demostrar fe mediante la aceptación de las directrices divinas relativas a la dieta, así como desarrollar una disciplina mediante el ayuno”. De esta manera, los sistemas religiosos con base a las creencias y valores construidos se consolidan en las tradiciones que repercuten en las prácticas y cultura alimentaria de una sociedad.

Para el caso de nuestra cultura, el catolicismo en nuestro país tuvo una influencia importante después de la llegada de los españoles ya que, con la intervención española, los antiguos habitantes de nuestro país se vieron en la necesidad de incorporar nuevas tradiciones a su estilo de vida.

Durante la colonia española en México, se realizaban misas, ceremonias y procesiones durante la época navideña; los conventos celebraban las posadas, fiestas celebradas los nueve días antes de Navidad con música y teatro en donde comían dulces, postres preparados por las mismas monjas en la cocina del convento. “El virrey y su esposa, el arzobispo, mecenas o patrocinadores del convento y familiares de las monjas eran quienes asistían a las celebraciones. Los conventos fueron los más importantes productores de dulces y postres en Nueva España. Reproducían recetas traídas de España por miembros de el mismo orden, o inventaron nuevas recetas usando frutas tropicales y sabores locales (Long-Solís y Vargas, 2005, p. 56).

Como se puede advertir, la institución religiosa fue un medio para la enseñanza de todas estas costumbres y tradiciones que tenemos hasta nuestros días como mexicanos y, de manera más general, como latinoamericanos, ya que tales celebraciones traídas de otro país, acontecen en la mayoría de los países del continente americano, las cuales, en específico se han insertado de una manera tan natural en el mexicano, siendo festividades que no se omiten y que permiten el acercamiento con otros contribuyendo a la identidad colectiva, lo cual podemos destacar en el discurso de Lucas, quien menciona, “Pues como en ocasiones especiales, con fechas especiales en algún cumpleaños de alguien o en diciembre, que generalmente es la cena familiar, el 24, el 31 y así, pero del resto casi siempre,

nunca almorzábamos juntos porque cada uno, por su lado o bueno, o nosotros estudiábamos o pues mis papás trabajando” (E2, P. 8).

Estas celebraciones, son realizadas por la población como un punto de encuentro y convivencia, que, debido a ser propias de la tradición colectiva, permanecen y parece difícil que puedan ser omitidas a pesar de los contratiempos que se puedan originar, ya que hay familias que, debido a los tiempos de cada uno de los integrantes es difícil coincidir en la cotidianidad, sin embargo, estas festividades se han sedimentado en la conciencia y prácticas de la sociedad. Tal como lo expresa el discurso de Tomás, “Pues mi familia no es que, de celebrar muchas cosas, entonces yo creo que lo más relativo es Navidad o el 31 de diciembre, que era los momentos en que se reunía toda la familia y estábamos juntos” (E4, P. 4).

Con base en los discursos, se puede identificar cómo las celebraciones mencionadas son un momento de encuentro de los unos con otros que, a pesar de que en la cotidianidad no se tenga la oportunidad de reunión, tales eventos, como era en la antigüedad, representan la oportunidad de reunión de diversos personajes, en donde se salía de lo cotidiano y en específico, en la forma de alimentarse, ya que es bien sabido que durante estas celebraciones, los individuos se esfuerzan por consumir alimentos que en su día a día resultan costosos o complejos de consumir, tanto por la cuestión económica como el tiempo de preparación que estos requieren, lo que en gran parte, es una muestra de lo que históricamente se ha realizado, en específico en relación a aquellos platillos los cuales se realizaban en eventos especiales y que tenían cierto significado de opulencia, los cuales eran preparados para las familias más importantes de la época.

De manera que como ya se mencionó, en los conventos se transmitía la enseñanza de las preparaciones culinarias traídas de España, por lo que muchos conventos tenían sus propias especialidades culinarias que los hicieron famosos. Algunos eran especialistas en dulces y mermeladas, otros en galletas, jarabes y caramelos. Otros eran especialistas en imitar todo tipo de platos salados con dulces. Para sorpresa de los invitados, pasta de almendras podría transformarse en un objeto que se veía idéntico a una pierna de pavo. Una vía importante para la difusión del recetario

conventual fue a través de las jóvenes de buenas familias siendo educadas en los conventos.

Además de lectura, escritura y doctrina religiosa, muchos conventos también ofrecían clases de costura, bordado, pintura y cocina para las futuras amas de casa de la Nueva España (Pilcher, 2001; Long-Solis y Vargas, 2005; García, 2012). Algunas de las recetas más famosas de la Nueva España salieron de las cocinas de los conventos. Platos tradicionales como el mole poblano, chiles en nogada, rompopo y muchos tipos de dulces fueron inventados por las monjas y desde entonces se han convertido en platos festivos en México, así como platillos emblemáticos de la cocina tradicional mexicana, los cuales son aclamados a nivel mundial. Siendo tanta la importancia que tienen la cocina tradicional mexicana, que fue inscrita por la UNESCO, en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, considerándose una manifestación cultural viva, representativa de la humanidad y cargada de símbolos.

Una evidencia del alcance que tiene la cocina tradicional mexicana se muestra a través del discurso de Lucas, el estudiante de origen colombiano, quien refiere que su alimentación durante el mes de septiembre cambió en relación con sus hábitos alimentarios cotidianos, pues menciona, “Hace poco, que fue lo de todo este mes patrio. Lo que fueron los chiles en nogada hoy quedaron como mis top de esa combinación igual, dulcecita cremosa. Están deliciosos” (E2, P. 3).

En su discurso, se percibe tanto el impacto de la cocina, al tener preparaciones únicas, que se constituyeron por la combinación de culturas, como esta influencia de la enseñanza religiosa, inmaterializada en un platillo presente hasta hoy, convirtiéndose en una tradición.

Si bien es cierto que, como se señaló, tales preparaciones nacieron en los conventos donde se predicaba una religión, hoy se convirtieron en símbolos de nuestro país que permiten la identidad colectiva. Así mismo, para los estudiantes de origen mexicano, los diversos platillos mexicanos con influencia española representan un medio el cual carga emociones, recuerdos y por lo tanto un significado para sí mismos, lo cual concuerda con lo dicho por Simón:

“Mi platillo favorito es el arroz rojo con mole rojo y es un platillo que mi mamá siempre me hacía, como en momentos felices, el día de mi cumpleaños, mi abuelita también lo hacía mucho, entonces es como que un platillo muy familiar, en si me dan de comer es como que recordar, no sé, el día de mi cumpleaños mi mamá me decía te voy a hacer tu molito rojo y tu arroz rojo, no sé, alguna fiesta familiar, hacen arroz rojo y mole rojo, entonces es como que retomar cosas pasadas y buenas que te que te hacen que esa comida, o sea, que te sepa rico y que te recuerde y te transporta a momentos muy felices” (E5, P. 12).

En este punto, la alimentación, más allá del factor económico que incide sobre ella, la disponibilidad de productos en relación con la ubicación geográfica, la carga religiosa que en la influencia cultural trajo consigo nuevas preparaciones y formas de alimentarse, el comportamiento alimentario y la toma de decisión a la hora de comer de igual manera se ve mediado por el factor afectivo y una tradición mexicana que, vincula el consumo de mole en las fiestas de cumpleaños.

Desde esa lógica, se puede identificar con claridad cómo, los alimentos, más allá de toda esta carga histórica y simbólica que tienen, van adquiriendo una carga emocional, donde además de las tradiciones establecidas desde la colectividad, se crean otras desde la subjetividad del individuo, lo que le va dando identidad a partir del recuerdo y la memoria y que le posibilitan evocar los recuerdos familiares en el presente.

La identidad que se va fortaleciendo mediante las tradiciones, nos permite la pertenencia a un grupo social e identificarnos de manera colectiva, siendo elementos de los cuales nos orgullecemos ser parte, tal como lo afirma Tomás en su discurso:

Mis asignaturas favoritas, las que más me han gustado ahorita, a pesar de que la tuve en línea, en la que una de las que más me gustó pues es la de cocina tradicional mexicana, pues porque es la base de toda nuestra gastronomía y pues que son colores, son colores aparte de colores, sabores pues que conoces y que, pues afortunadamente como pues vivo en un pueblo, pues que son cosas que te gustan o que pruebas cotidianamente. Y así mismo conocí cosas como de otros estados o de otros lugares que pues, que son muy buenas y que son representativas de nuestro país (E4, P16).

Nuevamente se enmarca que, dentro de un mismo grupo existen otros, con características que los diferencian pero que a la vez los relaciona. En esos pequeños grupos, estas diferencias hacen que tengan prácticas y realicen tradiciones expresadas en ritos y mitos particulares de cada lugar.

Como se ha descrito y parafraseando a Carrasco (2007), la dinámica social siempre subyace en la acción de alimentarse, siendo el hecho alimentario organizado mediante las estructuras económico-sociales, la geografía, género, clase y estatus, más la propia concepción de comer.

Así, la preparación de los alimentos entendido por cocinar y comer, que implica referente al concepto de alimentación, desde la búsqueda de los alimentos hasta el consumirlos, expresan las formas y estilos de vida de una persona y por ende de una población, que concluyen encuentros, sellan transacciones y culminan celebraciones. Por lo que existen distintos factores que influyen en las formas de alimentarse, que forjan distintos ritos y mitos entorno a la alimentación. Ya que parafraseando a Montecino (2009), cada sociedad establece una correlación con el aspecto nutricional y ambiental con los alimentos, éstos revelan un sentido simbólico, lo que genera que cada cultura establezca prohibiciones, modos de consumo o concepciones sobre las propiedades de los productos que se ingieren y los principios que rigen su deglución, pudiendo verse estas prácticas e ideas, ritos y mitos creados dentro de cada sociedad.

Dado que, si nos ponemos a pensar en la cantidad de rituales y mitos que rondan en torno a la alimentación, resultarán demasiados diversos, existiendo una distinción de cultura a cultura, los cuales en un punto convergerán, teniendo un significado en común. Para esto, resulta importante entender que es un rito y un mito. Mircea Eliade (citado por Otálora, 2012), define ambos, empezando por el *mito* el cual

es una historia que narra ciertos acontecimientos extraordinarios, encarnados normalmente por seres sobrenaturales que, a través de sus gestas, ejemplifican un prototipo de comportamiento social, es un logos, un saber que se transmite a través de la palabra narrada, por el contrario, el *rito* o *rituall* es la acción que se desprende de ese saber en los actos de los émulos (p. 100).

De igual manera, Asse (2002), menciona, que el mito “es una expresión de la emoción y los instintos con caracteres objetivos propios y esta expresión simbólica,

como parte constitutiva del trabajo del mito, caracteriza el proceso humano del pensamiento” (p. 55). Al parecer tanto el mito y el rito, se toman de la mano, ya que en ocasiones el ritual remite al mito como explicación o por el contrario el mito representa una explicación posterior al ritual. Aunado, a que los rituales involucran prácticas y símbolos, que se realizan repetida y voluntariamente por personas relacionadas mediante su cultura o en base al lugar de origen, mediadas por los mitos, expresándose en forma de tradiciones.

En base a las definiciones anteriores y a la alimentación, parafraseando a Maury (2010): los seres humanos creamos un todo en base a los alimentos, ya que, a partir de ellos, pensamos y hablamos, construimos y operamos normas y reglas con respecto a lo que comemos, al modo de preparación, forma de consumo, aunado a elegir con quien o quienes y en que sitios degustar los platillos, por lo cual todas estas prácticas, que llevamos a cabo en sociedad y que hemos ido estructurando, son evidenciados mediante los ritos de comensalidad, los cuales constituyen un modelo de comunicación al alimentarnos, el cual es utilizado para comunicar códigos de educación, trascendiendo el conocimiento científico, para desplegar facetas rituales, simbólicas y sociales, permitiendo a cada uno de los miembros de un grupo expresar sus fuerzas colectivas, compartiendo alimentos y estrechando vínculos.

Asimismo, con respecto a los mitos, la sociedad ha inventado mitos alimentarios, que emergen de la ritualidad, los cuales, se crean en base al propio imaginario de cada una de las personas y que ellos mismos fortalecen con su comunicación, los ejemplos más comunes que se tienen sobre mitos alimentarios están “Comer sandía en la noche hace daño”, “Comer en la noche engorda”, “Al estar embarazada debes comer por dos”, “Saltarse comidas ayuda a adelgazar”, “Para perder peso hay que ser vegetariano”, “Bajo en grasa o light es sinónimo de cero calorías”, “Si sudo mucho, voy a adelgazar más rápido”, “El pan engorda”, entre algunos otros. Los cuales se han denominado mitos en primer lugar ya que son un producto social, el cual no tiene una autoría específica, siendo encarnados en una tradición oral y que a su vez fundamentan y justifican los comportamientos y las actividades presentes

del hombre, que de acuerdo con López (1998, p. 107 citado por Taipe, 2004, p. 17), “la presencia del mito va más allá de la realización de su narración; rige los hábitos alimenticios y enriquece el caudal de creencia”, siendo enunciados elaborados por la sociedad en base a su propia realidad y experiencia los cuales han sido poco comprobables.

Por lo que es común que muchos de esos mitos los tomen como realidad los sujetos de la sociedad y los lleven a la práctica en forma de rituales. Sin embargo, muchos ritos son incorporados cuando nos alimentamos a pesar de que, a veces, somos inconscientes de ellos o algunos otros se practican con cierta significación para un grupo convertido en tradiciones, relativas a fiestas y celebraciones. No obstante, aquellos que no resultan en fiestas y celebraciones, pero que son practicados en la cotidianidad van delimitando la manera en la que comemos nuestros alimentos, los cuales a su vez impactaran en nuestra alimentación y por ende en el estilo de vida, lo que se puede mirar a través del discurso de Ramón, al momento de comer, “Lo que siempre se ha compartido es la mesa, realmente en casa la hora de la cocina, es una hora que no se toma con tele ni con teléfono, las personas estamos comiendo y llevando una plática sana, eso siempre se ha marcado desde que soy pequeño hasta la fecha” (E1, P. 6).

Mediante su discurso, se logra identificar en primera instancia que la mesa es un lugar de encuentro en donde se comparten los alimentos, así como un sitio en donde los unos a los otros se comunican y dialogan lo vivido en su día a día, en la cual se han establecido ciertas reglas, para llevar a cabo las prácticas ya mencionadas. Por lo que pareciera ser la mesa, un espacio sagrado de convivencia. Por lo tanto, los rituales no se construyen de un día para otro, llevan detrás una carga histórica que permite internalicemos lo culturalmente aprendido, históricamente delimitado y que se vuelvan parte de nuestra vida diaria, añadiendo un significado afectivo. Por otro lado, y como ya se dio mención ciertos mitos alimentarios impactan tanto el pensamiento de los sujetos que los convierten en parte de su vida y de su toma de decisiones.

De esta manera las tradiciones, forman parte de nuestra cultura influyendo sobre la organización y dinámica social y sobre nuestro comportamiento alimentario, al delimitar momentos, prácticas y ciertas preparaciones a consumir, las cuales suelen a travesar la brecha social, siendo celebradas por la mayor parte de la población de una región y como es en el caso de los estudiantes de la UAEH, permiten que estos compartan ciertas prácticas alimentarias. Sin embargo, es importante tomar en cuenta que ciertas preparaciones más complejas como lo es el mole, chiles en nogada, dulces o preparaciones tradicionales propias de México que son parte de la alimentación del mexicano, en la cotidianidad no suelen estar tan presentes por su complejidad y costo. Esto ya que en la cotidianidad el mexicano suele alimentarse de alimentos que de igual manera algunos son tradicionales, otros resultan del proceso de globalización y de industrialización de los alimentos:

“En este momento, la tienda principal de la cafetería “Uni-Café”, se encuentra cubierta por una fila de personas que rodean la parte principal de la tienda, las personas en su mayoría se visualizan jóvenes entre 18 a 25 años, se encuentran esperando sus pedidos de alimentos, algunos a los cuales ya se les entrego su alimento, reciben una torta y un jugo de caja de la marca boing, algunos otros reciben pastes, o compran bolsas de galletas o papas. C.O. (En su mayoría todos los que han recibido sus alimentos, llevan si no tacos dorados, chilaquiles, pastes, galletas, papas, y de bebidas algún refresco, jugos industriales, así como botellas de agua de sabor, son muy pocos aquellos que compran botellas de agua simple o alguna fruta)” (O2, P. 7).

Por lo que la alimentación si bien es impactada por las tradiciones estas se ven enfrentadas por nuevas prácticas no propias de los antepasados o del país, así como cuestiones políticas, en donde los gobiernos permiten la apertura de los mercados y la entrada de nuevos productos o productos elaborados dentro del país que facilitan el alimentarse de la población, ya que si bien la mayoría de la alimentación del mexicano está basada en el maíz con el consumo de tortilla o cualquiera de sus variantes sea, tacos, chilaquiles, quesadillas, tlacoyos, esta se ven complementada con otras preparaciones, que en general resultan económicos en su preparación y mucho más accesibles y asequibles para los estudiantes, formando parte de su alimentación y por ende estilo de vida.

CAPÍTULO 2. EL ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS

La alimentación y la salud están interconectadas, ya que en la forma en la que nos alimentamos condiciona nuestro estado de salud y nuestra salud mental se proyecta en nuestra alimentación. En el capítulo anterior se abordó la implicación de factores geográficos, culturales e histórico en nuestra alimentación, como mexicanos compartimos características similares al momento de alimentarnos, ciertas prácticas alimenticias que se han establecido como reglas al paso de los años, sin embargo, a su vez estos mismos factores en conjunto con otros como es el factor económico distinguen la alimentación de las personas y por ende su estilo de vida, entendiendo que ya que aunque nuestra alimentación y salud se ven influenciadas por factores económicos, sociales y culturales, estos a su vez no logran explicar porque algunas personas que se desarrollan en un contexto similar tienen distintas prácticas alimentarias y por ende de salud, incluso a tener acceso a recursos similares, tanto alimentarios y sanitarios, asisten a las mismas instituciones, su actuar es diferente.

Para lo que resulta importante abordar estas construcciones socioculturales y sobre el cuidado de sí, desde la mirada de Moscovici con su teoría de las representaciones sociales, las cuales son entendidas, como “una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos” (Moscovici, 1979, pp. 17-18), siendo aquel conocimiento que permite moldear los comportamientos y situarnos en un espacio de conocimiento, ya que como menciona Mora (2002), “es una forma de conocimiento a través de la cual quien conoce se coloca dentro de lo que conoce” (p. 7). Por lo que para entender por qué las personas actúan de manera diferente en términos de alimentación y salud, es necesario considerar las influencias socioculturales y las representaciones sociales que moldean sus comportamientos y decisiones en estas áreas. En específico las representaciones permite comprender cómo las percepciones y las creencias compartidas dentro de un grupo social pueden influir en las acciones individuales relacionadas con la alimentación y la salud. Implicando que nuestras percepciones sobre la alimentación y la salud, así

como nuestras prácticas relacionadas con ellas, están moldeadas por los valores, las normas y las creencias de nuestra sociedad y comunidad.

Asimismo, parafraseando a Moscovici (1979), menciona que las representaciones sociales pueden entenderse como universos de opinión, una forma de conocimiento compartido socialmente, que surge en intercambios cotidianos de pensamiento y acciones sociales entre agentes de un grupo social, constituidos por tres dimensiones: la información, el campo de representación y la actitud. Con relación a la información, Moscovici refiere que es la suma de conocimiento con que cuenta un grupo sobre un acontecimiento o hecho social, tanto cuantitativos como cualitativos, por lo que esta dimensión lleva a la riqueza de datos o explicaciones que sobre la realidad se forman los individuos en sus relaciones cotidianas. Por lo que la dimensión, del campo de representación, se refiere a la organización del contenido de la representación en forma jerarquizada, que varía de grupo a grupo y permite visualizar el carácter del contenido, las propiedades cualitativas o imaginativas. Igualmente, a la actitud entendida como aquella dimensión que significa la orientación favorable o desfavorable respecto al objeto de la representación social, siendo la dimensión más frecuente.

De manera que estas representaciones sociales que tienen los estudiantes sobre su salud y alimentación serían diferentes para cada uno en relación con el grupo social de pertenencia, las cuales dependerán de la cantidad de conocimiento que estos tengan, así como este se organiza y jerarquiza, también a la actitud que se tenga ante el mismo.

Parafraseado a Jolet (1984, citado por Banchs, 1984, p. 4), en las representaciones sociales de cada individuo o grupo, el factor social estará interviniendo de diversas maneras, tanto por el contexto en que estos se sitúan, la comunicación que se establece en el grupo, así como por las formas de aprehensión que les brinda su bagaje cultural; por los códigos, valores e ideologías ligados a posiciones o pertenencias sociales específicas, por lo que, ajeno a que las representaciones sean generadas y compartidas socialmente no significa que sean genéricas o que “existan representaciones sociales universales a todos los objetos de la realidad

social; por el contrario, las representaciones surgen respecto a objetos específicos y varían según su naturaleza” (Ibáñez, 1994; Piña, 2004, citado por Piñero, 2008, p. 5). Por lo que el abordar el análisis de la información recabada por las entrevistas bajo la mirada de las representaciones sociales, posibilitara comprender que más allá de los factores ya mencionados mucho de los conocimientos o experiencias que los estudiantes y docentes han vivido a lo largo de su vida estará delimitando las representaciones que tengan sobre algún tema que en este caso es sobre su alimentación y cuidado de su salud, en donde tanto el conocimiento y la actitud que estos tengan serán útiles para entender el porqué de sus prácticas.

El hecho de que las representaciones sociales sean ese cúmulo de conocimientos socialmente elaborados conformados por la actitud, opinión, estereotipos, percepción social, imagen y creencia resulta importantes definirlos para entender las respuestas sociales de los sujetos ante la salud y por ende ante las formas de alimentarse. En este sentido Knapp y Alemán (2003), mencionan la importancia de conocer las representaciones acerca de contenidos socialmente significativos en relación con la salud y a la alimentación radica en el posibilitar el conocimiento y cambio de las prácticas de las personas, ya que, parafraseando a Ibáñez (1994, citado por Piñero, 2008), las representaciones son incorporadas, es decir, integradas al cuerpo simbólico, en el pensamiento de un agente por un proceso de construcción.

Para lo cual resulta importante entender como ese conjunto de conocimientos o como Knapp y Alemán (2003), refieren: “conocimientos elaborados socialmente, compartidos, prácticos y que participan en la construcción de la realidad” (p. 154), son construidos y significados, esto en base a lo mencionado por Banchs (1990, citado por Knapp y Alemán, 2003), quien desarrolla la idea de Moscovici encerrando el concepto de representación social en los factores siguientes: 1) existencia de la dispersión de la información, ya que todas las personas no acceden a la misma información tanto en sentido cualitativo ni cuantitativo; 2) focalización, es decir dependiendo al interés particular que tenga cada individuo de acuerdo a las inserciones sociales en las que está inmerso; y 3) la presión a la inferencia, relativa

a que en los grupos en los que nos situamos nos vemos en la necesidad de emitir conclusiones, opiniones, así como tomar decisiones que no han sido previamente elaboradas. Por lo que la representación que cree un individuo sobre el cuidado personal y la alimentación están moldeadas por la información a la que las personas tienen acceso, sus intereses individuales y las presiones sociales para tomar decisiones.

Asimismo, Ibáñez (1994, citado por Piñero, 2008), establece que las fuentes de determinación de las representaciones sociales se ubican en tres dimensiones:

- 1) Las condiciones económicas, sociales e históricas de un grupo social o sociedad determinada;
- 2) Los mecanismos propios de formación de las representaciones sociales (la objetivación y el anclaje);
- 3) Las diversas prácticas sociales de los agentes, relacionadas con las diversas modalidades de comunicación social. (p. 7)

Por lo tanto, para entender estas representaciones sociales que los estudiantes tienen entorno a la alimentación y el cuidado de sí mismos y poder acercarnos a las creencias, opiniones, actitudes y conocimiento cotidiano y espontáneo, conjugaremos la teoría de las representaciones sociales con perspectiva de Pierre Bourdieu, en su teoría de los campos, entendiendo a la salud como un campo, en el que, en base a la adquisición de capitales, los agentes definidos como los estudiantes, construyen estrategias que utilizan para desenvolverse dentro del campo de la salud o cuidado de sí.

En tal sentido y desde la mirada de Bourdieu con su teoría de los campos, aplica un modelo de análisis de la sociedad, analizándola bajo un conjunto de campos que se encuentran relacionados entre sí y a la vez son autónomos, constituyéndose cada campo como un espacio de conflicto entre actores los cuales se enfrentan por los bienes que el campo ofrece, el cual sólo adquiere su significado si se le relaciona con las categorías de *habitus* y de capital. Este último abordado en este capítulo, ya que un campo se encuentra determinado por la existencia de un capital común (capital cultural) y la lucha por su apropiación, donde los individuos ocupan una posición según la forma de capital que poseen, distinguiéndose distintos capitales.

El capital económico, constituido por los recursos monetarios y financieros. El capital social, conformado por los recursos movilizados por los actores en función de la pertenencia a redes sociales y organizaciones. El capital cultural, entendido por las disposiciones y hábitos adquiridos en el proceso de socialización tanto en forma de capital adquirido en forma de educación y conocimiento y el capital simbólico constituidos por categorías de percepción y juicio, englobados en los conocimientos para definir y legitimar valores y estilos culturales, morales y artísticos (Amparán, 1998).

Por lo que el explicar los comportamientos sobre el cuidado del cuerpo a partir de las representaciones sociales que los estudiantes construyen por influencia de los capitales de Bourdieu, ayudara a entender por qué tomamos ciertas decisiones en torno a nuestra alimentación y salud, así como estos median nuestras prácticas, ya que en específico al decidir qué comer, la influencia de los capitales se hace presente en la construcción de conocimientos compartidos socialmente.

Asimismo, parece ser que estos capitales que el individuo va acumulando a lo largo de su historia ayudan a configurar su identidad al construir un capital simbólico entrelazado con las representaciones sociales, que influyen en su toma de decisiones, contraponiéndose entre sí, ya que, si bien el factor económico condiciona el acceso a recursos, al ser un fenómeno con muchas fluctuaciones, dentro de una familia puede encontrarse en ciertas etapas en las cuales se tiene una gran cantidad de recursos o en algunas otras en donde se ve limitado, sin embargo el factor cultural, en cualquiera de sus 3 estados (incorporado, objetivado e institucionalizado) puede obtenerse sin necesidad de capital económico, ya que si bien para la obtención del capital cultural objetivado e institucional, el capital económico facilitara su obtención, no representa este último un condicionante para su construcción, ya que hay un factor más importante que es el tiempo y las relaciones sociales. En este sentido el capital social sale a relucir, ya que las relaciones sociales que tenemos pueden contribuirnos a obtener capital económico o cultural, ajeno a la cantidad que de estos tengamos previamente.

Por lo que el mirar tanto el fenómeno de la alimentación y el cuidado del cuerpo humano tanto físico y mental desde los capitales como medios para la obtención de conocimiento, nos ayudara a entender el porqué de la toma de decisiones en ambas áreas, ya que como lo menciona Bourdieu, en la construcción del gusto, éstos se encuentran implicados. Del mismo modo, a que la importancia de las representaciones sociales y los capitales en la construcción de prácticas de cuidado personal, incluida la alimentación, radica en que ambos destacan cómo las percepciones individuales y las presiones sociales moldean las acciones y decisiones relacionadas con el cuidado de sí mismos.

2.1. El estilo de vida de los universitarios mediado por los capitales (económico y cultural)

La alimentación siempre ha sido un tema de interés, como se ha marcado en el capítulo anterior, ha sido una actividad que ha permitido la evolución del ser humano tanto en el ámbito fisiológico como sociológico, siendo un tema abordado por diversos pensadores para entender a la sociedad, visto como un fenómeno social que encarna y proyecta muchos aspectos de ésta, la cual esta mediada por factores como la geografía, la cual delimita algunos otros como la religión, la economía, quien en su conjunto influirán sobre el estatus social y a su vez este con base en los otros delimitara ciertos aspectos, significados y reglas que el individuo tenga al alimentarse.

Además, la alimentación está presente en la dinámica social, en la propia cotidianidad, así como envuelta en el acto alimentario, ya que consciente o no, vivimos, trabajamos y convivimos para alimentarnos. Desde que nos despertamos en nuestro cuerpo biológicamente, nace la necesidad de alimentarnos para cubrir nuestros requerimientos nutricionales y realizar nuestras actividades diarias, así que alimentarnos conlleva e implica actividades necesarias para obtener una comida en las distintas horas del día destinadas a este acto.

Por lo tanto, el alimentarse, es, una necesidad que envuelve actividades previas para su realización, unida a un complejo conjunto de significados, pudiendo

significar prestigio, riqueza, estatus, además a que se convierte en un medio de comunicación y de relaciones interpersonales, siendo expresión de amistad, afecto, buena vecindad, placer y gratificación personal y alivio del estrés. Pudiendo suponer fiesta, ceremonia, rito, días especiales, nostalgia del hogar, la familia y los buenos tiempos (Ogden, 2005).

En otras palabras, la alimentación entonces está envuelta en una inmensidad de significaciones y como se mencionó proyecta las condiciones sociales en ella, es decir la clase social de pertenencia, expresándose en lo dicho por Ramón el cual expresa sus memorias cuando era menor, “Si bastantes, desde el punto en el que bueno, afortunadamente a mí nunca me faltó el alimento, pero si llegue a notar que mis padres no llegaban a comer o tenían muchas presiones por cuestiones monetarias, como le comento, éramos una familia de bajos recursos” (E1, P. 4).

Aquí la comida se convierte más allá de un lujo en una necesidad diaria, que depende del factor económico, que condiciona el acceso al alimento, más allá de pensar en ciertos alimentos para satisfacer el gusto, representa el medio para satisfacer la necesidad de sobrevivencia. En tal sentido al parecer la elección alimentaria se disipa y se hace presente el comer, lo único a lo cual se tiene acceso, ya que, de acuerdo con Giménez (2007), “el desarrollo del gusto siempre ha dependido de los recursos necesarios para poder elegir lo que se consume” (p. 58). Algo que resulta importante al momento de cuestionarnos ¿Por qué comemos, lo que comemos?, en donde la cuestión monetaria y por ende la clase social a la cual pertenecemos se convierte en un factor de importancia para dar respuesta a esta pregunta. Aunque ya se expresó en el capítulo anterior que el factor económico condiciona nuestra alimentación, visto desde lo dicho por Bourdieu, el gusto se ve influenciado por los capitales el cual se construye por los mismos, esto en razón a que Bourdieu (1986), alude al capital económico como los recursos y propiedades materiales de los que dispone un sujeto, que, si bien lo pensamos desde la alimentación, sería el primer capital que define o influye en lo que comemos y en cierta parte las representaciones que tenemos sobre la alimentación, que están mediadas por el mismo.

Demostrando que el capital económico es requerido para cubrir esa necesidad básica que es la alimentación, entendiendo que una cantidad mínima permitiría satisfacer la necesidad de comida, al contrario de que la falta de capital monetario limitaría las opciones de consumo generando que más miembros de la familia se involucren en la economía familiar, apoyando y cambiando su propia cotidianidad y estilo de vida para acrecentar el capital económico. Por lo que la carencia económica hace que la alimentación pierda ciertos significados de los ya mencionados, perdiendo prestigio, riqueza, estatus, que las clases sociales altas con ingresos mayores les suelen dar a la comida y en consecuencia acuñando otro significado, pudiendo pensarse como aquel elemento central de unión y apoyo familiar.

En relación con la clase social, las representaciones sociales que se tengan sobre la alimentación difieren según la clase social de pertenencia, ya que hay una distinción grande sobre la alimentación con respecto a clases sociales bajas y altas. En este sentido y parafraseado a Marvin Harris (citado por Navarro, 2008), el tipo de alimentos que seleccionan ciertas sociedades se deben a que estos presentan una relación de costes y beneficios más favorables que aquellos que evitan y esta relación tanto en clases altas y bajas se ve mediada por el factor económico, ya que las clases altas suelen ver a los alimentos como un medio de estatus y preservación de la salud, está última vista con un enfoque estético, mientras que en las clases bajas, la economía condicional el mirar la alimentación como un modo de supervivencia y de tener que cubrir la necesidad biológica de alimentarse con alimentos que implique una carga calórica elevada, que les permita suficiente energía para llevar acabo las actividades laborales que a su vez les permita la obtención de ingreso económico.

En concordancia a lo anterior, un estudio realizado por Siquiera, Franco y Dos Santos (2008), sobre las representaciones sociales de las mujeres diabéticas de clases populares en lo referente al proceso salud y enfermedad, reportó, que las condiciones económicas tan limitadas en las que viven estas mujeres, hacía que estas concibieran el plano alimentario en relación al cuidado de su enfermedad,

como una exigencia que producía aún más numerosas restricciones, reduciendo todavía más las oportunidades de placer y entretenimiento, ya restringidas debido a sus condiciones sociales. Este capital económico en clases bajas limita más esa concepción sobre la alimentación, que se relaciona con la capacidad de desempeño en el trabajo, ya que, en primera instancia, este capital suele limitar la variedad de alimentos, así como los conocimientos sobre los alimentos y lo que estos implicaran sobre su salud, en comparación con la clase alta. De manera que las personas de clase baja suelen reservar su ingreso económico para tener un disfrute de estos alimentos, implicando limitarse de otros objetos materiales, viendo a la alimentación como un placer. No obstante Campos (1982, citado por Siquiera, Franco y Dos Santos, 2008), menciona que, en clases populares o clases bajas, la alimentación se relaciona con la capacidad de desempeño en el trabajo, por lo que se cree que el cuerpo debe consumir alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas para mantener el rendimiento adecuado en la actividad laboral.

Por otro lado, el hecho de que la alimentación para las clases bajas, se mire como el medio de obtención de energía para la realización de actividades que genere un ingreso económico, así como la principal preocupación de satisfacer las necesidades inmediatas, que en este caso es comer, lleva a la generación de cambios en la dinámica familiar tal como lo mencionó Lucas en su discurso, referente a la necesidad de que su hermana contribuyera a la economía familiar generando un cambio en la dinámica familiar, implicando más allá de la búsqueda de un mayor ingreso monetario para cubrir las necesidades básicas que en este caso se torna alrededor de la alimentación, convirtiéndose en un desencadenante de otras dificultades, generando la ausencia de los padres y consecuentemente implicando complejidades a quienes resultan más pequeños dentro del seno familiar viéndose estos últimos en la necesidad de aprender a cuidarse para así sobrevivir, tal como lo menciona Lucas, “Pero de más chiquito por mandamiento, porque no sabía cocinar empecé antes. Cuando empecé como a los diez, once años, llamaba a mi mamá, le decíamos que cómo se hacía. En nuestro caso, mi hermana es mayor que yo, pero no sé si entonces por supervivencia me tocó meterme en la cocina” (E2, P. 7). Confiriéndole así a la alimentación, la concepción de supervivencia.

De manera que este factor económico condiciona que las actividades de los integrantes menores de la familia o bien sus estilos de vida se vean modificados, ya que se podría pensar que un niño de diez años al salir de la escuela juegue, vea televisión o haga tarea, sin embargo, su dinámica cambia y de un día para el otro tiene nuevas responsabilidades creadas para su sobrevivencia. Asimismo, esta carencia de capital económico impacta en el desarrollo de los integrantes de la familia, pudiendo ser un impacto positivo o negativo, generando nuevas concepciones con respecto a todo lo relacionado en el plano alimentario, ya que como se presenta en los discursos de los alumnos de Gastronomía, esta limitación de capital económico puede verse contrapuesto con el cultural, ya que de acuerdo a lo dicho por Páez de la Torre (2016) “los capitales se encuentran interconectados, pero funcionan de manera independiente y pueden transformarse o devenir en otro tipo de capital” (p. 8). Generando así una representación nueva de la forma de alimentarse, en donde más allá de la pertenencia a cierta clase social, este capital cultural puede cambiar la concepción inicial que se tiene de un objeto, siendo esto identificado en lo mencionado por Lucas, “Empecé a aprender a cocinar porque mi hermana no sabía cocinar (E2, P. 3)”. Quien, a pesar de la dificultad económica, el hecho de iniciar sus estudios en Gastronomía, le permitió un cambio de conocimientos y significados de la alimentación en específico de la cocina:

“Desde que alguna vez mi mamá me llevo a un curso, yo le decía que yo quería estudiar cocina, entonces me metí a cursos de cocina mientras estudiaba, entonces yo igual los sábados y desde ahí como aprendí a cocinar más, entonces como que ver el fondo de un alimento, lo que transmite, lo que las personas sienten a través de un plato de comida. Eso es como lo que más me llevo. O sea, no digamos, no es solo servir un plato, si no saber qué le va a gustar a la persona, que va a estar bonito, que va a estar porque le va a recordar algo. Entonces eso es lo que más me gusta” (E2, P. 7).

En este sentido, si bien en la clase baja, las representaciones sociales sobre la alimentación se ven relacionadas con esta limitación económica y las experiencias vividas bajo tal contexto, parecen impactar en los sujetos quienes como se mencionó por sobrevivencia y necesidad se convierten en los representantes de la actividad de alimentar a otros, mientras los mayores se encuentran ausentes, aunado a que este impacto recae en lo emocional, permitiendo crear en ellos ese interés en cierta actividad a realizar. Convirtiéndose tal necesidad en un gusto y en

una identidad, que al practicarse los dirige a la construcción del capital cultural incorporado, así como lo menciona Tomás:

“Mi mamá cuando se fue a trabajar hace ya que como unos ocho o diez años más o menos. Yo estaba estudiando en la primaria, la secundaria ya. En mi gusto fue como empezó o como descubrí mi gusto, que empezó como un disgusto hacia la cocina, que fue porque más que un gusto empezó como una necesidad, porque pues mi hermano grande casi no estaba en la casa, el chico estaba muy chiquito para cocinar, entonces el que tuvo que aprender a cocinar fui yo, pero pues también siempre me había llamado la atención, solo que en ese momento pues como que no lo hice, lo hacía más por una obligación que por un gusto, pero pues poco a poco como que en lugar de volverse algo malo o algo tedioso, pues le empecé a agarrar gusto, empecé a investigar más cosas, a querer aprender a hacer más cosas y pues así fue como me di cuenta que tal vez siempre me había llamado la atención pues la gastronomía y pues en ese momento fue como que, fue a resaltar un poco más” (E4, P. 4).

Si bien el capital económico, influye en el gusto ya que a partir de este podemos tener acceso a más objetos materiales, el capital cultural viene a transformar esa carencia económica, en poder dotar al sujeto de un capital tal vez no material o monetario, si no en un capital de conocimientos y habilidades producto de la inversión en tiempo y transmisión de conocimiento de unos a otros. En razón a que el capital cultural puede existir bajo tres formas, tanto en un estado incorporado, relativo a la forma de disposiciones duraderas del organismo, el cual es menos tangible y más simbólico de los tres, cuya acumulación requiere de un lento proceso de adopción que Bourdieu suele referirse a través del término inculcación; así como en el estado objetivado, bajo la forma de bienes culturales, cuadros, libros, diccionarios, instrumentos y el estado institucionalizado, como forma de objetivación muy particular, materializado en los títulos escolares (Bourdieu, 1986). Estos dos últimos parecen adquirirse con ayuda del capital económico, sin embargo, el capital incorporado puede ser obtenido como ya se mencionó con la propia inversión de tiempo en alguna actividad o esfuerzo del sujeto o sin necesidad del monetario, mediante la enseñanza de otro con más conocimiento, lo cual se logra identificar con Tomas, ya que menciona:

“Pues empecé con cosas súper básicas y sencillas para bueno que en ese punto fueron para mi desde una sopa y un caldo de pollo, un huevo y ¿qué más hacía? Y (.....). Es eso. Bisteces y pechugas asadas. Eso era lo que comíamos. Mi mamá, se tomó el tiempo de pues de enseñarme a ver si esto es así. Hasta me lo anotó literal en una receta. Paso por paso vas a picar la cebolla, se la vas a poner a la

cacerola, lee esto y esto, esto, esto y cualquier cosa que necesites, me mandas mensaje, me marcas. Entonces así fue como fui empezando” (E4, P. 8).

Parafraseando a Álvarez-Sotomayor y Martínez-Cousinou (2016), la clase social de pertenencia en gran parte influye sobre las prácticas alimentarias, ya que si bien si no se proviene de una familia con gran capital económico, puede ser que aquel capital cultural que se ha ido cultivando al pasar de los años, sea el que contribuya al comportamiento y adquisición de habilidades del individuo, por lo que la importancia del origen sociocultural radica en que contribuye sobre las formas de pensar, de sentir y de actuar, distinguiendo así al sujeto en base al capital cultural en relación a, los estilos, gustos, hábitos y las disposiciones culturales que les son transmitidos en el seno de su familia.

Por tal razón, es común que en las familias de clases altas, el capital cultural, que aquellas familias de clase baja les cuesta tiempo y esfuerzo obtener, ya este dado de generación a generación, lo cual delimitara tanto sus prácticas alimentarias, así como las representaciones que estos tengan sobre el acto de alimentarse, ya que como se mencionó, en las clases bajas, el acto alimentario se basa en “satisfacer el hambre”, mientras que en las clases altas se pretender satisfacer más allá de la propia necesidad fisiológica, el gusto, las necesidades nutricionales y las exigencias sociales, ya que de acuerdo a lo dicho por Miriam Bertran (2015, citado por Lutz, 2016), en su libro “Incertidumbre y vida cotidiana. Alimentación y salud en la Ciudad de México”:

en la medida en la que uno se eleva en la pirámide social notará que se emplean en la comida cotidiana diferentes tipos de platos (hondo, pequeño y extendido), un vaso para el agua y otro para el vino y un mínimo de tres cubiertos a los cuales se pueden agregar cubiertos especiales para comer pescado o carne roja, un tenedor para el postre y una cuchara para el café (p. 299).

Lo que, comparado con las clases bajas, el acto de comer suele estar provisto, por un plato hondo, el cual será utilizado para la mayoría de los tiempos de comida, así

como uno o dos cubiertos, siendo estos ayudado por una tortilla. Acorde con esto y parafraseando lo dicho por Bourdieu (1991), en lo concerniente al gusto, se puede establecer una diferencia entre “gustos de lujo” y “gustos de necesidad”, siendo los primeros propios en su mayoría de quienes tienen unas condiciones materiales de existencia que les distancian de la pura necesidad y con respecto a los “gustos de necesidad”, estos expresan las necesidades de las que son producto, pudiendo estos gustos “populares” deducirse en lo que respecta a los alimentos, por la preferencia de alimentos más saciantes y económicos.

Sin embargo, como es objeto en los estudiantes de gastronomía, el capital cultural puede a su vez ser condicionante de este gusto, preferencia y por lo tanto construcción de conocimientos, que condensa un conjunto de significados, así como sistemas de referencia para interpretar el acto de alimentarse y la alimentación misma, permitiendo a su vez, una construcción identitaria particular con gustos específicos, en concordancia a quienes anteceden al sujeto y formaron parte de su educación, influyendo si bien de manera directa o indirecta como en el caso de Simón:

“Yo creo que el tiempo que pasé con mi abuelita ella fue como que la mí, mi, mi mentora en todo esto, eh, yo creo que eso fue lo que más me apasionó porque mis primeras enseñanzas de cocina fueron gracias a ella, eh. Mi bisabuela también influyó mucho, eh. Me encanta la cocina que tienen basada en con todavía con. Pues sí, con generaciones antiguas y yo creo que eso fue lo que más me gustó (E5, P. 14)”.

La comida, es entonces un eje de cruce entre los capitales mencionados por Bourdieu, representando un medio para preservar los conocimientos transmitidos de generación en generación, resguardando las tradiciones y prácticas culturales y la identidad construida en la familia. Asimismo, a lo ya mencionado la alimentación representa ese medio para la construcción de una identidad, como es en el caso de los estudiantes de gastronomía entrevistados, siendo ese vehículo para convertirse en un profesional que pueda compartir lo aprendido y aprehendido a partir de la cocina, quien al cocinar pueda evocar aquellos recuerdos que le traen melancolía, felicidad y las memorias de aquellos seres queridos que contribuyeron en su crecimiento. Pareciera que aquellas experiencias relativas a la alimentación se

internalizaran para ser expresadas en su profesión. En relación, el chef internacional Anthony Bourdain menciona:

No tenía planeado meterme a cocinero profesional. Pero con frecuencia miro atrás, en busca de ese tenedor en mi ruta, tratando de adivinar en qué momento tomé por mal camino y me convertí en buscador de sensaciones, en un sensual hambriento de placeres, siempre con el afán de provocar, divertir, aterrorizar y manipular. Siempre con el afán de llenar ese lugar vacío de mi alma con algo nuevo. (Bourdain, 2010, p. 23)

Por lo tanto, la alimentación puede construir un estilo de vida e identidad particular en razón a las experiencias previas y por supuesto a los capitales. Por otra parte, parafraseando lo descrito por Sánchez (2007), algunos especialistas han relacionado cómo la cocina y el preparado de los alimentos están ligados a las clases sociales, ya que, aunque como se mencionó antes, la cocina de las clases altas muestra un mayor refinamiento y los significados que estos le dan a la alimentación difieren a los de la clase baja, esta diferenciación de significados y lo que la alimentación representa para cada clase social diferencia su manera de alimentarse. En relación, Miriam Bertrán (2015, citado por Lutz, 2016), menciona dos ejemplos en razón a esta distinción de clases y la manera en que estos se alimentan, uno es el ejemplo de la carne, el cual es un producto consumido por la mayoría de los estratos sociales, sin embargo aquella mayormente consumida por la clase baja es la carne con mayor porcentaje de grasa esto por el valor más económico que tiene y por otro lado el ejemplo de los cereales, Bertrán distingue que esta situación se repite con el consumo de cereales, en donde la clase baja consume frecuentemente cereales a granel con más contenido de azúcar.

En consecuencia, en la cocina y en la forma de preparación de los alimentos se visualiza esta distinción entre clases. Sin embargo, si bien la clase social de pertenencia va a caracterizar estas prácticas, en específico el capital cultural que se adquiere, puede contribuir a mirar el acto alimentario desde otra perspectiva, como es el caso de los estudiantes de gastronomía, en específico el caso de

Ramón, quien, a pesar de provenir de un estrato social bajo, su preparación profesional le permitió dar nuevos significados a la alimentación:

“Creo que las superó, las expectativas que tenía era que iba a aprender a cocina, pero he aprendió un mundo de conocimientos, desde un idioma nuevo, técnicas que no conocía, ingredientes que no conocía, mucha cultura de los países que hemos visto hasta ahora. Me gustan mucho los idiomas, las sesiones prácticas de cocina, pero también me gustan mucho las materias correspondientes a la parte sensorial, porque, porque si tú aprendes a manejar este tipo de estímulos puedes hacer que tu comida sea espectacular con algo sencillo, esa parte de manipular los recursos a tu antojo, para hacer que el comensal se sienta en confort, se sienta impresionado, en calidez, reviva un recuerdo, se me hace muy impresionante de la cocina y es lo que me gusta mucho” (E1, PP. 8-9).

Por lo que si bien el capital económico estructura el estilo de vida, este se puede contraponer con el capital cultura, influyendo en las concepciones y en cierta parte en el comportamiento identitario. Por otro lado, como se expresa en los discursos, la alimentación es un punto de encuentro entre los sujetos, en específico dentro de la familia, convirtiéndose en un medio de comunicación y de relaciones interpersonales, al compartir los conocimientos que se han ido pasando de generación en generación. Representando el punto de partida para poder conocer a los otros y de convivencia, en donde una práctica cotidiana en ciertos casos se transforma en una tradición específica de un grupo social, como es lo que sucede en México, lo cual es expresado por el estudiante colombiano Lucas:

“Bueno en la familia de ella, si es muy común y la familia es como lo más importante. Entonces sí, se cocina para todos y es una mesa grande, entonces invitan a la familia y hacen eso. Me gusta mucho de acá, de México, que siempre que se reúnen en familia es como lo más importante. Entonces todo el mundo come, pásame las tortillas y así eso me gusta mucho más. C.E. (Su cara se tornó con un gesto de agrado, de felicidad)” (E2, P. 11).

Es aquí donde la comida de igual manera contribuye a la identidad colectiva, contribuyendo a la cultura de una sociedad como es en este caso la mexicana, ya que, citando a Giménez (2007), “la cultura es la organización social del sentido, interiorizado de modo relativamente estable por los sujetos en forma de esquemas o de representaciones compartidas y objetivado en formas simbólicas, todo ello en contextos históricamente específicos y socialmente estructurados” (pp. 56-57). En donde a través de las prácticas se expresa lo ya interiorizado. Incluso a que la comida puede ser representada para una sociedad, como una necesidad de

encuentro, la cual se convierte en una ceremonia social, teniendo un tiempo marcado, en donde se comparte con los otros sin importar lo que se tenga para comer, ya que cada uno contribuirá con lo que tenga, compartiendo más allá de un alimento, si no sus experiencias, momentos y cariño al otro, tal como lo menciona Ramón: “yo me independizo a los 18, a la fecha he vivido solo y lo único que hago es compartir la mesa, voy visito a mi madre, cocinamos juntos, compartimos la mesa y nuestras vivencias y como tardamos un lapso sin vernos, pues es muy agradable, es muy agradable ese tema” (E1, P. 6).

En el caso específico de Ramón, se ha mencionado antes, que durante su niñez sufrió pobreza, por lo que el origen o clase social de pertenencia podría influir en la acumulación de capitales, limitándolos sin embargo parece que mucho depende de la actitud y costumbres de los sujetos para que estos tengan otro comportamiento con respecto a sus semejantes dentro del grupo social o el colectivo al que pertenecen, influyendo en la distinción con los otros. En este punto es importante destacar lo dicho por Vergara (2006), quien expresa que la representación nos sitúa en un punto entre lo psicológico y lo social, ya que concierne en la manera en que cada uno de nosotros como sujetos sociales, capturamos lo acontecido en la vida diaria, las características de nuestro ambiente, la información que en él circulan, así como las personas de nuestro entorno próximo. Lo que ira configurando nuestro comportamiento.

En síntesis, las representaciones sociales que construyamos sobre un objeto estarán mediadas por el grupo de pertenencia, ya que Vergara (2006), menciona que “las representaciones sociales son construidas socialmente porque nacen de los acuerdos sobre saberes sancionados por el grupo, de acuerdo con los que más saben, pero son usadas de manera individual en las decisiones vitales sobre los temas cruciales de cada persona” (p. 71). Por lo que dependiendo del grupo al que pertenecemos y las características de éste y del capital económico y cultural que este tenga, se delimitarán los conocimientos acumulados y por ende las significaciones, actitudes, creencias, percepciones ante un objeto que en este caso sería la alimentación, permitiendo interpretar la realidad con ciertas particularidades

entre individuos. Por otro lado, si bien tanto el capital cultural como el económico, pueden condicionar estas representaciones, estos pueden encontrarse y ajeno a tener un capital económico limitado, el capital cultural puede transformar esa interpretación de la realidad configurando de manera distinta el estilo de vida.

Asimismo, es importante considerar esta distinción entre clases sociales y por las representaciones sociales que las distintas clases tienen respecto a la alimentación, ya que esta posición condicionara la manera de alimentarse y la importancia que los individuos de una u otra clase le dan a su alimentación y de manera indirecta e indirectamente a su salud. Desde esta perspectiva, se puede argumentar que las prácticas de cuidado personal, incluida la alimentación, son el resultado de la interacción entre las representaciones sociales y los capitales que poseen las personas. Por ejemplo, aquellos con mayores capitales educativos y sociales pueden tener acceso a información privilegiada sobre hábitos alimentarios saludables, lo que influiría en sus prácticas de cuidado personal. Además, la presión social para conformarse a ciertos estándares de belleza o salud también puede influir en la forma en que las personas perciben y cuidan de sí mismas en términos de alimentación y estilo de vida.

2. 2. La relación del estilo de vida con el capital y las relaciones sociales

Como se señala la alimentación, es un medio en el que convergen diversos factores y por medio del cual se expresan aspectos cognitivos, como creencias, conocimientos; afectivos, emociones, sentimientos; conductuales, en relación con las tendencias, disposiciones e intenciones del sujeto, es decir, su comportamiento, intercedido por el origen social y la red de relaciones sociales en las que el sujeto se ha visto inmerso en su historia. Construyendo así una identidad particular, la cual, de acuerdo con Giménez (2007), “la construcción de la identidad por el ser humano comienza desde la infancia y continúa reconstruyéndose a lo largo de toda su vida; es de carácter intersubjetivo y relacional y se afirma solo en la confrontación con otras identidades en el proceso de interacción social”. Por lo que, las experiencias vividas a lo largo de nuestra vida y las relaciones que hemos construido con otros

influyen en nuestra forma de ser, nuestra personalidad y comportamiento, impactando en la forma en la que cuidamos de nosotros, tanto de nuestro cuerpo físico y mental, ya que estas relaciones con los otros, irán aportando conocimientos que construirán una percepción de la realidad, es decir influirán en nuestra interpretación de la realidad y en específico sobre representaciones que tengamos sobre el cuidado de nuestra salud y que por ende influirán en el estilo de vida que llevemos, entendiendo por “estilo de vida”, como “patrones de conducta relacionados con la salud, que se caracterizan porque son observables, constituyen hábitos, son recurrentes a lo largo del tiempo y poseen consecuencias a la salud (Yibby y Rubio, 2021, p. 634), que Bourdieu, menciona que los hábitos se alinean con las aspiraciones y expectativas individuales en razón a la clase social de pertenencia.

En concordancia y parafraseando a Schilder (1983, citado por Sánchez, 2007), la presentación del cuerpo ha sido un aspecto prioritario en las sociedades, debido a la estrecha relación entre origen social y aspecto físico, siendo un condicionante el estilo de vida y los aditamentos con los que acicalamos y presentamos nuestro cuerpo. Entendiendo que la percepción que tengamos sobre nuestro cuerpo y el trato que le demos en cierta parte está condicionado por el grupo social en el que nos desenvolvemos, tanto para establecer cierta apariencia o conducta, así como exigiéndonos aparentar cierta imagen corporal de acuerdo con lo establecido socialmente, llegando a ser un conflicto en ocasiones para aquellas personas que no parecieran encajar en tal molde, llevándolos a poner en riesgo su salud, como lo evidencia Simón al decir:

“Pues yo creo que soy una persona muy abierta en cuanto a mi orientación sexual, sufrí mucho bullying, después de que haber pasado mi etapa de bullying, todo esto fue como que decidí a cambiar y a ser una persona muy abierta con todas las personas para saber escuchar y todo eso. Desde muy pequeño pues yo sentía que era muy feliz, no sé, como que todo cambia en el momento en el que salgo de clóset y hubo muchos problemas con mi mamá, con mi familia, ehh, fue cuando tuve muchos problemas mentales, problemas alimenticios y todo eso” (E5, P. 4).

Lo que lleva a pensar en aquellas relaciones que tenemos con los otros y en como estas en gran medida contribuyen con nuestra persona y nuestro estilo de vida. En

este sentido, parafraseado a Sapag y Kawachi (2007), las redes de relaciones sociales que tenemos cerca entendidas como el capital social son recursos socio estructurales que constituyen un activo capital para el individuo y facilita ciertas acciones de éste, visualizando así al capital social como las relaciones informales de confianza y cooperación, que permiten la solidaridad entre los individuos llevándolos a relaciones de unión y aproximación relativas a la cohesión social. Generando beneficios como mejorar el posicionamiento, las posibilidades y el acceso a recursos de diverso tipo para quienes participan en el grupo social, no obstante, como menciona Simón, a veces este capital social tiene riesgos contrarios a los beneficios mencionados, ya que en ocasiones el no alinearse a las normas sociales o a lo establecido culturalmente trae consigo una exclusión y marginación del grupo social, afectando la integridad del sujeto excluido. Por otro lado, este capital social en beneficio con el sujeto, de igual manera influye en su actuar, ya que si bien facilita el acceso a mejores posibilidades también podría influir para la mejora del cuidado de sí y por ende influir sobre las concepciones que los individuos tienen sobre su salud, pudiendo ser relaciones sociales fuera del seno familiar quienes procuren este cuidado como bien lo menciona Simón, mostrando que a su vez y contrario a su discurso anterior, como otras relaciones sociales ajenas a la familia pueden contribuirte como persona:

“y yo y en todo caso pues yo me apoyo con mis amigos. Mis amigos son como que los que me, me ha, como que me dan alientos de ánimo para que no esté así, no esté triste, no esté sin comer. Hay casos así en los que mis amigos como que es como te voy a traer de comer porque quiero que comas y ya saben que por lo menos pues ya fue como que algo bueno (E5, PP. 7-8).”

Por lo que el capital social es un recurso importante para el desarrollo de un individuo. En base a esto y parafraseando a Barba del Horno (2020), en la literatura hay una tendencia a entender al capital social como un activo de relaciones sociales que proporcionan beneficios en términos comunitarios, siendo que aquellas comunidades dotadas con capital social tendrían mayores probabilidades de alcanzar el bienestar en comparación a aquellas que carecen de unos vínculos sociales efectivos entre sus miembros, entendiendo que el bienestar en ocasiones

puede ser una contribución de los otros, si bien Bourdieu menciona que las relaciones sociales en relación al capital social, son conexiones, estas pueden entenderse como recursos que el sujeto puede tener las cuales ayudarle en su crecimiento y en cierta manera a obtener otros capitales como el económico por lo que podríamos destacar a estas relaciones sociales construidas desde la familia, ya que en parte los padres otorgan capital cultural y económico a sus hijos a través de la herencia, de la crianza, de objetos culturales y al encargarse de sus estudios, también a formar parte de conexiones que tenemos, que contribuyen a nuestro bienestar y si lo vemos desde el aspecto del estilo de vida, las conexiones que tenemos con otros, bien pueden contribuir a nuestro hábitos y comportamientos de manera negativa o positiva, ya que podemos ser influenciados por otros para así, llevar un correcto o un inadecuado estilo de vida, así como lo señala Ramón:

“Si, el ejercicio siempre ha estado muy presente en las etapas de mi vida C.E. (Se muestra orgulloso al hablar sobre este tema), el ejercicio estuvo muy presente por parte de mi mamá, ella es profesionalista de educación física, yo estudio artes marciales desde los doce años y he estudiado otras diferentes corrientes. Lo cesé a los 22 que fue cuando me gradué y lo he estado retomando intermitentemente en los últimos años. Bueno, cesó el ejercicio porque era un ejercicio en el que llevo todo ese tiempo” (E1, P. 13).

Es así como el capital social, permite enriquecernos con otros capitales, como el cultural a través de otros influyendo en nuestras creencias, actitudes y comportamientos y por ende en el cuidado de nuestra salud y en las practicas alimentarias que realizamos, por lo tanto, el capital económico como el social van delimitando nuestro actuar, creando una identidad. Parafraseando a James Clear (2018), menciona que las acciones que realizamos se basan en creencias que forman nuestra identidad, por lo que un comportamiento refleja la identidad de una persona, siendo la cultura a la que pertenecemos, un determinante de ciertos hábitos en donde los seres humanos imitan a otros de su grupo social. Siendo esta identidad compartida, compleja de cambiar. Por lo que la cultura construida por los capitales ya mencionados representa ese conjunto de factores que pueden explicar el ¿Por qué comemos, como comemos?, o ¿Por qué llevamos ciertas prácticas

sobre el cuidado de sí?, la cual es interiorizada por cada sujeto de manera distinta, construyendo representaciones sociales tanto individuales como compartidas.

Por otro lado este capital social o relaciones con otros nos llevan a encuentros que de igual manera modifican o influyen en nuestro estilo de vida, en específico aquellos encuentros que tienen algo especial, ya que, en ellos las prácticas salen de la cotidianidad, los cuales modifican el estilo de vida de los sujetos, esto debido a que los alimentos consumidos son diferentes de los consumidos en el día a día, aunado a las actividades realizadas, ya que estos encuentros permiten la convivencia con aquellos que en nuestra vida diaria es complejo encontrar, Simón bien lo expresa en su discurso:

“Con mi familia siempre. Los fines de semana era muy tradicional, ir a comer como día de campo, como comidas al aire libre y no sé, nos íbamos a (...), a algún cerrito o algo así, donde estuviéramos como tranquilos y después de eso nos poníamos a jugar, ya fuera fútbol o cualquier actividad física y nos poníamos después de la comida, pero siempre todos los fines de semana era eso. Comida..., siempre era muy variado porque, por ejemplo, como tengo primos más pequeños era como que llevaban arroz de que pasta con crema. Tradicionalmente siempre, siempre hacían pollo a la penca, siempre como el tipo ximbo, pero nada más, era pollo y papas asadas con cebolla y chile era siempre lo tradicional” (E5, P. 9).

Por lo que el alimentarse conlleva muchas significaciones, como ya se menciona es una necesidad si bien vista desde el aspecto fisiológico del cuerpo humano, la cual contribuye con nutrientes para llevar a cabo nuestras funciones vitales, de igual manera impacta sobre el aspecto emocional, ya que a partir de ella se pueda expresar sentimiento o ser un medio de desestrés, como lo expresa Florentino:

“Ah, pues no, bueno en realidad pues si paso más tiempo con mi esposa, pero pues las actividades o el tiempo de calidad que podemos compartir es justamente al momento de la comida, cuando nos desentendemos de todo. Pues como un momento en el que yo no estoy a la defensiva y logro no estar ansioso ni pensar en las consecuencias y pues simplemente me dedico a eso, a degustar mis alimentos, a ponerme de acuerdo en algunos otros planes o proyectos de pareja, en platicar del pues, del día a día. Y básicamente eso es un momento” (E6, P. 20)

En general la comida “se ha convertido en una serie de acciones muy ricas en significados auténticos” (Ochoa y Santamaría, s. f., p. 158), los cuales cada individuo le ha otorgado, que en el colectivo se objetivan en las tradiciones y ceremonias, asimismo denota las posibilidades económicas que se tienen, sin embargo a pesar de esta carencia económica la alimentación es el medio para

construir una identidad y desarrollo personal, mediante el cual se construyen relaciones interpersonales, que a la vez contribuyen al identitario y que en conjunto van moldeando nuestro comportamiento.

Del mismo modo visto desde otro punto resulta importante tener en cuenta que las relaciones sociales que nos rodean influyen en gran medida en nuestra conducta, ya que pueden llevarnos de manera internalizada a cuidar nuestro cuerpo o, por el contrario, influir en el descuido o tal vez ignorancia del mismo modo como lo menciona Lucas, “No, no, ¡ellos casi no! Siempre ha sido como muy el trabajo y así allá, entonces casi no, no nos inculcan, así como el ejercicio en la familia. Nosotros como que tampoco somos muy de ejercicio o vamos al gym o algo así. No, casi no” (E2, PP. 23-24). En donde si bien el capital social que tengamos puede contribuir a nuestro crecimiento, por el contrario, las relaciones sociales que tenemos pueden motivarnos a la realización de ciertas actividades

Por lo que las relaciones que vamos construyendo a lo largo de nuestra vida son importante con respecto a nuestro desarrollo, desenvolvimiento y constitución como individuos, ya que estas influirán tanto en nuestro desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social, Carballo (2006), menciona que:

Las experiencias tempranas que vive el ser humano son tan relevantes en su vida, que abordar la percepción que tienen las madres jefas de hogar sobre la educación que les dan a sus hijos permite clarificar la coherencia de sus actuaciones, para implementar intervenciones tempranas que realmente fortalezcan el desarrollo integral de su descendencia. (p. 2).

Por lo que la familia al ser el primer grupo social en el que el ser humano interactúa resulta importante que esté construido con bases que permitan un desarrollo integral, no solamente del sujeto que se integra, sino de todos los integrantes de la familia, ya que como Lucas y Ramón lo expresan, la familia es aquella guía de nuestro actuar condicionando así nuestro comportamiento, siendo el ejemplo de actividades que mediante el “embodiment” es decir la encarnación, expresamos con nuestras prácticas o más aún, influyendo sobre nuestra decisiones con lo que

queremos ser de grandes relativo a la profesión y así formar una identidad, tal como lo menciona Rutila, quien tomó la decisión de estudiar nutrición, por influencia de su mamá:

“Inicialmente, pues está en mi vida por el hecho de convivir con mi mamá que es enfermera y pues es responsable de la salud de muchas personas. Siento que sí estuvo muy influido en ese sentido la salud y el cuidado de ella, ya que ella pues siempre era como muy de vamos a ir al médico por esto, por tal razón de que te sientes mal, no sé entonces y también esto como mucho en ese sentido, no nada más la salud física, sino también, eh, pues este la salud mental. Entonces creo que desde muy pequeña sí estuvo muy influido el hecho de tener cuidado por mí, por mi salud, entonces pues no, no, no vería algún como algún sesgo o algo así por, por el hecho de del cuidado de mi salud desde, desde pequeña” (E3, PP. 28, 29).

Por tal razón, la familia es la primera relación interpersonal que tenemos, en la que aprendemos a hablar y actuar, la cual influye tanto en nuestras prácticas de cuidado a nuestro cuerpo, como en la toma de decisiones tanto alimentarias como profesionales, más aún a que la familia representa aquel primer capital social que tenemos para desarrollarnos como seres sociales, el primer contacto con la sociedad, las primeras relaciones sociales que nos permiten incorporar capital económico, cultural y social. Siendo esos capitales compartidos de generación a generación, pudiendo incrementarse o acrecentarse, como lo menciona Simón: “Mi mamá era una de las personas y mi abuelito. Mi abuelito en sus tiempos de juventud era una persona muy deportista, él jugaba fútbol soccer en pues en canchas rápidas y todo eso y practicaba mucho el basquetbol. Él también fue como que una de mis vertientes para empezar a practicar basquetbol” (E5, PP. 21, 22). De manera que la familia se convierte en el motivante de prácticas saludables o ya que en gran medida nos vamos educando en base a nuestro entorno familiar.

Si bien el cuidado que tengamos hacia nuestro cuerpo, llevando practicas saludables tanto de alimentación, prevención de salud y actividad física se ven mediadas por nuestro entorno familiar, de igual manera el entorno escolar influye en ello, ya que, éste es el segundo espacio en el cual interactuamos con los otros, en el cual desde muy niños convivimos con persona ajenas a nuestra familias, quienes cargan consigo ciertos hábitos que pueden contraponerse con los propios o incluso

se nos enseña prácticas de cuidado que tal vez no son practicadas en nuestro hogar, Ramón lo menciona en su discurso al recordar las experiencias vividas en la primaria:

“Recuerdo que iba personal de la Cruz Roja antes que pusieran la Cruz Roja. Eso paso en el 2006. Quizás ya llovió de esos recuerdos, pero iban en campañas de limpiezas dentales que me hacían limpiezas dentales nos daban este flúor, nos enseñaban a lavarnos los dientes y todo eso. Eso es lo más que recuerdo. En la secundaria, recuerdo que iban los militares, hacer campañas de vacunación, poniendo vacunas contra influenza, antígenos contra tétanos y también iban los de los dentistas. También iban a hacer las campañas de limpieza y oftalmólogos también” (E1, P. 26).

Por lo que estos nuevos espacios a los que estamos expuestos, influirán sobre nuestro comportamiento, en este caso depende mucho del sitio en donde vivamos para tener acceso a ciertas prácticas de salud, en razón a que los gobiernos diseñan políticas públicas que puedan contribuir a las problemáticas prevalecientes en la población, las cuales consisten en diseñar estrategias que permitan prevenir y controlar las problemáticas existentes, siendo la salud uno de los temas a tratar, en relación a lo mencionado por Ramón, en México a lo largo de los años se han realizado campañas en prevención en salud, las cuales se llevan a cabo en las instituciones de educación básica con el objetivo de prevenir enfermedades en los infantes, llevadas a cabo por personal del gobierno tanto en escuelas públicas, como privadas, teniendo acceso la mayoría de la población del país, lo que contribuye con el cuidado en su salud, además a estas campañas de prevención, dentro del propio currículo de educación básica se tiene establecido la enseñanza de temas sobre conocimiento del cuerpo humano, Simón menciona haber tenido tales enseñanzas en mejora de su salud:

“Desde muy educación primaria. Eh. El plato del buen comer y la jarra del buen beber. Eso es como muy marcado desde primaria. Eh. Yo creo que eso también influye mucho en la alimentación. Como que ver cuántas cantidades, a lo mejor de, de todo lo que te dice hijo por no ser carbohidratos, verduras, lípidos, todo esto. Y sí, también me acuerdo como prácticas como de salud bucal, que era como de que te enseñaban a cepillarte los dientes. Todo esto desde, (...) era prevención como prevención familiar o algo así. Planificación familiar donde te decían también como que no sé. Tipos de enfermedades, métodos de ir de anticonceptivos. Todo esto. En la prepa tuve clases de psicología donde te enseñaban como a, como se podría decir, esto era como una práctica donde teníamos como el estudio de un poco no

era amplio, pero como que el estudio de las emociones como el que sentía” (E5, PP. 29, 30).

Por lo que, la escuela forma parte importante en el cuidado de la salud, sin embargo, resulta necesario que esas prácticas sean reforzadas dentro de la familia para construir un estilo de vida saludable. Además depende mucho el estrato social en el cual se desarrolle la escuela o si ésta es escuela pública o privada, ya que dependiendo de los recursos que tenga la institución, esto influirá sobre las actividades que está institución tiene posibilidad de desarrollar en mejora del aprendizaje de los estudiantes, en específico en relación a algunas otras actividades en educación para la salud, ya que dependiendo mucho del tipo de escuela se tendrá acceso a actividades que fomente en mayor medida un estilo de vida saludable, incorporando algunas actividades extracurriculares, Rutila, expresa esta distinción, al comparar la educación que ella recibió al acudir a una escuela privada en comparación a su sobrino, quien actualmente acude a una escuela pública:

“Recuerdo inicialmente en el kínder más o menos teníamos como una clase de cocina este, pero yo sé que eso más bien va enfocado a instituciones que son como privadas, porque ahora lo veo con mi sobrino, él va a una institución pública y no llevan ese tipo de, de asignaturas como extracurriculares, pero que yo considero que son importantes. Entonces yo recuerdo que cuando iba al kínder teníamos como muchos talleres como pues de danza y muchas cositas así por el que más se me vino ahorita la mente es como el de cocina, había como para hacer nosotras cositas. También, bueno, en la primaria no recuerdo que en la primaria igual ya fue una institución pública entonces no, no recuerdo que hubiera algún éste, pues sí, algún algo que, qué pues me ayudara a tener algún conocimiento extra a los que te ofrece, pues sí, las asignaturas normales” (E3, P. 21)

En tal sentido, el contexto en el cual se desarrolle un individuo influirá en sus prácticas de salud y en específico en sus prácticas alimentarias, ya que como se ha mencionado el capital económico condicionará los recursos a los cuales tenemos acceso y de igual manera el capital social, ya que el tener mayor capital económico nos permitirá tener relaciones sociales que puedan otorgarnos más beneficios o como en el caso de Rutila que nos permita un mejor desarrollo integral. Esto debido a que es común en México que en las escuelas privadas se otorguen servicios adicionales a los que suelen ofrecerse en las escuelas públicas, empezando primero

por el tiempo en horas en el cual los estudiantes permanecen dentro de la institución siendo común que en las escuelas particulares este sea mayor, en donde adicional a la impartición de las distintas asignaturas marcadas a dictarse por el la secretaria de educación, se imparten talleres adicionales, tanto de idiomas, deportes y música, o como es en el caso de Rutila, talleres de danza, o cocina que involucran la realización de actividad física por parte de los estudiantes de la misma manera que en las escuelas privadas se ofrecen servicios de comida dirigidos por especialistas, así como algunos otros talleres para el cuidado personal de los estudiantes.

Por otro lado, el hecho de que cuidemos nuestro cuerpo puede ser consecuencia de experiencias traumáticas, a partir de las cuales incorporamos hábitos a lo largo de nuestra vida, como le sucedió a Ramón:

“Realmente era muy descuidado con esta parte de mí cuidado, cuando era niño y eso me llevó a muchas visitas incómodas y un poco dolorosas al dentista. Entonces fue como un condicionamiento operante. Sabía que si no me cuidaba iba a sentir un dolor o una incomodidad. Entonces de ahí nace el preocuparme más por el antes que por el después y decirle la diferencia entre una visita y una visita. Lo que es más cómodo, nada más que vayan y te revisen y que estás bien o hay un pequeño detalle, lo corregimos ahorita a corregir el problema. Entonces todo, todo fue a raíz de experiencias propias” (E1, P. 24).

Por lo tanto, los capitales, así como experiencias previas pueden estar condicionando nuestro comportamiento en medida de como crecemos. Ahora bien, queda claro que las relaciones sociales que vamos construyendo o en las que estamos inmersos, son marco para las representaciones que construimos sobre la alimentación, salud, enfermedad y en específico sobre el cuerpo y por ende sobre las prácticas de comportamiento que tenemos en relación con los mismos, por lo que en este sentido Sánchez (2007), menciona que “las sociedades ejercen un creciente control sobre los cuerpos” (p. 105), delimitando ciertas características de éste y por ende formas de cuidado tanto estético y propiamente de salud que para Bourdieu, el cuerpo, es la más irrecusable objetivación de la sociedad (citado por Sánchez, 2007) de manera que la sociedad establece las prácticas tanto

alimentarias, de actividad física en razón al conocimiento de éstas y dinámica de las mismas.

Por consiguiente, al ser seres sociales nuestro comportamiento es moldeado por las relaciones e influencia de los otros, que si bien quien nos educa en primera instancia es nuestra familia, conforme vamos creciendo nos involucramos en nuevas redes sociales las cuales irán contribuyendo favorablemente o no sobre nuestro estilo de vida. Mientras que el capital social, así como el cultural y económico pueden facilitar e influir sobre nuestras representaciones sociales de salud y alimentación.

2.3. Las exigencias de formación influyen en el estilo de vida: “Sin tiempo para alimentarnos”

Aunque las decisiones que tomamos sobre el cuidado de nuestra salud, física y emocional, las median los capitales y la cultura, hay otro factor que los cruza, influyendo en el comportamiento y en el incremento de los capitales, que es el tiempo. En este sentido “el carácter simbólico que tiene la noción de tiempo nos permite remarcar la fuerza contrastada que impone el mundo simbólico en general sobre nuestra dinámica social” (Uribe, 1994, p.135). Siendo un elemento posibilitador de las prácticas en salud y mediador entre alimentarnos sanamente o no, que influirán en las actividades de nuestra vida cotidiana en concreto en nuestra alimentación. En razón a la vida cotidiana, Martín y colaboradores (2001), la definen, “como un conjunto de actividades y relaciones sociales que, en un tiempo, ritmo y espacio concretos, regulan la vida de la persona, en un contexto socio histórico” (p. 35), es por lo tanto la vida cotidiana definida por un estilo de vida el cual a su vez es mediado como ya se dio mención por el tiempo. Por lo que la inversión que dispongamos en tiempo o el gasto de éste, permitirá el llevar a cabo un estilo de vida saludable o inadecuado. En específico en los estudiantes universitarios el tiempo parece verse limitado, conflictuando el llevar un adecuado estilo debido esto a que la carga de trabajo que cambia por completo la dinámica que estos realizan diariamente, así como lo menciona Ramón:

“Supongo que es un poco mala, porque por los tiempos, a veces como cosas fritas o lo primero que encuentro, no me doy tiempo más que el fin de semana para concentrarme en comer, solo como para sobrevivir y por lo mismo del trabajo y la escuela, los horarios. A veces trasnocho mucho o llego del trabajo, me voy para la escuela, salgo de la escuela” (E1, P. 14).

En el nivel universitario debido a la exigencia y variedad de horarios en los cuales se toman clases, es muy común que los estudiantes tengan poco tiempo para realizar algunas otras actividades, adicionado a lo que menciona Ramón, ya que es muy común en los estudiantes universitarios que por cuestiones económicas y propias de la edad que sean independientes sean responsables de sus gastos, teniendo que trabajar mientras estudian, lo que impacta en su estilo de vida y en específico en su alimentación. En tal sintonía, Bejarano, Fernández y Mora (2017),

expresan el haber realizado una investigación sobre las vivencias del cuidado de la salud de 11 estudiantes de educación superior, en donde encontraron que los estudiantes universitarios no tienen un adecuado cuidado de su propia salud, expresado por falta de tiempo para alimentarse de forma adecuada, así como el realizar actividad física, debido a la carga académica generando dificultad para utilizar el tiempo libre, siendo similar a lo acontecido en los estudiantes de la UAEH, los cuales a través de sus discursos expresan esta variedad de horarios que tienen en la institución, lo que dificulta el llevar de manera adecuada actividades como su alimentación, o la realización de actividad física, así como lo menciona Lucas, el estudiante de origen colombiano quien tuvo que migrar a México para empezar sus estudios de Gastronomía:

“Porque por ejemplo yo no tengo horarios de comida, entonces hay veces que salgo sin desayunar o hay veces que ya ni ceno porque no me da hambre. Entonces mis horarios de comidas no son como muy fijos que digamos, entonces eso es muy malo para el cuerpo. Y soy consciente, pero no me queda más remedio que aceptarlo” (E2, P. 28).

Por lo que, el tiempo es esencial para el desarrollo de actividades que nos permitan un adecuado estilo de vida, sin embargo como en el caso de Lucas, quien al vivir solo y ser su propio sustento económico, la situación le es más difícil, ya que el mismo tiene que organizar su tiempo, para prepararse sus comidas, que si es el caso de que no lo hace, se ve obligado a omitir comidas o alimentarse con lo que encuentra en la calle, caso similar al de Rutila quien al igual de Lucas no es originaria de Pachuca, lugar donde se encuentra la institución donde estudia, por lo que para tener que ahorrar tiempo de traslado tuvo que cambiar su lugar de residencia:

“Surgió el, el decirme y darme la opción a mí por supuesto de elegir si yo quería este transbordar diario o buscarme un sitio aquí en el que yo pudiera pues ir radicar en, durante el tiempo en el que estuviera, pues en la escuela y bueno, regreso cada fin de semana entonces pues sí, fue un proceso muy difícil eh, porque no estaba acostumbrada como tal yo a vivir sola, entonces sí fue difícil en cuestiones de yo tenía que prepararme mis propios alimentos, tener que organizar mis tiempos entre preparación de alimentos y el, ir a la escuela, regresar hacer tarea. Entonces fue un proceso largo y de difícil adaptación, porque yo soy una persona que estoy muy acostumbrada a estar con mi familia. Entonces sí fue muy difícil, pero creo que yo lo he sabido sobrellevar muy bien. C.E (Su mirada se tornó un poco melancólica, al responder)” (E3, P. 14).

Sin embargo, ajeno a este ahorro de tiempo, el enfrentarse a un nueva forma de vida en la cual como la mayoría de estudiantes, estaban acostumbrados a convivir diariamente con su familia y tener el apoyo de sus padre u hermanos en algunas actividades como el proveerles de comida, así como contribuir entre todos con las actividades de limpieza, ahora estas actividades recaen en una sola persona, la cual debe de afrontar este cambio sola, si bien en el caso de Rutila, debido a la economía de sus padres no se ve en la necesidad de trabajar, aun así, la cantidad de tiempo disponible en el día le resultó un problema, trayendo consigo una mayor carga de trabajo para elaborar su propios alimentos y realizar sus responsabilidades de la escuela. Por lo tanto, esta falta de tiempo afecta tanto el alimentarse adecuadamente como el llevar a cabo actividad física, sobre lo cual esto Tomas, menciona lo siguiente:

“Pues actualmente no practico ningún deporte, ni aquí ni con mi familia. Desafortunadamente por el tiempo que tengo entre trabajo, la escuela, tal vez sí podría hacerlo, pero yo creo que sería algo complicado, porque por ejemplo los días entre semana, pues entre trabajo y escuela pues no, porque pues en la mañana escuela, en la tarde trabajo, en la noche a dormir, y los fines de semana pues entre el transcurso del viaje, de querer llegar a descansar o de hacer otras situaciones. Pues no, no practico ningún deporte, es lo que llevo a hacer pues más o que no es algún deporte, pero como tal movimiento de ejercicio pues es caminar. Y... pues en conjunto con mi familia, pues por lo mismo de entre las ocupaciones de cada uno, (...) hay cosas que hacer y eso pues yo creo que es lo que hacemos todos nada más caminar, pero hacia algún deporte o alguna actividad más, más allá de eso, no muy bien” (E4, P. 26).

De tal modo que el tiempo, condiciona nuestro estilo de vida, ya que, en muchos casos, las 24 horas del día no son suficientes para realizar todas las actividades planeadas, impactando nuestras relaciones con otros, ya que como en el caso de los estudiantes foráneos, debido a este cambio de residencia, únicamente llegan a visitar a su familia los fines de semana, si es que su hogar no se encuentra tan lejos del sitio de residencia actual, al contrario de aquellos con un lugar de origen más alejado pasando meses para verse con su familia, como es en el caso de Lucas, Por otro lado para aquellos que viven más cerca el hecho de tener que trabajar y estudiar dificulta la relación con otros en específico la familia, así como Lucas lo expresa: “Casi no, no pasábamos en familia porque mi mamá trabajaba de lunes a domingo, entonces casi nunca estuvimos así juntos y mi papá siempre ha sido muy

distante” (E2, P. 8). Siendo de igual manera el factor monetario el que se ve implicado en esta falta de tiempo, ya que como sucede en la mayoría de las familias de clase trabajadora, estas se encuentran en la necesidad que ambos padres trabajen, teniendo trabajos que implican horarios extenuantes, saliendo de su casa a tempranas horas del día y regresando cuando empieza a oscurecer, e incluso siendo trabajos que impliquen laborar fines de semana, así como Simón lo menciona:

“Eh... Pues mis actividades literalmente son estudiar y trabajar, eh... Vivo solo. Estoy rentando un cuarto aquí cerca y. Mis actividades, como decía, son estudiar y trabajar de lunes a viernes, estoy estudiando, estoy en la escuela, me la paso casi todo el día en la escuela. Los miércoles entro a trabajar en la tarde y los fines de semana igual, entonces pues son como que todas mis actividades y pues luego me pongo a lavar mi ropa o así” (E5, P. 11).

Puesto que el tener que trabajar limita el poder hacer algunas otras actividades y a su vez limita el tiempo libre, para actividades recreativas, teniendo que utilizar el tiempo restante para hacer actividades del hogar o resolver lo que no se pudo realizar entre semana, tal como Florentino expresa:

“Pues la verdad no comparto tiempo de calidad con mi familia porque el tiempo que me queda libre me la paso trabajando en hacer cosas de investigación, ya que en la semana no tengo tiempo por las asignaturas, tengo que dar mis clases y también los fines de semana pues los uso para resolver todas las cosas que no resolví en la semana, como preparar la comida que me va a durar para toda la semana” (E6, P. 19).

Por consiguiente, el disponer la mayoría de nuestro tiempo trabajando, es debido a obtener el suficiente dinero para cubrir nuestras necesidades, ya que el tiempo también podría entenderse como capital económico, en razón a que puede ser convertido en dinero, si trabajas. Que dependiendo el capital económico que tenga la familia, los hijos se verán en la necesidad de invertir su tiempo para obtener dinero desde edades más jóvenes, como lo menciona Ramón: “conforme iba creciendo mis actividades iban cambiando, tuve que trabajar seguir estudiando” (E1, P. 5), para poder cubrir los gastos familiares y en específico los que la escuela superior requiere. Sin embargo, si es que el capital económico es mayor, el invertir el tiempo trabajando resulta más allá de cubrir los gastos diarios, si no en el obtener mayor

capital económico, siendo ahora el trabajar algo más motivante en lugar de extenuando o estresante, como le acontece a Tomas:

En mis tiempos libres. Ahorita, pues me dedico a trabajar y cuando puedo, me, desde hace algunos años tengo un proyecto de emprendimiento. Entonces como que, por ejemplo, en ese transcurso del año que va a empezar con ese proceso otra vez, pues es planificar todo otra vez, entonces como que achicar lo de lo del menú, lo de la carta y cuando no, no tengo nada que hacer o cuando puedo, pues me duermo en el día para para descansar de entre jornadas de la escuela y del trabajo. Estoy aprendiendo y al mismo tiempo estoy ganando y pues que es algo que se están adaptando mis horarios de que los días que vengo a la escuela en la mañana trabajo en las tardes, los días que trabajo, en el que vengo en las tardes trabajo en las mañanas, entonces pues es como la razón” (E4, P. 18).

Por lo que el tiempo que invirtamos puede verse convertido en mayor capital económico o cultural, como es en el caso de los estudiantes, quienes trabajan y estudian, siendo esta última actividad, convertida al pasar el tiempo en capital cultural institucionalizado, es decir “como forma de objetivación particular, porque tal como se puede ver con el título escolar, confiere al capital cultural, propiedades totalmente originales” (Bourdieu, 1987, p. 2), como es en el caso de los estudiantes quienes al culminar sus estudios, obtendrán su título universitario, para el cual invirtieron gran cantidad de su tiempo y esfuerzo, el cual les confiera capital económico y parafraseando a Bourdieu (1987), nos dice que el título escolar les permitirá establecer tasas de conversión entre el capital cultural y económico, estableciendo así, el título obtenido el valor en dinero con el cual podrá ser cambiado en el mercado de trabajo, así como lo menciona Ramón, quien previo a estudiar la Licenciatura en Gastronomía, estudió Medicina Veterinaria: “Pues en mis tiempos libres me dedico a la medicina veterinaria, pues bueno eso es lo que me da para pagar los estudios” (E1, P. 10).

De esta manera el tiempo invertido en capital cultural, es decir mediante el estudio y la preparación profesional, en un futuro puede ser revertido en capital económico, como en el caso de Ramón, quien actualmente cubre sus gastos a partir de su trabajo como veterinario, por lo que la acumulación de capital cultural posibilita el tener mayores oportunidades para hacer actividades que anteriormente por la carencia económica familiar era difícil o imposible realizar. Por lo que en aquellos individuos en donde existe la falta de capital económico, esta se puede ver resarcida

por el capital cultural, que como ya se mencionó, el factor tiempo es el que se va a ver afectado y a su vez la salud, ya que tanto el tener que trabajar o estudiar, invirtiendo el tiempo para la conversión tanto de capital económico como cultural, trae consigo el descuido del cuidado de sí, tanto del cuerpo físico como mental, suceso que le aconteció al profesor Florentino, quien actualmente trabaja como docente universitario e investigador:

“Lo que sí es que como había trabajado demasiado sin descansar y no cuidé mi alimentación ni mis horarios de sueño y este y no hacía ejercicio, me había vuelto muy sedentario porque estaba yo muy ocupado trabajando y la verdad es que entré en un círculo vicioso. Yo sé que no me excusa el que no hago ejercicio porque no tengo tiempo, porque uno siempre tiene tiempo para las cosas que son importantes o que son de su prioridad. Pero en ese momento no era mi prioridad hacer actividad física, porque entre ese círculo vicioso en el que como estaba muy estresado y ocupado, estaba débil y no tenía energía y por lo tanto no quería hacer este ejercicio. Y como no compartí tiempo de calidad con mi familia, pues a veces el tiempo que me sobraba mejor. Prefería pues estar con mi familia, por lo tanto, eso me produjo la resistencia a la insulina” (E6, P. 23).

En efecto, el tiempo es esencial para la priorización de actividades y en específico para actividades que implique el cuidado de la salud, ya que al parecer en la mayoría de las veces se prioriza el trabajo o el estudio sobre el cuidado del cuerpo, esto podría ser por el hecho de cubrir los gastos económicos o realizar aquellas responsabilidades que hemos adquirido al estudiar y poder lograr aquella meta propuesta como es el convertirse en un profesionalista y poder identificarse como tal, ya que citando a Bourdieu (1987): “Al conferirle un reconocimiento institucional al capital cultural poseído por un determinado agente, el título escolar permite a sus titulares compararse y aun intercambiarse” (pp. 4, 5), por lo que al identificarse mediante el capital institucionalizado, esa identidad que hemos adquirido se incorpora a nuestro estilo de vida, ya que, “la acumulación del capital cultural exige una incorporación que, en la medida en que supone un trabajo de inculcación y de asimilación, consume tiempo, tiempo que tiene que ser invertido personalmente por el inversionista” (pp. 4, 5), ya que como en el caso de Florentino su profesión actual como Doctor en ciencias e investigador le exige disponer de su tiempo y de su cuerpo para su labor de investigación, así mismo como sucede con la mamá de Rutila, quien trabaja como enfermera:

“Y bueno, en el caso de mi mamá, pues ella nunca tuvo como tal confinamiento porque, ella este pues es enfermera y se dedicó pues sí, a atender personas con padecimientos como esos, entonces pues la alimentación creo que tampoco se vio tan afectada, así siempre la que cocina es mi hermana porque mi mamá pues trabaja, entonces no tiene como el tiempo este tan, tan amplio para realizar labores del hogar” (E3, P. 12).

Puesto que, al convertirnos en profesionistas, esa identidad que ahora hemos adquirido nos trae consigo responsabilidades, convertidas en trabajo y como en el caso de la mamá de Rutila, tal identidad nos lleva más allá del propio cuidado de sí, al cuidado de otros, invirtiendo gran parte del tiempo en tal actividad, imposibilitando tiempo para la atención a la familia, el llevar a cabo las actividades del hogar y como consecuencia delegando actividades a los miembros de menor edad de la familia, como lo es a los hijos. En específico durante la pandemia acontecida por el Covid-19, la dinámica del personal de salud sufrió un cambio más allá del que ya conllevaba su profesión, ya que el tener que trabajar en un hospital, implicaba pasar bastantes horas dentro del mismo, aumentando el riesgo de contraer la enfermedad y teniendo que dejar a sus dependientes a cargo de otras personas, o en la mayoría de las ocasiones el hijo mayor fungía como responsable de los otros, como lo fue con Rutila. Por otra parte, a esto es importante mencionar que el tipo de trabajo que se tenga implicara mayores horas laborales, mayor descuido sobre la salud o riesgo, así como pasar menor tiempo con la familia, como lo sucedido con el personal de salud tanto en el día a día y viéndose mayormente afectados durante la pandemia, en comparación con algunos otros profesionistas como fue en el caso de Danna, quien labora como docente universitaria:

“la verdad sí veía en ese entonces poco a mis papás para evitar todo eso de los contagios, entonces prácticamente pues me la pasaba con mi esposo, entonces pues creo que sí era... este..., pues normal, sea tranquilo porque seguíamos trabajando en casa, no. Entonces teníamos como nuestros espacios, como similares de trabajo y de convivencia, pero pues yo personalmente, o sea, al principio me costó trabajo, como que extrañaba convivir con otras personas, así como que me empecé a sentir triste al principio porque extrañaba pues eso, la convivencia, pero después ya que me adapté como que me sentía tranquila porque pues podía descansar más, dormir, bueno, dormir más, comer mejor, hacer ejercicio. O sea, como que en lugar de perder ese tiempo de tres horas diarias que ando en transporte, pues lo ocupaba para cómo cuidar más de mí y también como de mi casa. Entonces pues realmente al final no lo viví tan mal” (E7, PP. 22, 23).

De manera que el tiempo disponible está determinado por muchos factores del individuo, ya que como sucedió con Danna y muchos otros docentes a pesar de que la pandemia trajo consigo el trabajar de manera virtual y en la mayoría de los casos, una mayor carga de trabajo, la cual se extendía durante todo el día, el hecho de mantenerse en casa, contribuyó en algunos casos a la mejora de la salud, porque al no tener que transportarse al sitio de trabajo, se disponía de mayor tiempo para cuidar de sí, o de igual manera, el mantenerse trabajando en casa, posibilitaba alimentarse dentro de la misma, preparando alimentos más saludables a los que se podrían haber consumido en los sitios de trabajo. En síntesis el tiempo resulta fundamental para el cuidado físico y mental del cuerpo, ya que en específico el tiempo libre que tenemos nos permite salir de la rutina del trabajo y de la escuela, así como asistir al médico u otro profesional para valorar nuestra salud, practicar un deporte, e incluso únicamente relajarse y descansar, ya que de acuerdo con Weber (1969, citado por Maya, 2010), “el tiempo libre es el conjunto de periodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana” (p. 4), por lo que el tiempo libre es necesario para el ser humano, ya que este permitirá ser un tiempo de recreación y ocio, ya que parafraseando a Maya (2019), describe que Marx atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio, la cual se llama “reproducción”, dirigida a la regeneración física de los individuos; y la segunda la actividad más elevada “denominada auto-desarrollo”, destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas, por lo que al hablar de tiempo libre resulta importante destacar su relación con la recreación, siendo una necesidad de la sociedad, tal como lo menciona Simón:

“Pues luego me pongo a hacer tareas o me pongo a ver series, en caso de que no salga con mis amigos, en caso de que salga con mis amigos, pues es ir a comer, nos vamos al cine, vamos a comer un helado. O sea, es como perder el tiempo para no estar encerrado dentro de la monotonía de llegar a cuarto y encerrarte porque no tienes con quien estar” (E5, P. 16).

Para lo que resulta importante que en los estudiantes se fomente la organización de su tiempo, en donde ellos, puedan diseñar un horario el cual les permita distribuir las distintas actividades que tienen que cubrir durante el día, en donde pueda aprovechar aquellos momentos que tienen con cierta libertad, pudiéndose ser durante el transporte a la escuela, usando tal tiempo para estudiar, o delimitar tiempos para cada una de las tareas que deben realizar y poder incorporar dentro de los mismos, tiempo para preparar sus alimentos, que puedan aportarles mejores nutrientes, así como la realización de actividad física y en específico el tener tiempo libre, para convivir con sus amigos, familia, o entre otros, fuera del trabajo o la escuela, ya que como lo menciona Danna, puede ser un motivante para la incorporación de nuevos hábitos para su vida:

“Este sí pues que creció, que, si les gustaba por las técnicas de organización, porque organización de tiempo, porque también estaban como que, en un caos de organizarse, de no saber cómo usar su tiempo y demás. Creo que cuando tuvimos una plática sobre eso, como que después de lo que más les ayudó y también recibían bien lo de los ejercicios, o entonces como que la actividad física sí les motivaba porque decían además que a veces este ya me aburro. No todo el día tenemos clases virtuales, estamos sentados todo el día y entonces así nos pusimos a sentir, pues que fue positivo” (E7, P, 26).

Por lo tanto, si bien construimos ciertas concepciones sobre nuestra alimentación, salud y cuidado de si, durante la vida cotidiana, estas representaciones sociales se manifiestan en el lenguaje y las prácticas confrontándose con otros factores, como las ocupaciones, responsabilidades a cubrir y el tiempo. Parafraseando lo dicho por Martin y colaboradores (2001) mencionan que al estudiar la vida cotidiana podemos hacer inteligible y accesible las tendencias de comportamiento social que pueden favorecer o dificultar en desarrollo pleno del ser humano, ya que por ciertas contingencias, situaciones o cambios de la realidad social en la cual el individuo vive o propias del mismo, pueden producir desequilibrios en los elementos reiterativos que permite el mantenimiento de un estilo de vida particular. Por lo que los referentes cognitivos y afectivos que configuran la subjetividad cotidiana, entendida como la dialéctica entre la relación entre subjetividad individual y social, difícilmente permiten responder a nuevos eventos que generan la discontinuidad de la secuencia lógica de lo cotidiano, implicando en el sujeto nuevas exigencias adaptativas, que acompañan costos físicos y emocionales. Siendo que, durante

este proceso de restablecimiento del equilibrio de lo cotidiano, aparecen nuevos objetos socialmente significativos, cambiando los referentes sociales.

Por otro lado, el tiempo como factor condicionante del estilo de vida, se verá afectado por los capitales, ya que, si se tiene suficiente capital económico social, o ambos, pueden otorgar al individuo mayor cantidad de tiempo para la realización de las actividades diarias y en particular actividades para el cuidado de sí. Mientras que para la obtención de capital cultural el tiempo resulta necesario para la adquisición y acumulación de este.

CAPÍTULO 3. EL MODELO EDUCATIVO DE LA UAEH Y SU RELACIÓN CON EL CUIDADO DE SÍ Y LA ALIMENTACIÓN

En la búsqueda de soluciones a los problemas de salud, las instituciones educativas han incorporado elementos en sus modelos educativos que confieran de conocimientos a los estudiantes para cuidar su salud y prevenir enfermedades, siendo la educación para la salud, una herramienta que permita contribuir en el comportamiento saludable de la población. Un ejemplo de estas instituciones es la nueva escuela mexicana, al incorporar su eje articulador de vida saludable, otra institución es la UAEH la cual ha incorporado en su modelo educativo un programa de salud que permite, a partir de diversas asignaturas, dotar de conocimientos a los estudiantes sobre el cuidado de su salud. Este programa se denomina como "Programa Institucional de Educación para una Vida Saludable (PIAEVS)" el cual forma parte del Programa Institucional de Actividades de Innovación Educativa para el alumnado (PIAIE) teniendo como objetivo la formación integral de la comunidad estudiantil, incorporando actividades deportivas y/o de vida saludable durante los períodos Inter escolares, así como asignaturas relacionadas con la salud y la actividad física en el plan de estudios. El PIAEVS está integrado en todos los programas educativos de nueva creación y en los rediseñados, con un total de 100 horas de aprendizaje teórico-práctico profesional supervisado, equivalentes a dos créditos, distribuidos en tres asignaturas impartidas en los semestres iniciales de los programas educativos.

Por lo que en este capítulo se da una discusión entre los objetivos institucionales que tiene la UAEH con respecto al PIAEVS y las posibilidades de los estudiantes desde los *habitus* de éstos, en razón a que a pesar de que los estudiantes cuentan con este tipo de asignaturas que les otorga conocimientos para el cuidado de su salud, los estudiantes tienen practicas inadecuadas del cuidado de su salud y alimentación. Para esto surge la pregunta ¿Para qué sirven las asignaturas que abordan elementos sobre el cuidado de sí mismo o de la salud de los estudiantes?, en específico la asignatura de "Salud y Nutrición", por lo que para dar respuesta a este cuestionamiento y entender si esta asignatura es significativa para el

aprendizaje de los estudiantes, el abordar el *habitus* de estos parece ser necesario, para entender cómo es que las prácticas inadecuadas de salud o un cierto *habitus* que expresa un descuido en la salud se construye, también el entender si hay posibilidad de la transformación del mismo, por medio de elementos como la educación para la salud por medio de este tipo de asignaturas, o si bien es el caso, identificar la implicación de los factores mencionados en los capítulos anteriores a transformar. .

3.1. “Salud y Nutrición” desde el Plan de Estudios de la UAEH

El tema de la alimentación siempre ha sido una preocupación para la mayoría de las instituciones tanto gubernamentales como educativas, esto por la directa relación que tiene con la salud de la población, en razón a lo cual, la OMS, la UNESCO y el UNICEF articularon por primera vez en 1995 el enfoque de las Escuelas Promotoras de la Salud, que se ha adoptado en más de 90 países (OMS, 2021). Por su parte las instituciones educativas a partir de su currículo han involucrado a la educación para la salud a ser dictada en las aulas, sin embargo, aunque la educación en salud es relativamente reciente, le precedieron otras herramientas, que permitieron el poder responder a las necesidades de salud en la población, en específico la promoción de la salud, siendo éste el primer término pronunciado en miras de poder dar solución a las problemáticas en salud, a partir de promover la prevención en salud para así facilitar un nivel de vida adecuado para las personas. Conforme fue pasando el tiempo e incrementando la necesidad de otorgar conocimientos sobre el cuidado de la salud se fueron desarrollando más herramientas con el objeto de empoderar a la población sobre el cuidado de sí mismos, siendo la educación para la salud una de ellas, la cual actualmente es una de las principales estrategias de promoción utilizada por los gobiernos.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (citado por Hernández-Sarmiento et al, 2020), define a la educación para la salud como “la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el propósito de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y comunidades en relación con su salud”. Desde hace años, los gobiernos, a través de las instituciones educativas y de salud, han implementado estrategias en educación para la salud para dotar de conocimientos a la población, en las instituciones de educación, sitios principales de impartición de estos conocimientos, en donde los profesionales en salud en conjunto con los docentes son los encargados de educar a la población

Debido a esta necesidad de conocimientos en salud para prevenir el desarrollo de enfermedades y educar a la población sobre el cuidado de sí, instituciones como la

UAEH, han incorporado en su modelo educativo, programas que integren a la educación para la salud en todos sus niveles educativos. Por lo que la UAEH, implementó en el año 2014, el “Programa Institucional de Educación para una Vida saludable (PIAEVS)”, perteneciente al Programa Institucional de Actividades de Innovación Educativa para el alumnado (PIAIE), este último basado en una formación integral de la comunidad estudiantil, con el objetivo de que el programa educativo manifieste y contemple en su plan de estudios el cumplimiento de actividades deportivas y/o de vida saludable, con al menos una duración de 2 horas semanales durante los períodos junio-julio y diciembre-enero, así mismo como la incorporación de asignaturas basadas en temas de salud y actividad física (Nava, et al., 2013).

Este Programa Institucional de Educación para una Vida Saludable al formar parte de modelo curricular integral de la UAEH, en particular a nivel superior está incluido en todos los programas educativos de nueva creación y en los rediseñados, operando en un total de 100 horas de aprendizaje teórico-práctico profesional supervisado, equivalentes a dos créditos, distribuidas en tres asignaturas; las cuales son impartidas en los semestres iniciales de los programas educativos (Nava, et al., 2013).

Estas tres asignaturas se basan en incorporar distintos temas de alimentación, sexualidad, actividad física y salud, para proporcionar las bases para generar estilos de vida saludables en los estudiantes. Por lo que el programa está conformado por las asignaturas de: “Salud y Prevención de adicciones” (Figura 1) con 33 horas y 0.66 créditos, la asignatura de “Sexualidad Responsable” (Figura 2) con 33 horas y 0.66 créditos y la asignatura de “Salud y Nutrición” (Figura 3) con 34 horas y 0.66, todas enfocadas en aspectos de salud, las cuales se cursan en dos o tres semestres ordinarios, con posibilidad de ser cursadas en períodos intersemestrales. La primera asignatura del programa se puede cursar a partir del segundo semestre, asimismo cualquiera de las asignaturas se puede cursar en semestres lectivos, o en cursos intersemestrales, aunado a que puede acreditarse mediante evaluación por

competencias. Su forma de evaluación es numérica y cuenta para fines de promedio general (Nava, et al., 2013, p. 2).

El PIAEVS tiene una orientación psicoeducativa y socioafectiva, entendiendo esta última (Hernández, 2005) como la necesidad de orientar, instruir y facilitar estrategias y valores para potenciar una mayor adaptación y enriquecimiento personal, social y cultural de los educandos. Además de un enfoque psicoeducativo (Trianes, Rivas y Muñoz, 1990) que va a permitir la promoción de competencias sociales; ambos contribuyendo a que el estudiante pueda sentar las bases socioafectivas para enfrentar de manera adecuada los riesgos que se le presenten en la etapa de vida actual (citado por Nava, et al., 2013, p. 7). Para lograr un efecto real en la parte cognitiva de los estudiantes, el dispositivo de intervención se centra en el trabajo colaborativo y en función de dos vertientes: 1) El profesor (facilitador), dirigen la enseñanza en un formato de taller; 2). Los estudiantes participan en promoción de actividades de bienestar individual y social en su contexto universitario (Nava, et al., 2013 p. 9).



Figura 1. Mapa conceptual de la asignatura "Salud y Prevención de adicciones" (Nava, et al., 2013).



Figura 2. Mapa conceptual de la asignatura "Sexualidad responsable" (Nava, et al., 2013).

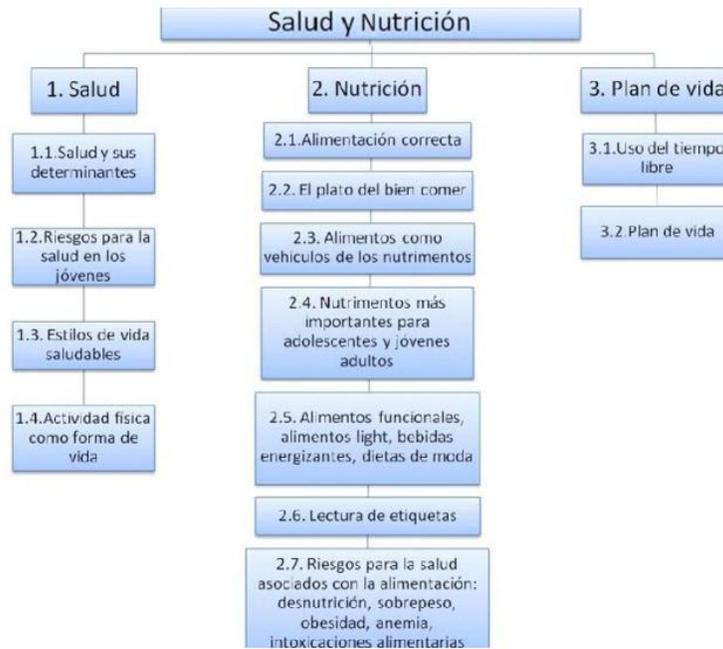


Figura 3. Mapa conceptual de la asignatura "Salud y Nutrición" (Nava, et al., 2013).

Para efectos de esta investigación y para dar respuesta al objeto de estudio, el enfoque será sobre la asignatura de "Salud y Nutrición", la cual como ya se mencionó es una asignatura perteneciente al PIAEVS, la cual se imparte en todas las Licenciaturas de la UAEH. Debido a que es una asignatura institucional, la

relación que tienen con otras asignaturas, es únicamente consecuente con respecto a las asignaturas de “Sexualidad responsable” y “Salud y prevención de adicciones”.

La asignatura de “Salud y Nutrición” tiene como objetivo general, “Promover en los estudiantes de nivel licenciatura un buen estado de salud y nutrición, mediante el desarrollo de habilidades de tipo cognitivo – conductual para detectar y prevenir oportunamente los riesgos a la salud más frecuentes en los jóvenes”, así como la competencia específica de desarrollar, el fomento de la salud, la cual refiere el desarrollo de habilidades sociales a nivel individual y colectivo para influir sobre los factores que determinan la salud, así como la promoción de los cambios necesarios para generar un estilo de vida saludable. Para así concientizar sobre la importancia de adquirir conductas saludables y preventivas, a través del autocontrol, el pensamiento crítico y la resiliencia. Se pretende que esta asignatura se lleve en modalidad de organización, tipo taller, evaluándose mediante evaluación diagnóstica, la cual es aplicada al inicio del curso, o, en la cual se identificaran en los alumnos los riesgos a la salud en campo de la nutrición.

Por lo que esta asignatura de “Salud y Nutrición”, en razón a los contenidos a dictar, estaría funcionando como el vehículo para dotar de conocimientos a los estudiantes para el cuidado de si y de su alimentación, que por supuesto estarían modificando su comportamiento y por ende estilo de vida o bien *habitus*. Sin embargo, en el siguiente subtema se da un abordamiento al *habitus*, su construcción e implicación de los conocimientos adquiridos por medio de este tipo de asignaturas.

3.2. La construcción del *habitus* alimentario en los estudiantes

Actualmente la incidencia de obesidad, sobrepeso y enfermedades crónico-degenerativas ha aumentado siendo una problemática mundial. En México representa una de las primeras causas de muertes en los mexicanos, además de ser uno de los países con las más altas tasas de prevalencia de estas enfermedades en población infantil, por tal razón es un problema, que no solo está presente en adulto, sino también en niños, lo cual podría significar la existencia de causas que

son ajenas al individuo que presenta la enfermedad. Durante, la pandemia de COVID-19, se evidencio aún más esta problemática, ya que la mayoría de los contagios con complicaciones y muertes se presentaron en población con tales comorbilidades. Por lo que para prevenir la incidencia de tales enfermedades es necesario mirar cómo es que estos hábitos se crean.

En base a lo cual, en los capítulos anteriores, se ha venido mencionando todos aquellos factores que influyen en la toma de decisiones referentes a nuestra alimentación y por consecuente al cuidado de nuestra salud. Por lo que, en continuidad a la teoría de los campos de Bourdieu y las representaciones sociales, el abordar el “*habitus*”, permitirá comprender el porqué de las prácticas alimentarias y de salud de los alumnos, más allá de lo aprendido en la asignatura de “Salud y Nutrición”.

Bourdieu, define al “*habitus*”, como aquellos sistemas incorporados de disposiciones en común que los actores de un campo en particular adquieren, relacionándose con las reglas propias no escritas que rigen el campo, que determinan lo legítimo y lo no legítimo dentro del mismo, los cuales son conformados por la exposición a determinadas condiciones sociales, entendidas como principios generadores y organizadores de prácticas y representaciones, que llevan al individuo a interiorizar las necesidades del entorno social existente expresándose a través de la apariencia externa, las opiniones y los fenómenos incorporados tales como la conducta, la postura, las maneras de caminar, de sentarse, etc. (Amparán, 1998). Por lo tanto, la conducta y el comportamiento de una persona, expone el *habitus* al que ha estado expuesto, es decir aquel entorno social en el que ha crecido, así como todo aquel conocimiento socialmente aprendido y convertido en representaciones sociales.

De igual manera y parafraseando a Giménez (2007), este menciona que el *habitus* es homologable a las representaciones sociales, entendidas como un “conjunto de informaciones, creencias, opiniones y actitudes a propósito de un objeto determinado” (Abric, 1994, citado por Giménez, 2007, p. 46), siendo ambas vías fructíferas y que metodológicamente permiten el análisis de las formas interiorizadas

de la cultura, permitiendo así identificar los esquemas subjetivos de percepción, valorización y de acción, que resulta en la misma definición del *habitus* de Bourdieu, entendido por Giménez, al *habitus*, como cultura interiorizada. Por lo tanto, resulta fundamental analizar el contexto cultural, para así entender el *habitus* y por consiguiente las representaciones sociales de un individuo, y el tener que mirar las prácticas del grupo social al cual pertenece tal individuo.

Asimismo, al hablar de *habitus*, representaciones sociales o cultura interiorizada, debemos entender las estructuras sociales con las que el individuo tienen contacto ya que estas, estarán vinculadas a sus prácticas, aunado a que al hablar de *habitus* se debe tener en cuenta la historicidad de los agentes. Esto debido a que las prácticas que engendra el *habitus* están comandadas por las condiciones pasadas de su principio generador. Pero a su vez el “*habitus* preforma las prácticas futuras, orientándolas a la reproducción de una misma estructura” (Bourdieu, 1989; s/n, citado por Capdevielle, 2011, p. 35). Que, de acuerdo con Capdevielle (2011), “el cuerpo es, de este modo, condicionado por el mundo, modelado por las condiciones materiales y culturales de existencia en las que está colocado desde el origen (p. 36)”. En tal sentido, es fundamental comprender las experiencias previas de los individuos para así contextualizar sus prácticas, conocer bajo que estructuras sociales han estado expuestos durante su historia, ya que, de acuerdo con lo mencionado por Bourdieu, el *habitus*, es lo aprendido socialmente que es aprehendido en el cuerpo, proceso que pareciera inconsciente, ya que desde el nacimiento acontece, que como se menciona, experimentamos en la infancia, lo cual moldea las prácticas futuras

En concordancia a lo mencionado, Ramón, en su discurso permite visualizar estas experiencias previas acontecidas durante la infancia las cuales se interiorizaron en él, impactando en sus prácticas actuales, así mismo en sus creencias y opiniones, ya que como se mencionó anteriormente Ramón, estudio medicina veterinaria y actualmente estudia Gastronomía, en donde gran parte de lo vivido durante su niñez y el contexto social en el que creció, se vieron interiorizados en él, proyectándose en su quehacer:

“Quiero pensar, o siempre digo porque fue por vocación, **C.E** (*su postura se tornó más abierta, parecía orgulloso al dar su respuesta*) cuando yo era un infante, me preguntaban a qué me quería dedicar, ya que pues como todos los niños ves una figura de héroe, quieres ser bombero o ser policía, pero yo me quise dedicar a la medicina veterinaria porque siempre me ha gustado tratar con animales, y donde crecí era ambiente que también había muchos animales por todos lados, era pobre pero eran los animales de los vecinos, entonces me llamó la atención y mi decisión se fijó, cuando tuve una experiencia a finales de la preparatoria, yo estuve trabajando con un veterinario como su asistente y uno de mis perros entró en un paro cardio-respiratorio, entonces al no saber qué hacer, entré en un poco de desesperación y me decidí a ser médico veterinario porque no me quería encontrar en una situación que no podía resolver para mis animales, porque no me quería volver a encontrar en una situación que no podía resolver para mis animales, porque siempre han estado presentes en el día a día de mi vida” (E1, P. 7).

Es así como nuestras experiencias pasadas, funcionan como una matriz de percepciones que genera prácticas “que posibilitan el saber-actuar de acuerdo con las circunstancias” (Aldaba, 2005, p. 30), acumulándose en el individuo a lo largo de su vida, funcionando de acuerdo con Bourdieu como “estructuras estructurantes” de las prácticas y representaciones. Si bien en el caso de Ramón, este contexto social en el que creció, en donde los integrantes de su círculo social tenían mascotas, entre ellos perros, aunado a las experiencias vividas se permitió este *habitus* de ser Médico veterinario, esto a partir de ir construyendo información y actitudes entorno a esta profesión y en específico al cuidado de los animales, lo cual concuerda con lo dicho por Bourdieu (2007, citado por Miríada, 2017, p. 274), ya que el menciona que “el *habitus* sería una disposición que inclina al sujeto en una cierta dirección, es el principio que regla el acto, un principio que regula la acción”. Por lo que este conjunto de disposiciones que los individuos van estructurando, regularan su actuar, de igual manera que Bourdieu aborda al *habitus* como “la forma de esquemas o disposiciones mentales”. Es, por lo tanto, todo aquello que, vivido, en cierta forma es convertido en *habitus*, fungiendo así una guía del actuar, así como lo acontecido con Ramón. Del mismo modo que estas experiencias previas pueden impactar en el cuidado de sí mismo, que, aunque en él caso específico de Ramón, como ya se mencionó la contribución de su familia con respecto a la realización de actividad física, fue un factor que influyo en él, para la actividad física. Sin embargo, al arecer una experiencia vivida durante niño fue lo que lo llevo a practicar la medicina preventiva:

“Realmente era muy descuidado con esta parte de mí cuidado, cuando era niño y eso me llevó a muchas visitas incómodas y un poco dolorosas al dentista. Entonces fue como un condicionamiento operante. Sabía que si no me cuidaba iba a sentir un dolor o una incomodidad. Entonces de ahí nace el preocuparme más por el antes que por el después y decirle la diferencia entre una visita y una visita. Lo que es más cómodo, nada más que vayan y te revisen y que estés bien o hay un pequeño detalle, lo corregimos ahorita a corregir el problema. Entonces todo, todo fue a raíz de experiencias propias” (E1, P. 24).

En este sentido, la teoría de Bourdieu en específico el *habitus*, puede ser utilizado para entender, los problemas de salud, la salud de los individuos y sus estilos de vida. Ya que como en el caso de Ramón, una experiencia durante su niñez le permitió, generar un *habitus* de prevención en salud, ya que parafraseando a Hinote (2014), el *habitus* se origina desde el primer proceso de socialización en la niñez, tanto a través de la familia o en la escuela, generando profundas estructuras, estructuradas por experiencias pasadas y presentes, así como por las circunstancias, dando forma a las practicas presentes y futuras, prácticas que Ramón menciona en su discurso, acontecidas por las experiencias vividas previamente:

“con dentistas, únicamente para revisión de rutina, como las máquinas yo también tengo mi calendario de chequeos. Pues para ver cómo andamos, pues porque si no funcionamos nosotros nada sirve lo que andamos haciendo, no nos sirve por decir, estudiar una infinidad de posgrado de maestrías, tener mucho dinero si no tienes salud, porque al final del día no lo vas a poder disfrutar y vas a perder más tiempo en subsanar problemas que estén más presentes. Por eso yo soy mucho de evitar los problemas, me gusta mucho la medicina preventiva, porque es la mejor herramienta que podemos tener, me queda claro que hay cosas inevitables, por entropía, van a suceder, pero cuando uno tiene un buen plan preventivo, te puedes ahorrar, mucho tiempo. Me hago análisis de sangre cada tres meses, por situaciones de alguna enfermedad de transmisión sexual, voy a revisión dental cada 2 meses, voy a revisión médica cada 6 meses, si me preocupo un poquito por esa parte” (E1, P. 11).

De manera que, las experiencias vividas, son internalizadas y expresadas en este *habitus*, a partir de las cuales las personas desarrollan parafraseando a Bourdieu (1994), un sentimiento por el juego, aprendiendo las reglas que se convierten en un segundo plano como algo natural para ellos. Asimismo, parafraseando a Collyer y colaboradores (2015), los individuos en su vida diaria actúan de manera

inconsciente de acuerdo con su *habitus* y en algunas veces toman decisiones y desarrollan estrategias en razón al compromiso con varios campos sociales, en base a las distintas formas de capital que portan. Lo que, en los discursos de Ramón, resulta evidente, como esta experiencia vivida durante la niñez, genero un gran impacto en el, sobre su salud dental, siendo algo que actualmente procura con mayor preocupación, ya que al hablar sobre su salud Ramón, reitera esta experiencia vivida inconscientemente en su discurso. Para lo cual esta toma de decisiones sobre el cuidado de si, del cuerpo, son el *habitus* hecho cuerpo, así como este *habitus*, es sinónimo del estilo de vida que llevamos. Por lo que el estilo de vida es un producto del *habitus*, que a su vez resulta de las ideologías arraigadas en las formas de vida de las personas, las cuales resultan complejas de ser ignoradas y por lo tanto se expresan en un *habitus* que afecta la salud ya sea mental o física, así como menciona Simón, quien describe el llevar una mala alimentación por problemas emocionales: “Eh..., sinceramente no, no, no me he acercado con ningún profesional, eh. Yo creo que es un problema que tengo también porque me aferro a tratar de solucionarlo yo y en todo caso pues yo me apoyo con mis amigos” (E5, P. 8).

Entonces, el *habitus* expresado en el estilo de vida, es una estructura compleja como ya se mencionó de disposiciones que cada individuo va internalizando a lo largo de su vida, en donde el entorno social, las relaciones sociales y los capitales que vamos adquiriendo van tomando parte en este molde que es el *habitus* condicionan nuestro comportamiento, que desde el cuidado de si, condicionan las conductas que tenemos referentes a nuestra salud física y mental. Asimismo, parafraseando a Wacquant (2002), el *habitus* deriva de condiciones particulares de existencia, es decir experiencias vividas. De este modo, el *habitus* se puede generar tanto de manera individual como colectiva, significando la unificación de prácticas colectivas, las cuales dependiendo de cada individuo son reproducidas, no obstante, con características particulares configurando así un estilo de vida.

Por lo tanto, es importante entender al estilo de vida de una persona, como un producto del *habitus* construido históricamente por experiencias que

inconscientemente lo moldean, aunado a todo aquello que hemos ido incorporando por parte de las relaciones sociales, las condiciones y posiciones en las que el individuo se desarrolla. En tal sentido resulta claro por qué los estilos de vida de personas que comparten un lugar en específico, con un contexto similar resultan parecidos, así como lo menciona la maestra Danna: “Pues yo veo que los chicos compran mucho. Por ejemplo, la Sabritas, es de todo lo que es como de botanas, o sea, siempre los veo, como por ahí en los pasillos comiendo ese tipo de, de productos” (E7, P, 12). Lo que concuerda con la observación realizada en la cafetería del Instituto de Ciencias Económico Administrativas: “C.O. Al parecer, los alumnos prefieren consumir alimentos industrializados, preparaciones grasosas, aunado que es lo que prevalece en mayoría en la cafetería como venta y ya que si llegan a consumir verduras o frutas las consumen con salsas, chamoy, o chilito en polvo.” (O1, P. 17). Lo que lleva a pensar que estas prácticas son resultados de la interacción de este medio ambiente, en el cual tales productos están al acceso de los individuos y quienes en su mayoría son estudiantes, quienes comparten características como ser foráneos, tener ingresos económicos limitados debido a tener más gastos al vivir fuera de su sitio de origen, así como poco tiempo para consumir o preparar alimentos, lo que los lleva a tener practicas alimentarias parecidas:

“Aquellos alumnos que están esperando en las filas de los negocios de comida, en específico aquellos que esperan en la fila del negocio Uni-café, la mayoría recibe después de hacer su pedido, una charola de unicef con 2 tacos de guisado, o tacos dorados, algún paste y pocos fueron los que recibían una comida completa en una bandeja que contenía 2 platos, uno con sopa, otro con guisado y un tercero con un postre, la mayoría en conjunto con su alimento sólido compraba una bebida, la mayoría compraba botellas con agua de sabor, o algún refresco o jugo, pocos fueron los que compraban o llevaban botellas de agua simple” (O1, P. 7).

Si bien el *habitus* o estilo de vida que llevemos acabo es compartido con aquellos que tienen características semejantes a nosotros, este *habitus* en gran medida es influenciado por el entorno en el que nos ubicamos, los recursos a los que tengamos acceso, así como las prácticas que el colectivo realice, las cuales suelen ser reproducidas por los mismos integrantes de tal grupo, por lo que este *habitus* puede ser favorable o no para nuestro estado de salud, como lo muestra la observación anterior, en donde las decisiones alimentarias no son las más adecuadas, ya que

como se mencionó en los capítulos anteriores, tanto el factor económico como el tiempo influyen sobre nuestra alimentación y el cuidado de nuestra salud, generando un *habitus* poco saludable, llevándonos a seleccionar aquello a lo cual tenemos mayor acceso y facilidad de consumo, sin embargo este *habitus* que se comparte en grupo varía de grupo a grupo, constituyendo una identidad del mismo, ya que por el contrario al constituir prácticas inadecuadas, este puede verse conformado por prácticas en favor al cuidado de la salud dependiendo mucho del grupo social y de las representaciones que este tenga por salud:

“C.O. Cabe mencionar que aquellas personas que visten ropa deportiva, de las que he mencionado que han entrado a la cafetería, se abstienen a comprar alimentos chatarra, únicamente consumen o compran botellas de agua simple y se retiran del espacio, en esta ocasión este chico se mantuvo algunos minutos sentado, mirando a su alrededor, como si estuviera esperando a alguien” (O2, P. 17).

Siendo, el *habitus*, o bien entendido como aquellas prácticas que llevamos a cabo, las cuales van configurando nuestra identidad y encarnándose en nuestro cuerpo, ya que es común que aquellas personas, quienes practican un estilo de vida saludable mediante la realización de actividad física, cuidar su cuerpo y alimentarse saludablemente, estas prácticas se vean reflejadas en su apariencia física, tanto en cómo se visten y en cómo actúan. Parafraseando a Giménez (2007), menciona que la identidad se da cuando por lo menos una parte significativa de los individuos insertos en ciertas prácticas han logrado incorporar a su propio sistema cultural los símbolos, valores y aspiraciones referentes a tal práctica, por lo que este *habitus* se hace cuerpo. Por lo tanto, el *habitus* al ser una estructura estructurada por diversos factores, se va transformando a lo largo del tiempo, ya que, si bien desde que nacemos, vamos incorporando a esa estructura experiencias tanto positivas y negativas se irán nutriendo a lo largo de nuestra existencia, estas irán configurando nuestro comportamiento. En base a esto y parafraseando a Bourdieu (2000, citado por Ramos-Gallardo y García-Ortega, 2021), el *habitus* presenta una dualidad tanto al ser una estructura y así como por su carácter estructurante, siendo en primer lugar resultado de las estructuras objetivadas de una posición en el espacio las cuales van a limitar la acción del agente y con respecto al carácter estructurante, es

referido como todas aquellas prácticas ajenas a la posición que se ocupa, que permiten reproducir prácticas propias de la posición del agente, enmarcándose en el *habitus* por lo tanto todo lo que las personas piensan, sienten, hacen y eligen, condicionado por el contexto histórico, económico, social y cultural de los mismos agentes.

Como resultado, en ocasiones la enseñanza de educación en salud, en temas de prevención de salud, se encuentra con dificultades para el cambio de comportamiento propias del agente que resultan complejas transformar, ya que en el caso de los estudiantes quienes han cursado la asignatura de “Salud y Nutrición”, ajeno a estos conocimientos de cuidado de sí, las condiciones del estilo de vida se contraponen con lo aprendido, así como es en el caso de Tomas:

“Yo considero mi alimentación actualmente mal, malísima, porque afortunada o desafortunadamente por los tiempos, no siempre tengo el tiempo de prepararme algo yo, o los recursos de prepararme algo yo. Porque a veces que te gastas tu dinero en una o que otra cosa ya me quedé sin dinero para la semana y ya. Entonces ahorita como he estado, como estoy trabajando, pues mis horarios de comida, hay veces que desayuno en la escuela a las nueve y no como nada hasta las ocho de la noche que me dan mi hora de, de comida en el trabajo, entonces como que pues están bastante mal mis horarios de comida en primera. En segunda pues por lo regular siempre son cosas secas, sándwich, torta, este, un taco, o sea cosas bastante secas y por lo regular siempre como en el trabajo y pues como cosas del trabajo, que son baguettes, que son sándwiches, que son, (...)este donas o que son pues literalmente pues comida no del todo chatarra, porque pues hasta esto se supone que todo la comida del trabajo lleva estándares de calidad y estándares de salud, pero no es como que sean un cien por ciento saludables y dentro de la escuela pues lo mismo. No es como que lleve una buena alimentación, pues si llego a comer fruta que un cóctel, que galletas, que torta, pero pues como que más, más allá de eso, ¡pues no! Y pues cuando yo me llevo preparar algo pues son cosas como, (..) lo mismo que sincronizadas, que arroz o qué, pero pues depende mucho de mis, de mis tiempos para mis, mis comidas. Pero si ahorita lo que siento más, como mal de todo eso son mis horarios de comida, porque por ejemplo ahorita desayuné a las diez de la mañana y no voy a comer nada hasta como las siete u ocho de la noche por mis horarios del trabajo, porque pues es como que si como llego tarde al trabajo, sino como o cosas así, o a veces por misma flojera que, que te acostumbras a como que a esos intervalos de tiempo, por ejemplo ahorita que tal vez tendría el tiempo de llegar a comer, no lo voy a hacer porque te acostumbras a como a eso, entonces si la considero pues mal” (E4, P. 27).

En consecuencia, si bien los conocimientos forman parte del *habitus*, en razón a lo dicho por Bourdieu y parafraseando a Ramos-Gallardo y García-Ortega (2021), el *habitus* se constituye en un proceso dialéctico entre las condiciones objetivas y

subjetivas, en donde las condiciones objetivas son referidas al contexto, es decir al espacio y todo aquello que es tangible, mientras que las condiciones subjetivas se relacionan con el mundo de las ideas, valoraciones y percepciones, por lo que las prácticas que llevemos a cabo se estarán definiendo a partir de la interrelación entre las representaciones sociales y el entorno, las experiencias y percepciones individuales, ya que de acuerdo con Bourdieu el *habitus* cambia y se transforma siendo probable que un futuro individuo se encuentre en condiciones objetivas diferentes a las que le dieron origen, generando que este *habitus* previamente interiorizado siempre se encontrara con una situación nueva, por lo que para comprender la construcción del *habitus* y por lo tanto las prácticas así como su evolución, resultará esencial reconocer las formas de capital de los individuos. Puesto que sucede como en el caso de Tomas, en específico el capital económico delimitara sus prácticas alimentarias y por ende de salud. Asimismo, este entorno en el que vivimos, los recursos u opciones a las que tenemos acceso estarán influyendo en nuestras prácticas alimentarias, tal como lo menciona Tomas:

“Para que ayudemos a nuestra propia alimentación, porque pues como se lo comenta, tal vez es decisión propia de, de cada uno llevar o no esa dieta, ¿no? Pero pues a veces es complicado encontrar lugares que te ofrezcan un menú o que te ofrezcan una alimentación adecuada o que te ofrezcan una alimentación bien por lo regular, pues son porciones muy grandes o poco balanceada” (E4, P. 33).

Si bien ya se mencionó que los capitales, el tiempo y los recursos a los cuales que tenemos acceso, condicionan nuestras prácticas, en específico este último impactara en las decisiones alimentarias de los individuos, ya que el tener una menor variedad de recursos para alimentarse, esto limitara aún más las elecciones alimentarias, dificultando llevar una adecuada alimentación. Este problema es acontecido en una gran variedad de comunidades, en donde en primer lugar la carecía de capital económico limita la variedad de recursos alimentarios, no obstante hoy en día debido a la globalización y el incremento de productos ultra procesados, ajeno a la existencia o no de capital económico esta variedad de opciones, ha incrementado el consumo de productos que son más fáciles de consumir por su manipulación, transporte y poco tiempo de preparación y consumo,

sin embargo resultan poco saludables, sucediendo frecuentemente dentro de los centros educativos:

“La cafetería del ICSA, tiene una dimensión amplia, teniendo varios puestos de comida. Se vende una variedad de productos, desde tacos de guisados, desayuno y comida en paquetes, así como en un estante tienen productos de la marca Gamesa constituido por galletas, así como pan y en una vitrina tienen una variedad de dulces y papas, tienen 6 refrigeradores de color rojo, en donde tienen aproximadamente en 3, únicamente refrescos de cola, de la marca Coca-Cola tanto latas como botellas de plástico, así como en los otros tienen distribuidos botellas de agua de sabor de Jamaica u horchata de la marca “La Uni-K”, botella de jugos, bebidas energizantes, así como en la parte inferior de 2 refrigeradores tienen botellas de agua simple. C.O. (Puedo percatarme que los refrigeradores están organizados, de manera que visualmente se miren los productos como bebidas azucaradas, todos aquellos pertenecientes a la marca Coca-Cola, mientras que en la parte inferior se encuentran las botellas de agua, las cuales se puede visualizar únicamente si te acerca, ya que de lejos no se visualizan, en el la barra como se mencionó, se colocan todos aquellos productos industrializados o preparados del día y en muy poca cantidad se encuentran vasos con verdura y fruta picada)” (O1, P. 2).

Por lo que, si bien actualmente hay mayor variedad de productos, estos no son de suficiente calidad nutricional para mantenernos saludables, siendo consumidos por la mayoría de la población. Resulta similar tal descripción de la cafetería de Instituto de Ciencias de la Salud (ICSA), con el ICEA, así como con las otras cafeterías de los institutos de la UAEH, en donde la variedad de alimentos se limita a productos industrializados, ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, limitando las bebidas a bebidas azucaradas, así como es en este caso, las botellas de agua simple suelen no encontrarse a la vista del consumidor, pareciendo querer que este consuma bebidas azucaradas u algún otro producto, los cuales debido a la cantidad de aditivos e ingredientes como el jarabe de alta fructosa, así como algunos otros como el glutamato monosódico le confieren a este tipo de productos una hiperpalatabilidad, es decir, son referidos como alimentos que combinan grandes cantidades de azúcar, grasa, sodio y otros carbohidratos generando una confusión al sistema de recompensa del cerebro, provocando que no podamos controlar tan fácilmente el consumo de estos (Marti y Matínez, 2021).

En este sentido si bien el *habitus* se construye en base a las experiencias previas, los capitales adquiridos y las representaciones sociales que vayamos significando,

el entorno al que estamos expuestos estará influyendo en gran medida en nuestra conducta alimentaria y más aún hoy en día con la variedad de productos industrializados que resultan más asequibles a consumir, o preparaciones que no son tan saludables y que terminan siendo las únicas opciones para alimentarse en cierto espacio y contexto, así como da mención la maestra Danna:

“Bueno, considero que hay muy pocas opciones, ¿no?. La verdad, sí. Creo que casi todo está como preparado, pero son hamburguesas, pizzas, no pasteles y algunos tacos de guisado. Pero pues no se sabe lo poco que he visto. Aquí no compro, pero de las pocas veces que he tenido que comprar me parecía que nada sabía cómo dos opciones de guisado, pero era así, como muy grasoso, no. Por ejemplo, milanesa con papas y alambre, pero de pues más embutidos y como que no hay muchas opciones no. Yo siento para para comprar aquí” (E7, P. 12).

De manera que la disponibilidad de recursos limitara mucho las decisiones alimentarias, si tomamos en cuenta la influencia que generan los medios de comunicación, las redes sociales y en específico la publicidad que está en el espacio en el que nos encontramos ira haciendo ciertas sugerencias sobre las decisiones alimentarias que debemos realizar, ya que hoy en día es muy común que los consumidores estemos expuestos a una gran variedad de publicidad, que de igual manera condiciona nuestro comportamiento. En los estudiantes los entornos en los cuales ellos se alimentan condicionan mucho su forma de alimentarse, en primera instancia porque estos al parecer están organizados o provistos de publicidad que predispone a la selección de alimentos poco saludables, así como sucede en la cafetería del ICSA:

“En la parte trasera donde se encuentra ubicado el negocio de helados y paletas, se encuentra sobre un vidrio una imagen de un pay de queso, con un fondo amarillo. Así mismo, se encuentran letreros que indican la salida de la cafetería. C.O. (Son pocos los letreros que se encuentran, pero la mayoría son referentes a los productos que se venden, en los cuales se ofrecen productos azucarados, fritos y la mayoría industrializados, en ninguno de los letreros se menciona venta de verduras o frutas en cierta preparación)” (O1, P. 9).

Por consiguiente, este *hábitus*, de igual manera va a ser influido por todo este entorno publicitario, medios de comunicación, redes sociales e influencers que hoy

en día son los principales ejemplos de comportamiento para la mayoría de las nuevas generaciones, es razón a esto Jorge Thamer (2016), menciona que el consumo de alimentos que tiene un individuo tiene un sinfín de posibilidades las cuales están limitadas tanto por el desconocimiento o por el contrario por el mismo sistema cultural alimentario de cada agrupación, siendo el conjunto de representaciones establecidas en una comunidad asociadas a la alimentación en un tiempo específico y con diversos dinamismos que regulan lo que es debido o indebido, lo correcto o incorrecto, adecuado o inadecuado, así como la serie de normas que regulan tales prácticas. Lo que nos lleva a pensar en por qué ciertos individuos como es en el caso de los estudiantes quienes a lo largo de su vida estudiantil han tenido el acercamiento a temas de educación para la salud y en específico los estudiantes de la UAEH, quienes llevan diversas asignaturas sobre salud en específico la asignatura de “Salud y Nutrición”, en donde aprenden sobre el cuidado del cuerpo mediante una alimentación saludable, así como la realización de actividad física, difícilmente se ve reflejado en su práctica cotidiana y que en ocasiones ellos mismos mencionan ser conscientes de tal comportamiento, así como lo expresa Tomas:

“Pues a tal vez tenemos los conocimientos de muchas cosas, por ejemplo, de la alimentación, de la salud, de cómo prevenirlo, pero yo creo que nos hace falta, o al menos en mi caso, me hace falta la decisión propia de mejorar mi alimentación, mejorar mis, mis chequeos, este con, para prevenir alguna situación en todos los sentidos. Y pues yo creo que sería como tratar de fomentar un poco más eso, ¿no? O sea, no, nada más decir estás bien, estás mal, esto tiene consecuencias, este si no lo haces, esto tiene consecuencias. Y si lo haces, pero pues dar más allá porque tratas de explicar un poco más a las personas para que tratemos de entender o tratemos de buscar alternativas en nuestros problemas, ya sea de, de ejercicio, de alimentación, de salud emocional, de salud mental. Entonces yo creo que, pues sería como decisión propia, pero pues también sí estaría mejor un poco más de, de apoyo en esos conocimientos” (E4, P. 37).

De manera que, si bien el dotar de conocimientos permite concientizar a los individuos, mucho de los factores ya mencionados influirán a su vez contraponiéndose con tales conocimientos. Por lo que, parafraseando a Thomas-Lange (2002), el *habitus* funciona como una bisagra, la cual incorpora lo externo y lo objetivo referido como lo social y lo interno y subjetivo, propio del individuo, en donde cada individuo interpreta la realidad social objetiva en sí mismo a partir de

sus experiencias y percepciones generando así un *habitus* específico que si bien suele ser compartido dentro de un grupo social por el contexto en el que este se desarrolla, el *habitus* de cada individuo será definido por las disposiciones a actuar, percibir, valorar, sentir y pensar propias. Por esta razón, De Morais y colaboradores (2014, citado por Ramos-Gallardo y García-Ortega, 2021), mencionan que las prácticas o el estilo de vida que llevamos son una conjunción entre el espacio social, el *habitus* y los capitales. En donde cada práctica es un vehículo de reproducción social, ya que ésta permite mantener, fortalecer y mejorar la posición específica de cada agente dentro de un campo. Las prácticas en salud y alimentarias por lo tanto son el conjunto de información subjetiva y objetiva que permiten la descripción y comprensión del comportamiento en salud de cada individuo. Por lo tanto, este *habitus*, es una estructura que se da mediante una construcción compleja de relaciones sociales, significaciones, del espacio, capitales, que define nuestra forma de alimentarnos y que en cierta parte construye nuestra identidad.

3.3. Las posibilidades de transformación del *habitus* y el estilo de vida

El *habitus*, en base a lo establecido por Bourdieu, resulta en una estructura, la cual ha sido estructurada a partir de la propia historia del individuo, es decir las experiencias previas, así como las relaciones que éste ha hecho con su entorno, tanto con objetos físicos como relaciones sociales, lo que estructurara los esquemas de pensamiento, percepción y apreciación de la realidad. En base a lo cual el *habitus* de un individuo si bien será formulado en base a la propia experiencia, a lo individual, personal y subjetivo, éste será configurado por el colectivo es decir por lo social. Asimismo, en el sentido de que el *habitus* se configura por la experiencia, ésta influirá tanto sobre las prácticas pasadas, presentes y futuras, sin embargo, las disposiciones que se adquieren a través de estas experiencias al tener distintas variables de lugar y tiempo irán reformulando el *habitus*.

En tal sentido Zalpa (2018), menciona que el *habitus* permite entender el por qué programas para la prevención de la salud tienen un éxito escaso, en específico si estos buscan modificar los hábitos alimenticios o aquellos relativos a la realización de actividad física, ya que dentro de este *habitus* se han sedimentado ciertas representaciones por parte de los individuos con respecto a su salud y en específico a como estos perciben el sacrificar ciertos alimentos que ellos consideran delicias de un estilo de vida, lo que implica la necesidad de romper esos esquemas que se han estructurado en el pensamiento por parte del colectivo es decir a partir de las representaciones sociales de un grupo en específico.

En base a esto la pregunta que surge en este apartado es ¿Se puede transformar el *habitus* y por ende el estilo de vida?, por lo que, si bien como ya se ha mencionado anteriormente el *habitus* al ser configurado por la acumulación de los capitales, así como el campo social, pudiéramos pensar en la existencia de posibilidades de su modificación, sin embargo, en base a lo mencionado por Zalpa, esta reconfiguración o transformación pareciera no ser sencilla. De acuerdo con Moreno (2006), este menciona al citar a Bourdieu, que se da una desarmonización del *habitus* cuando las condiciones en las que se ha producido el *habitus* no coinciden en las que

funciona y en las que es posible aislar entre ellas la propia eficacia, significando la posibilidad de cambio del *habitus*, a partir de una modificación de los factores que lo configuran en específico los capitales.

Apoyando tal aseveración Bourdieu y Wacquant (1992, citado por Gutiérrez, 2015), mencionan que el *habitus* ajeno a que constituye un sistema de disposiciones duraderas, estas son no inmutables, es decir que pueden cambiar. Generando su transformación al verse enfrentado a nuevas situaciones, en un contexto de condiciones objetivas diferentes a aquellas que constituyeron en primera instancia su formación, asimismo, Crossley (2001), establece que los hábitos pueden ser transformados si es que el individuo se enfrenta a una crisis y a su vez a una transformación radical del contexto, con relación a esto el profesor Florentino, deja ver este cambio de su *habitus* en su discurso:

“Pero bueno, pues ya estoy revirtiendo los efectos, pues ya estoy cuidando más mi alimentación, ya empiezo a hacer, bueno, más bien ya estoy haciendo ejercicios de cardio al momento, todavía no entro a los ejercicios de pesas y pues ya estoy intentando dormir mejor y pues ya estoy revirtiendo los efectos y me siento saludable y ya no me he enfermado. Pero anteriormente sí estaba enfermo y hasta como se me bajaron las defensas y por el estrés pues también perdí este algo de cabello. También este me atacó la único con micosis en las uñas de los pies. Pero bueno, pues todo eso ya lo estoy arreglando actualmente” (E6, P. 23).

Por lo tanto, a primera instancia parece ser que el *habitus* puede ser transformado, como aconteció con Florentino en donde una crisis de salud, implico, esta transformación de las prácticas de salud que este realizaba, sin embargo, esta dificultad que él expresa, connota un proceso de reflexión o análisis de la propia práctica que lo llevo a la enfermedad. En efecto Bourdieu y Wacquant (1992, citado por Gutiérrez, 2015), expresan que si bien el hecho que el agente se encuentre enfrentado a nuevas situaciones origina una reformulación de sus disposiciones, en gran medida esta modificación del *habitus*, es posible a través de un proceso de autosocioanálisis, mediante el cual el agente social “puede explicitar sus posibilidades y limitaciones, sus libertades y necesidades contenidas en su sistema de disposiciones y con ello, tomar distancia respecto a esas disposiciones” (Bourdieu y Wacquant, 1992, citado por Gutiérrez, 2015, p. 75). Requiriendo por lo tanto la transformación mediante un análisis reflexivo de los condicionantes

objetivos de las prácticas, a partir de la cual, el individuo trabaja sobre sus disposiciones de pensamiento, percepciones y representaciones de los condicionantes.

En consecuencia, para la transformación del *habitus*, resulta necesaria la reflexión por parte del individuo y si bien se mencionó que la subjetividad de este tiene influencia social, resultaría fundamental la reflexión de tales prácticas por parte del colectivo en el cual el agente social está integrado, para que así sea mucho más fácil la modificación del *habitus*. Además, parafraseando a Gutiérrez (2015), menciona que, aunque la explicitación de este proceso de autoanálisis posibilita un control reflexivo del agente sobre su acción, puede ser un tercero que evoque este proceso reflexivo, ya que el agente social puede asistirse con otra persona que le otorgue alternativas y que contribuya a crear condiciones de reflexión en las que el individuo construya sus puntos de vista sobre sus prácticas y realidad para hacer comprensibles sus prácticas y percepciones sobre su mundo. Por lo tanto, podríamos entender que este sujeto quien pudiera contribuir a la reflexión del agente social, pudiera ser un profesional de la salud al otorgar educación para la salud, o por el contrario el propio docente, quien puede ser participe mediante la enseñanza y su vinculación con el estudiante para lograr la apertura de este proceso de reflexión, así como lo menciona la profesora Danna:

“Pues yo veo que lo sienten como un temario tranquilo, como que son temas sencillos, de hecho, en los exámenes salen como muy bien. Entonces pues bueno, de su vida pues sí, veo que por lo menos mejoran a veces algunos de que ya traen su lonche, que ya no andan con compre y compre en la cafetería o en cualquier lado. Este, por ejemplo, en lo de la lectura de etiquetas siento que ese tema les gusta mucho, como que se sorprenden de que a veces productos que parecen como sanos no lo son, entonces sí veo como que ya tienen un poquito más de conciencia, preocupación por leer las etiquetas. O tomar mejores elecciones. Entonces yo creo que esos dos serían como dos puntos que veo que más, bueno, puedo observar en esos meses que estoy con ellos, que si cambia para bien” (E7, P. 19).

No obstante, es necesario este proceso de autorreflexión por parte del individuo y por supuesto que se encuentre en un contexto diferente al habitual. Así que en base a los contenidos a impartir de la asignatura de “Salud y Nutrición”, la maestra Danna, permite el proceso de reflexión y autosocioanálisis por parte de los alumnos, en donde a partir de un tema como es la lectura de etiquetas, los alumnos hacen

conciencia del consumo de alimentos procesados que estos tienen permitiendo un cambio en su conducta alimentaria. Bourdieu y Passeron (1970, p 72, citado por Gutiérrez, 2005), mencionan que el “*habitus* es el producto de la interiorización de los principios de una arbitrariedad cultural capaz de perpetuarse una vez terminada la acción pedagógica y, de este modo, perpetuar en las prácticas principios de la arbitrariedad interiorizada” (p. 75), por lo que, a partir de la acumulación de conocimientos sobre el cuidado de sí mismo y en específico sobre la alimentación, se pudiera formar un *habitus* en razón a la prevención en salud, sin embargo como se mencionó en el capítulo anterior, en ocasiones los conocimientos no resultan ser significativos, ya que hay una contraposición de lo aprendido con las condiciones del espacio o el contexto en el cual el agente social se encuentra, generándonos la pregunta de, si bien a partir de la enseñanza de conocimientos, se pueden perpetuar el *habitus*, ¿cómo debe ser tal enseñanza, o que cantidad de conocimientos se deben de enseñar en el individuo para que este pueda interiorizarlos y en cierta manera contraponerse con el contenido?, ya que en los discursos de los estudiantes se suele expresar este fenómeno, así como en lo dicho por Simón:

“No, no, no aprendí lo suficiente como esa materia para decir sí. Y recuerdo muy bien que la maestra, pues sí, nos daba como tablas del sistema de salud mexicana donde venían como de cuánto, en cuanto al ingrediente, como, pues, cuántas calorías aportaba, cuántas proteínas tenía, por ejemplo, el alimento, cuántas grasas, todo eso. Pero pues yo creo que lo malo de todo esto es que solamente es como por un periodo y no se da como seguimiento a esto, entonces como que los conocimientos ya obtenidos, ehh, pues durante ese periodo se van perdiendo y ahorita previamente pues es como que todo se te olvida y pues no sabes muy bien cómo manejar eso” (E5, P. 26).

Lo que permite ver que, si bien los contenidos que son impartidos en la escuela de salud pueden cambiar el *habitus* alimentario, pareciera ser que se requiere un constante acercamiento a los mismos, aunado a que el entorno en el cual el estudiante se desenvuelve este en sintonía con tales conocimientos, asimismo estos conocimientos serían entendidos como el capital cultural el cual en base a la cantidad de conocimientos aprendidos, tendríamos una acumulación de éste, el cual producirán una desarmonización del *habitus* debido a que nos encontramos con un mayor capital cultural en relación al capital inicial que genero la estructura del

habitus, generando un desequilibrio entre lo objetivo y subjetivo del mismo. Esto, ya que, como se mencionó anteriormente el *habitus* opera en razón a los capitales en específico al volumen y estructura de estos, en donde si bien como agentes sociales podemos situarnos en distintos campos el *habitus* permanece, sin embargo, de acuerdo a lo dicho por Aedo (2004), bajo ciertas condiciones puede darse la posibilidad de variación en el *habitus*, esto lo menciona en base a la movilidad social, entendiéndose como un ascenso o descenso de los agentes dentro de las posiciones del espacio social lo que se genera a partir de la acumulación o detrimento de capitales o de las relaciones entre los capitales que permitan y soporten este cambio de posición, rompiendo el equilibrio de las disposiciones previas del *habitus*.

Por lo que, en razón a generar comportamientos saludables en los estudiantes, se debería tener una mayor acumulación del capital cultural, es decir de los conocimientos sobre el cuidado de sí, de su cuerpo y alimentación para que se puedan generar nuevas prácticas de cuidado y por ende una transformación del *habitus*, aunado a la adecuación del entorno. Pudiendo pensar en la necesidad de una constante exposición a la educación para la salud, para así generar este fenómeno del que Aedo habla, sobre la movilidad social, o en base a lo dicho por Bourdieu, permitir el detenimiento del “efecto histéresis del *habitus*”, el cual parafraseando a Aedo (2004), es la propiedad de los metales de soportar golpes y mantenerse en su mismo estado o volver al mismo, que entendido en el *habitus* sería relativo a la posibilidad de éste de soportar experiencias y volver a su estado anterior, en donde las experiencias o la exposición a ciertos conocimientos no habituales pueden provocar el efecto de que la histéresis pierda el atributo de permanencia, poniendo al *habitus* en un estado de desarmonía y contradicción de las disposiciones de éste.

En base a lo cual Bourdieu establece (citado por Aedo, 2004), que este proceso de transposición enfrenta a los *habitus* a la necesidad de procesar tal experiencia y modificarse con ella donde la experiencia práctica se presenta como algo distinto y contrario a los *habitus* que portaban los agentes y al mismo tiempo, establece que

la posibilidad de haber actuado de otro modo se vuelve consciente. Por lo que, aunado a esta acumulación de conocimientos, entendido como capital cultural en salud, la transmisión de conocimientos para ser significativa y generar esta modificación en el *habitus* debiera acompañarse de una experiencia de involucre un impacto en el cuerpo del agente, que permita esta transición, desarmonización y desequilibrio como Bourdieu lo describe, en este sentido, sería necesario que el conocimiento teórico se acompañe de práctica es decir translocar el conocimiento a una experiencia, o que este conocimiento sea lo bastante diferente al conocimiento internalizado previamente en el *habitus* para generar el cambio, así como lo menciona Simón, quien expresa el impacto que le trajo a su vida en particular en sus prácticas alimentarias al haber cursado la asignatura de “Salud y Nutrición”:

“Eh, sí, sí, fue como muy significativo porque, um..., por ejemplo, el consumo de azúcares, eh, anteriormente ya comenté que no consumo azúcares por bebidas clasificadas como refrescos y eso, pero sí era como que tener consumo por parte, como de, no sé, bebidas diferentes. Sí, era como que consumía muchos azúcares. Entonces ver como que todo esto, hizo como que mi forma de, de pensar sobre ello cambiara y empezar a reducir mis cantidades de azúcar en los alimentos y de sal también, porque era una persona que consumía mucha sal” (E5, P. 27).

Como lo menciona Simón, los conocimientos que adquirió en la asignatura, fueron significativos para crear conciencia de sus prácticas y cambiarlas, es decir Simón reflexiona sus prácticas y a la vez su *habitus*, sin embargo, la historia y experiencias de vida de Simón pudieran estar participes en este proceso. Parafraseando a Aedo (2004), este menciona que la idea de la conciencia del *habitus* como dos elementos en donde se tiene conciencia de lo que debe hacerse y conciencia de lo que no se puede, implica que la experiencia sea procesada de manera reflexiva por medio de las disposiciones que se tiene y más aún en el caso en donde las disposiciones que se poseen son distintas a los sistemas de disposiciones que se necesitan por efectos de las nuevas experiencias en el espacio social, haciendo que el *habitus* sea reflexivo en sí mismo. Por lo que el contar con un nuevo capital cultural, este hará que la correlación entre posición y disposición se vea conflictuada, haciendo que el agente social modifique las prácticas antiguas.

Es importante resaltar lo dicho por Bourdieu (2006, p. 130, citado por Aedo, 2004, p. 67), sobre este cambio o reestructuración del *habitus*:

La reestructuración de la conducta no aparece sino en el nivel relativamente elevado de ingresos (y no a partir de que se alcanza el umbral de seguridad), porque, precisamente en razón de la sistematicidad del nuevo modo de vida, esa reestructuración solo se puede operar mediante un salto, cuando se han reunido todas las condiciones económicas y culturales de las conversiones de las disposiciones económicas y culturales, al estar condenados los individuos y las familias incapaces de reunir el conjunto de las condiciones necesarias a contradicciones casi irremontables cuando emprenden el intento de pasar la línea por un solo punto. (p. 67)

Por lo tanto, para que el *habitus* sea transformado, o existan posibilidades de transformación, se necesita una acumulación de capital cultural por parte del agente social, para pasar de prácticas inadecuadas con respecto a su salud, a la mejora de éstas, por lo que los contenidos que se imparten en la asignatura de “Salud y Nutrición”, deberían ser constantes y tal vez, más allá de ser integrados como una asignatura en el currículum de un programa educativo puedan ser promovidos de manera recurrente en el transcurso de la formación del estudiante.

En razón a esto Bourdieu (2005, p. 45, citado por Pöllman, 2016) menciona que el *habitus* es “un producto de la historia, es decir, de la experiencia social y de la educación, que podría ser transformado a lo largo de la historia, por nuevas experiencias, educación o capacitación” (p. 69). Por lo que apostar por la educación como una herramienta de transformación del *habitus* es fundamental, ya que el *habitus* es un sistema abierto de disposiciones el cual se encuentra sometido a nuevas experiencias y conocimientos, siendo moldeado por como ya se mencionó por los capitales y el espacio en el que el agente social se desarrolla, por lo que más allá de la acumulación de capital cultural, sería idóneo que el espacio social este en la misma disposición que el capital cultural, para así fortalecer un *habitus* saludable o en este caso la transformación del *habitus*.

CONCLUSIÓN

A partir de lo expuesto, a continuación, se presentan las conclusiones en relación con los objetivos y preguntas de investigación. En razón a lo descrito en los tres capítulos, el tema del cuidado de la salud es importante abordarse a nivel educativo por la implicación del rendimiento y aprendizaje del estudiante, aunque en los últimos años se han incorporado a los programas educativos, asignaturas que puedan contribuir con el aprendizaje en educación para la salud, parece que no ha sido eficaz para mejorar el comportamiento de los estudiantes y población en general.

En base a los estudiantes de la UAEH, aunque su programa educativo de licenciatura incorpora 3 asignaturas sobre el cuidado de la salud y, en concreto, una enfocada a la alimentación saludable, se identifica que, más allá del conocimiento aprendido, hay otros factores que configuran las prácticas en salud de los estudiantes. Los cuales están relacionados con factores económicos, sociales y culturales, que convergen entre sí, condicionando las conductas en salud.

En razón a estos tres factores y en base a la teoría de los campos de Bourdieu, los capitales ayudan a explicar por qué más allá de un capital incorporado, el capital social y económico pueden influir sobre nuestra forma de alimentarnos, o sobre las prácticas que contribuyan a un adecuado estado de salud o bien por el contrario el no tener un rico capital económico y social puede ser justificado por un capital cultural que contribuya a el cuidado en salud. Por lo que la familia sería el primer medio por el que la educación en salud se configure en razón que las experiencias vividas y los conocimientos adquiridos dentro del seno familiar irán configurando las representaciones sociales que tengamos sobre el cuidado de nuestra salud y alimentación, por lo que desde los primeros años de vida se debe de educar en este tema e ir construyendo una cultura del autocuidado más allá de las condiciones sociales en las que se desarrolle el individuo, ya que si bien anteriormente se demostró que el factor económico condiciona los hábitos que un individuo tenga en razón al tiempo que este tiene para trabajar, estudiar o realizar algunas actividades

que le posibiliten o imposibiliten llevar un correcto estilo de vida. En razón al contexto social actual este tiene un impacto significativo en el estilo de vida de los estudiantes universitarios. Factores como la carga académica, las responsabilidades familiares, el acceso a recursos económicos y la influencia de los medios de comunicación y la cultura popular pueden influir en las decisiones relacionadas con la alimentación, la actividad física y otras prácticas de autocuidado. Por ejemplo, la falta de tiempo debido a las obligaciones académicas y laborales puede llevar a hábitos alimenticios poco saludables y a una falta de ejercicio físico.

Por lo que si bien asignaturas como “Salud y Nutrición” contribuyen al conocimiento en salud de los estudiantes parece ser que no es suficiente para que estos lleven a cabo buenas prácticas de salud y en específico tomen adecuadas decisiones a la hora de alimentarse. Ya que, si bien se imparte conocimiento en salud y nutrición, la influencia de estos contenidos en las decisiones de salud de los estudiantes puede verse limitada por varios factores. Pudiendo ser uno de ellos la forma en que se presentan estos contenidos, su relevancia percibida por los estudiantes y cómo se integran con su experiencia personal y su entorno social. Además, otros factores, como las preferencias individuales, la disponibilidad de alimentos saludables y la presión de grupo, también pueden influir en las decisiones de salud de los estudiantes. Lo ideal sería que los factores mencionados se tomaran en cuenta y alinearan en las estrategias educativas para la salud para tener ambientes educativos más saludables que contribuyan a la salud de los estudiantes y con el entorno en el que se desarrollan. Es así como teorías, como la teoría de los campos de Bourdieu, la teoría de las representaciones sociales de Moscovici y la antropología sirven como elementos para el estudio del fenómeno educativo que puedan ayudar a entender el comportamiento de los individuos. Por lo que es esencial comprender que las prácticas que un individuo tiene durante su vida en específico las prácticas en salud, ya que, aunque se imparta conocimiento en salud, su impacto en las decisiones de salud de los estudiantes puede ser parcial debido a la complejidad de los factores que influyen en el comportamiento humano. Además del conocimiento, las actitudes, creencias, valores personales y condiciones

sociales, juegan un papel crucial en la formación de hábitos de salud. De igual forma, a que el cambio de comportamiento no es un proceso lineal y puede requerir tiempo, motivación y apoyo continuo.

En última instancia, para comprender completamente cómo influyen los estudiantes universitarios en el cuidado de su salud y bienestar personal, es necesario considerar la interacción de múltiples factores, incluidos los contextos sociales, los conocimientos impartidos, las experiencias individuales y las dinámicas personales. Por lo que esta investigación puede proporcionar una base sólida para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan un estilo de vida saludable entre los estudiantes universitarios, de los cuales sus decisiones se ven cruzadas por un contexto social, cargado por los factores económicos y culturales, así como por la historia del sujeto, los cuales fueron interactuando entre sí produciendo experiencias en el individuo que delimitaron su comportamiento, por lo que para hacer un cambio en tales prácticas el factor cultural resulta crucial en adición al contexto en el que este se desenvuelve y como este a su vez pudiera representar tales experiencias.

En síntesis, la presente investigación pudo dar respuesta a las preguntas de investigación, ya que como se mencionó si bien el conocimiento impartido en salud y nutrición puede tener un impacto en las decisiones de salud de los estudiantes universitarios, existen otros factores que limitan a este conocimiento. Por lo tanto, el conocimiento en salud y nutrición puede no guiar completamente las decisiones en salud de los estudiantes debido a factores como la presentación de los contenidos, su relevancia percibida, la integración con la experiencia personal y el entorno social, entre otros. Además, de que otros factores, como las preferencias individuales, la disponibilidad de alimentos saludables y la presión de grupo, también pueden influir en las decisiones de salud de los estudiantes.

Por lo que el conocimiento impartido en la asignatura de Salud y Nutrición pudiera influir en el *habitus* de los estudiantes, resultando importante reconocer que esta influencia puede ser limitada por una serie de factores adicionales, los cuales deben tomarse en consideración al decidir que contenidos impartir, así como la manera de impartirlos que puedan generar un proceso de reflexión por parte de los estudiantes.

En razón a la contribución de la investigación cualitativa a esta investigación, esta permitió una comprensión profunda de cómo estos factores interactúan y afectan las decisiones de salud de los estudiantes universitarios, el poder entender la implicación de las representaciones sociales y los capitales de Bourdieu para la construcción de *habitus*. En adición a que proporcionó una base sólida para comprender la complejidad de los fenómenos estudiados, destacando la necesidad de considerar una variedad de factores al diseñar intervenciones educativas para promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes.

Por lo que es fundamental identificar el contexto en el cual un individuo se desarrolló y se desarrolla, ya que, si bien como es en el caso de los universitarios, el conocer el proceso de configuración de la cultura mexicana permite entender el comportamiento de salud y alimentario, hay prácticas alimentarias que tienen una historicidad que nos hace inconscientes de las mismas. En particular se identifica que el comportamiento de los universitarios de la UAEH comparte ciertas prácticas debido a esta cultura, tradiciones y costumbres compartidas como mexicanos. No obstante, dependiendo del grupo social de pertenencia y las representaciones sociales que estos tengan el comportamiento y la actitud a cuestiones de salud y alimentación son distintas. Ya que, si bien somos mexicanos, dentro del país se pueden segmentar grupos en razón a características compartidas como es la región de procedencia, el estrato social, así como es en el caso de los universitarios, el nivel educativo. Lo que influirá a su vez en las RS, ya que esto diferencia el sentido común que le da cada grupo a los diferentes temas que se aborden.

Sin embargo, la variable nivel educativo juega un papel importante sobre las RS, ya que la incorporación a nuevos grupos con un mayor conocimiento, irán modificando las RS. Por otro lado, como ya se mencionó estas RS o conocimientos compartidos se ven influenciadas por factores del contexto lo que está condicionando el comportamiento. Por lo que ajeno al entendimiento o conocimiento que tengamos sobre nuestra salud y alimentos, el entorno, facilidad económica, tiempo disponible, relaciones sociales estarán limitando o facilitando el llevar un adecuado estilo de vida. En el caso particular de los universitarios acontece que por cuestiones de las

exigencias de formación y por la adquisición de nuevas responsabilidades que trae consigo la vida adulta, estos tengan que afrontar su alimentación en base a lo que tienen acceso o mayor disponibilidad ajeno a que esto sea saludable.

De manera personal puedo concluir que en mi experiencia el haber trabajado bajo el enfoque de investigación cualitativo fue algo nuevo para mí, debido a que previamente trabajé únicamente bajo la investigación cuantitativa, lo que en un inicio me resultó complejo ya que mi mirada estaba puesta bajo el enfoque cuantitativo, por lo que al inicio tuve que desprenderme de lo que conocía sobre investigación para involucrarme en la investigación cualitativa, sin embargo considero que esta transición me ayudó a mirar el problema de investigación de manera más amplia. Asimismo, la investigación cualitativa y en específico la hermenéutica interpretativa, me permitió mirar mi práctica educativa y la realidad de los estudiantes con mayor profundidad y reflexividad para mejorar tanto en mi práctica profesional y personal. En adición a que me permitió a mirar los problemas existentes, a ser analizados tanto bajo la investigación cualitativa y cuantitativa, es decir con mayor profundidad. Aunado a que las problemáticas de salud y educación están enraizadas y por ende la necesidad de involucrarlas en los procesos de investigación.

REFERENCIAS

1. Aedo, H. A. (2014). El *habitus* y la movilidad social: de la modificación del sistema de disposiciones a la transformación de la estructura de clases. *Revista de Sociología*. 29: 57-75. DOI: 10.5354/0719-529X.2014.36178
2. Aguilar, P. P. (2012). El sistema cultural de la alimentación. Una aproximación de teoría y método para los estudios de antropología de la alimentación. España. Editorial Académica Española.
3. Aguirre, Hernández Eva, Muñoz, Ocotero, Verónica. (2015). El Chile como alimento. *Ciencia*.
https://amc.edu.mx/revistaciencia/images/revista/66_3/PDF/Chile.pdf
4. Alimentos Para Todos (APT). (2018). El rol de la mujer en la Alimento para todos. Recuperado de: https://medium.com/@APT_mx/el-rol-de-la-mujer-en-la-alimento-para-todos-ee1298ba482e#:~:text=Su%20rol%20en%20la%20Seguridad%20Alimentaria&text=La%20mujer%20se%20encarga%20de,los%20miembros%20de%20la%20familia
5. Alonso, L. E. (2004). Pierre Bourdieu, El lenguaje y la comunicación: de los mercados lingüísticos a la degradación mediática. 215-254. Recuperado de https://www.unavarra.es/puresoc/pdfs/c_tribuna/TL-Alonso-lenguaje.PDF
6. Álvarez-Sotomayor, A., Martínez-Cousinou, G. (2016). ¿Capital económico o cultural? El efecto del origen social sobre las desventajas académicas de los hijos de inmigrantes en España. *Papers: Revista Sociológica*. 101(4):527-554. DOI:10.5565/rev/papers.2200
7. Amparán, A. C. (1998). La teoría de los campos en Pierre Bourdieu. *Polis* 98. *Cultura política y debate teórico: análisis psicosocial y sociología*. Recuperado de: <https://revistas-colaboracion.juridicas.unam.mx/index.php/polis/article/view/16714>
8. Andrade, L. (2010). Revisitando el oficio de sociólogo: Notas sobre el *habitus* de investigador social. *Cinta moebio* 39: 153-169. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/101/10115288003.pdf>

9. Andreatta, M., M. (2013). La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las Representaciones Sociales. Recuperado de: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/4493/DIAETA_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Angus, J., Rukholm, E., Onge, S. R., Michel, I., Nolan, P. R., Lapum, J., Evans, S. (2007). *Habitus*, Stress, and the Body: The Everyday production of Health and Cardiovascular Risk. 17(8): 1088-1102. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049732307307553>
11. Arellano, G., M., C., Alvarez, G., G., C., Eroza, S., E., Huicochea, G., L., Tuñón, P., E. (2019). *Habitus* alimentario: práctica entre trabajadores agrícolas migrantes en una comunidad de Sonora México. *Salud Colectiva*, 1-17. DOI:10.18294/sc.2019.1843
12. Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas. *Bol Med Hosp Infant Mex*, 65: 431-440. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004
13. Arroyo, Pedro. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 431-440. Recuperado en 27 de junio de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004&lng=es&tlng=es.
14. Asse, C., J. (2002). El mito, el rito y la literatura. *Tiempo*, México, UAM, octubre, 54-71. Recuperado de: <https://www.carrera-academica.uam.mx/difusion/revista/oct2002/asse.pdf>
15. Atkinson, R., Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard to reach population: Snowball research strategies. *Social Research Update*, 33: 1-5.
16. Baas, M. A., Wakefield, L. M. y Kolasa, K. M. (1979). *Community nutrition and individual food behaviour*. Minnesota Burgess Pubs. Recuperado de: <https://www.semanticscholar.org/paper/Community-Nutrition-and-Individual->

Food-Behavior-Bass-

Wakefield/6797eac2ce1385deb2f18abcccb6ff101a5ca43b

17. Baktar, F., Gorjup, M. T. (2012). Muestreo mixto online: Una aplicación en poblaciones ocultas. *Intangible Capital*, 8(1): 123-149.n
18. Bourdain, A. (2010). *Confesiones de un chef*. Argentina: Del nuevo extremo
19. Bourdieu, Pierre. (1998). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. España, Taurus.
20. Bourdieu, Pierre. (2015). Los tres estados del capital cultural. *Revista del Departamento de Sociológica*. 2(5): 11-17. Recuperado de: <http://www.sociologiamexico.azc.uam.mx/index.php/Sociologica/article/view/1043/1015>
21. Brovelli, Marta. (2001). Evaluación Curricular. *Fundamentos en humanidades, Universidad Nacional de San Luis Año II*. 2(2): 101-122
22. Caniuqueo, V., A., Hernández-Mosqueira, C., Troyano, A., A., Riquelme, U., D., Vargas, A., Vargas, V., R., Fernandes, F., J.. (2018). Representaciones sociales: el significado de la Educación Física para los estudiantes de esa disciplina. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(1), 104-111. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000100104&lng=es&tlng=es.
23. Cardona, B. (2008). *Atlas Cultural del Estado de Hidalgo*. México: Convergencia. Recuperado de: <http://www.sociologiamexico.azc.uam.mx/index.php/Sociologica/article/view/474>
24. Carrasco Henríque Noelia. (2004). *Antropología de los problemas alimentarios contemporáneos*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
25. Casanova-Pérez, L. et al. (2022). Sistema agroalimentario localizado: revalorización ante un contexto de pobreza y cambio climático en la Huasteca Hidalguense. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 13(3): 483-496. DOI:10.29312/remexca.v13i3.2876

26. Castillo D., O., González, E., E. (2007). La gastronomía: una mirada transversal y un conocimiento transdisciplinario. Ponencia 1er Congreso Internacional de Gastronomía. Universidad Metropolitana. Caracas-Venezuela. Recuperado de: <https://pdfslide.tips/documents/la-gastronomia-una-mirada-transversal-y-nutricion-y-dietetica-bioanalisis.html>
27. Cerón, A. (2019). *Habitus*, campo y capital. Lecciones teóricas y metodológicas de un sociólogo bearnés. Cinta moebio 66: 310-320. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cmoebio/n66/0717-554X-cmoebio-66-00310.pdf>
28. Clear, J. (2018). Hábitos atómicos. Editorial Random House Business Books
29. Coffey, A. y Atkinson P. (2003). Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Colombia: Universidad de Antioquia.
30. Collyer, F. M., Willis, F. K., Franklin, M., Harley, K., Short, D. S. (2015). Healthcare choice: Bourdieu's capital, *habitus* and field. Current Sociology Monograph, 63(5):685-699. DOI: <https://doi.org/10.1177/001139211559008>
31. Conapo, (2015). Capítulo 3. Marginación de las localidades. Recuperado DE: http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/indices_margina/2010/documentoprincipal/Capitulo03.pdf
32. Contreras, H., J., y Gracia, A., M. (2005). Alimentación y Cultura. Perspectivas antropológicas. España: Editorial Ariel.
33. Contreras, L. G., Camacho, R. E., Ibarra, E. M. L., Escoto. P. M, Pereira, A. C., Munguía, O. L. I. ((2013). El *habitus* y los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Revista Digital Universitaria. 14(11): Recueprado de: <https://www.revista.unam.mx/ojs/index.php/rdu/article/view/156>
34. Cuevas, Mejía José de Jesús. (2014). Maíz: Alimento fundamental en las tradiciones y costumbres mexicanas. PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural. 12(2), 425-432.
35. Cuevas, R. T. et al., (2009). Modelo Curricular Integral UAEH. División de docencia, dirección de educación superior, UAEH.
36. Díaz, L., G., et al. (2014). Alimentos: historia, presente y futuro. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.

37. Eckstein, E., F. (1980). Food, people and nutrition, Westport: The AVI Publishing Company, INC. Recuperado de: <https://archive.org/details/foodpeoplenutrit00ecks/page/n5/mode/1up>
38. Fernández, Casadevante José Luis, Morán, Alonso Nerea. (2018). Reflexiones sobre comensalidad y cultura alimentaria. *Sobali*, 3(31), 21-24.
39. García, B., M. (2014). Del alimento a la comida. Las transformaciones e la comensalidad y su efecto en los cuerpos de los niños. *Rev Hosp Niños*, 56(255): 237-248. Recuperado de: <http://revistapediatria.com.ar/wp-content/uploads/2014/12/05-255-Del-alimento-a-la-comida.pdf>
40. García, U., P. (2012). La alimentación de los mexicanos. Cambios sociales y económicos y su impacto en los hábitos alimenticios. México: CANACINTRA
41. Giddens, A. (2003), *La constitución de la sociedad. Bases para la teoría de la Estructuración*, Buenos Aires, Editorial Amorrortu.
42. Gobierno de México (GDM). (s. f.) Acerca de México. Recuperado de: <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/mexico#:~:text=En%20el%20segundo%20trimestre%20de,mensual%20de%20%245.61k%20MX>
43. Good, E., C., Coronada de la Peña, P. L. E. (2011). Comida, cultura y modernidad en México. *Perspectivas antropológicas e históricas*. México: INAH-ENAH.
44. Grignon, Claude. (2012). Comensalidad y morfología social: un ensayo de tipologías. *Apuntes de investigación del CECYP*, (22) Recuperado en 26 de junio de 2024, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-98142012000200002&lng=es&tlng=es
45. Gutiérrez, A (2005). *Las prácticas sociales: Una introducción a Pierre Bourdieu*. Argentina. Editorial Universitaria de Misiones.
46. Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México. D. F. Mc Graw Hill.
47. Hernández-Sarmiento, J., M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D., Álvarez-Hernández, L., F., Roldan-Tabares, M., D., Ruiz-Mejía, C., Calle-

- Estrada, M., C., Ospina-Jiménez, M., C., Martínez-Sánchez, L., M. (2020) La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Col)*, 20 (2): 490-508. DOI: <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>
48. Hinote, B. P. (2014). *Habitus, Class, and Health*. The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118410868.wbehibs537>
49. INEGI. (2024). estadísticas de defunciones registradas. <https://www.inegi.org.mx.com>
50. Knapp, R., E., Suárez, A, M. C. (2003). Representación social de la salud humana. 20(2), 153-164. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v20n2/07.pdf>
51. Lara López, Arturo; Salgado Gómez, Antonio; Montiel Domínguez, Francisco. (2006). Perspectiva del Combate a la Pobreza en México a Partir de una Visión Universitaria *Acta Universitaria*, 16, (2), 5-10
52. Larsen, C., S. (2003). Animal source foods and human health during evolution. *J Nutr.* 133(2): 3893S-3897S. DOI: <https://doi.org/10.1093/jn/133.11.3893S>
53. Le Breton, David. (2006). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Buenos Aires: Nueva Visión.
54. Leakey, M., Walker, A. (2003). Early hominid fossils from Africa. Rennie J, editor. *New look at human evolution*. Scientific American, 14-9. Recuperado de: <https://www.scientificamerican.com/article/early-hominid-fossils-from-africa-2003-05/>
55. Long-Solis, J. y Vargas, L., A. (2005). *Food culture in México*. London. Greenwood Press.
56. Loureau, R. (1989). El diario total de Bronislaw Malinowski. 33-54. En: *Ibid. El diario del investigador*. México: Universidad de Guadalajara
57. Madeira, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. L. M., & Nogueira, J. A. D. (2018). Lifestyle, *habitus*, and health promotion: some approaches. *Saúde E Sociedade*, 27(1), 106-115. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902018170520>

58. Madueño, P. R. (2000). La Huasteca hidalguense: pobreza y marginación social acumulada *Sociológica*, 15(44): 97-131. Recuperado de: <http://www.sociologicamexico.azc.uam.mx/index.php/Sociologica/article/view/474>
59. Malinowski, B. (1931). La cultura. Clásicos y Contemporáneos en Antropología, CIESAS-UAEM-UIA. Recuperado de: https://ciesas.edu.mx/publicaciones/clasicos/Articulos_CCA/037_MALINOWSKI_Cultura_B.pdf
60. Malinowski, B. (1983). Introducción a Contrapunteo cubano del tabaco y el azúcar. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana, Cuba.
61. Marti, Amelia, Calvo, Carmen, & Martínez, Ana. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. Epub 26 de abril de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
62. Martín, Fernández, Consuelo, Perera, Pérez, Maricela, Díaz, Pérez, Maiky, Milán, Acosta Guillermo. (2001). Representaciones sociales de la vida cotidiana en Cuba. *Revista cubana de Psicología*. 18(1): 34-45. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v18n1/04.pdf>
63. Martínez-Salgado, C.. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613–619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
64. Mateos, C., A. (2012). Los orígenes de la alimentación humana: una perspectiva evolutiva. Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana. Recuperado de: <http://cir.cenieh.es/handle/20.500.12136/2393>
65. Mauss, M. (1995). Sociología y antropología. París: P. U. F.
66. Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea digital*, 2. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/athdig/15788946n2/15788946n2a8.pdf>
67. Moreno, H. C. (2006). Bourdieu, Foucault y el poder. *Voces y contextos*. 2(1): 1-14. Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/2110/211015573008.pdf>

68. Moscovici, S. (1961). El psicoanálisis, su imagen y su público. Buenos Aires: Huemul.
69. Muñoz Aguirre, Nicanor Alonso. (2011). El estudio exploratorio: Mi aproximación al mundo de la investigación cualitativa. *Investigación y Educación en Enfermería*, 29(3), 492-499. Recuperado 26 de junio, 2024 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072011000300019&lng=en&tlng=es.
70. Nava, C.G., et al. (2013). Programa Institucional de Actividades de Educación para una Vida Saludable. UAEH.
71. Navarro, Rayo, Cecilia Andrea. (2008). Representaciones sociales sobre cuerpo, alimentación y salud por madres de preescolares obesos de nivel socioeconómico bajo. Tesis (Maestría). Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Antropología.
72. Neirinck, E., Pierre, P. J, Robuchon, J. (2011). Historia de la cocina y de los cocineros. Técnicas culinarias y prácticas de mesa en Francia, de la Edad Media a nuestros días. Editorial Zendera Zariquiey
73. Ogden, J. (2005). Psicología de la alimentación. España. Editores Morata.
74. OMS. (2021). La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud. Recuperado el 28 de junio de: <https://www.who.int/es/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>
75. Organización Mundial de la Salud. (octubre de 2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 45. Ginebra. Recuperado de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
76. Otálora, C., L. (2002). Mitos y ritos modernos. La fabricación de creencias en los medios de comunicación. *Alteridades*, 22(44): 99-114. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/747/Resumenes/Abstract_74728323006_2.pdf
77. Palma-Morales, Martha, Jesús Rodríguez, Ana Mateos, Bernal-Gómez, Samantha, Casuso, Rafael, Huertas Jesús. (2021). Los alimentos que nos hicieron humanos. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 9-16.

78. Pilcher, M., J. (2001). ¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana. México: Ediciones de la Reina Roja.
79. Piña, O., J., M., y Cuevas, C., Y. (2004). La teoría de las representaciones sociales: Su uso en la investigación educativa en México. *Perfiles educativos*, 26(105-106), 102-124. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000100005&lng=es&tlng=es.
80. Piñero, Ramírez, Silvia, L. (2008). La teoría de las representaciones sociales y la perspectiva de Pierre Bourdieu: Una articulación conceptual. *Revista de Investigación Educativa*. 7: 1-19. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121713002.pdf>
81. Pöllmann, A. (2016). *Habitus*, reflexividad y la realización de capital intercultural: El potencial (no aprovechado) de la educación intercultural. *Cultura y representaciones sociales*. 11(21). 55-78. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102016000200055
82. Ramón, M., A., M. (2016). Evolución nutricional del ser humano. La dieta del paleolítico. Tesis de grado. Universidad de Zaragoza
83. Ramos, G., R., García, O., M. (2021). Prácticas alimentarias y migración: los capitales de Bourdieu en la experiencia de una localidad mexicano-guatemalteca en el sur de México. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*. 31(58):1-23. DOI:10.24836/es.v31i58.1169
84. Ramos, R., J., L. (2022). Representaciones sociales y cultura. Un acercamiento antropológico. *Revista Nicaragüense de Antropología*, 6(10): 96-106. DOI: <https://doi.org/10.5377/raices.v6i11.14480>
85. Real Academia Española (RAE). (2001). *Diccionario de la lengua española*. 22.^a ed. Barcelona, Espasa Calpe
86. Río, Francisco del. (2022). Prácticas alimentarias, un fenómeno multinivel. *Revista chilena de nutrición*, 49(2), 263-267. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000200263>

87. Rojas, C., J., E., Rodríguez, L., M. (2017). Complejidad en las representaciones sociales que interpretan la cultura alimentaria para alcanzar la seguridad alimentaria: caso del consumo de frutas y verduras en niños escolarizados. *Revista Salud Publica y Nutrición*. 30-41. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn174e.pdf>
88. Rojas, L., O. (2016). Mujeres, hombres y vida familiar en México. Persistencia de la inequidad de género anclada en la desigualdad social. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Genero*. 2(3): 73-101. DOI: <https://doi.org/10.24201/eg.v2i3.4>.
89. Rothstein, F., y Berta, V. (1995), "¿A dónde han ido las mujeres?", *La Ventana*, 3. DOI: DOI:10.32870/LV.V0I3.2656
90. Sánchez, Silva Modesto. (2005). La metodología de la investigación cualitativa. *Mundo siglo XXI*, 1(8), 115-118. Recuperado 26 de junio, 2024 de <https://biblat.unam.mx/hevila/MundosigloXXI/2005/no1/8.pdf>
91. Sánchez, V., P. (2007). Cuerpo, clase y alimentación: Sancho Panza y los españoles. *Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*. 8:105-216. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127618007.pdf>
92. Sapag, C. J., Kawachi, I. (2008). Capital social y promoción de la salud en América Latina. *Rev Saude Pública*, 41(1): 139-149. DOI:10.1590/S0034-89102007000100019
93. Serrano, J.A. (1990). Elementos de análisis curricular. *Revista de ENEP – Aragón*. 3: 131 – 140
94. Siqueria, Perez, Denise, Franco Laércio Joel, Dos Santos Marco António, Zanetti, María Lucia. (2008). Representaciones sociales de las mujeres diabéticas de clases populares en lo referente al proceso salud y enfermedad. *Rev Latino-am Enfermagem*, 16(3): 1-8. DOI:10.1590/S0104-11692008000300009
95. Solís-Becerra, Celina Guadalupe; Estrada-Lugo, Erin Ingrid Jane. (2014). Prácticas culinarias y (re)conocimiento de la diversidad local de verduras silvestres en el Colectivo Mujeres y Maíz de Teopisca, Chiapas, México

- LiminaR. Estudios Sociales y Humanísticos, vol. XII, núm. 2, julio-diciembre, 2014, pp. 148-162
96. Taipe, Campos Godofreo Nestor. (2004). Los mitos. Consensos, aproximaciones y distanciamientos teóricos. *Gazeta de Antropología*, 20(16), 1-25
97. Thamer, J. (2016). Una dieta recargada. El fastfood y la construcción del gusto, movilidad y desplazamientos simbólicos. *Razón y Palabra*. 20(94): 65-78. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464005>
98. Theodore, F. L., Bonvecchio, A., A., Blanco, G., I., Carreto, R., Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud Colectiva*, 7(2), 215-229. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652011000200013&lng=es&tlng=pt.
99. Tyler, R. (1973). Principios básicos del currículum. Buenos Aires: Editorial Troquel.
100. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH). (2011). Modelo educativo de la UAEH. México. UAEH
101. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH). (2018). Actividades de Innovación Educativa para el Alumnado (AIEA). Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/innovacion-academica/docs/programas-asignaturas/PIAIEA/AIEA-2018-2023.pdf.
102. Uribe, O J. M. (1994). Tiempo y espacio en atención primaria de salud. *Universidad Pública de Navarra*: 133-164. DOI: <https://doi.org/10.2307/40183738>
103. Vásquez, Dávila, Marco Antonio; Aguilar Meléndez, Araceli; Katz, Esther, Manzanero Medina Gladys Isabel. (2021). Saboreando el cielo. Los chiles en México. En: *Chiles en México. Historias, culturas y ambientes*. Universidad Veracruzana 17-29.

104. Viatcheslav, G. (2016). Antropología de la alimentación. Textos escogidos de Igor de Garine. Selección y presentación de Ricardo Ávila. México, Universidad de Guadalajara.
105. Wood, P. (1993). La escuela por dentro. Barcelona: Paidós.
106. Yibby, Forero Ana, Rubio Galvis, Edna Rocio. (2021). ¿De qué hablamos cuando decimos “Estilos de Vida?: La experiencia de una comunidad educativa en Colombia. *Saúde debate*, 45(130), 633-646.
107. Ysunza, M. y Serrano, J. A. (1990). Análisis Curricular de los Planes y Programas de estudio de Educación Básica. México, UPN
108. Zalpa, G. E. (2018). *Habitus: propuesta metodológica. Estudios sobre las culturas contemporáneas*. 24 (48): 43-63. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/316/31657676003/31657676003.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: GUÍA DE ENTREVISTA (ALUMNO)

ENTREVISTA - ALUMNO

EJE 1 – TRAYECTORIA ESCOLAR

ALUMNO

1. ¿Por qué decidiste estudiar esta licenciatura (Gastronomía)?
2. ¿Cuentas con experiencia previa de la licenciatura?
3. ¿Con qué prácticas o conocimientos contabas previo al ingreso de la Licenciatura?
4. ¿Cómo está organizado tu horario de clases?
5. ¿Cuál es tu interés sobre el tema de la alimentación?
6. ¿Qué preparaciones de alimentos son tus preferidas?

EJE 2 – CULTURA (SOCIAL, FAMILIAR) EN LA SALUD

1. ¿Qué factores podrías considerar que han influido sobre la forma en la que te alimentas?
2. ¿Qué factores podrías considerar que han influido sobre el cuidado de tu salud?
3. ¿Cómo catalogarías la importancia que le dan a la salud tu familia? ¿Por qué lo consideras así?
4. ¿Cómo consideras que se alimenta tu familia?

EJE 3 – HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. ¿Qué actividades realizas para mantenerte saludable?
2. ¿Durante las últimas semanas te has enfermado?
3. ¿A qué le atribuyes el hecho de que te has enfermado?
4. ¿Haces actividad física? ¿Por qué haces o no haces?
5. ¿En los últimos meses has asistido con algún profesional de la salud? ¿Por qué?
6. ¿Consideras importante acudir al psicólogo, nutriólogo, odontólogo y otro profesional de la salud?
7. ¿Cómo te alimentas?
8. ¿Consumes agua diariamente? ¿Consumes bebidas azucaradas?

EJE 4 – EDUCACIÓN PARA LA SALUD

1. ¿Qué entiendes por salud?
2. ¿Qué entiendes por enfermedad?
3. ¿Qué entiendes por dieta?
4. ¿Conoces el plato del buen comer?
5. ¿Dónde aprendiste tales conceptos?

EJE 5- ASIGNATURA SALUD Y NUTRICIÓN

1. ¿Qué te pareció la asignatura de salud y nutrición?

2. ¿Qué importancia le diste a la asignatura “¿Salud y Nutrición”, con respecto a tus otras asignaturas?
3. ¿Qué opinas sobre que la asignatura de “Salud y Nutrición”, se imparta en el 2º semestre y este dentro del plan curricular de tu Licenciatura?
4. ¿Qué te pareció la forma de enseñanza de tu docente?
5. ¿Los conocimientos que aprendiste los aplicas o te sirvieron para tu vida cotidiana?
6. ¿Cómo cambiaron tus hábitos después de hacer cursado tal asignatura?
7. ¿Qué actividades realizabas durante tus clases de Salud y Nutrición?
8. ¿Cómo te evaluaban la asignatura de Salud y Nutrición?

ANEXO 2: GUÍA DE ENTREVISTA (DOCENTE)

ENTREVISTA – DOCENTE DE LA ASIGNATURA DE SALUD Y NUTRICIÓN

EJE 1 – TRAYECTORIA PROFESIONAL

1. Pláticame ¿Qué te motivó a ser docente?
2. Actualmente, ¿Qué asignaturas impartes?
3. ¿Qué asignatura te ha gustado más y por qué?
4. ¿Cómo ha sido tu experiencia en la docencia?
5. Dentro de esta trayectoria, ¿Cuáles son los momentos más significativos de tu práctica?
6. ¿Cuál es la mayor complejidad de trabajar como docente?
7. ¿Qué haces en tus tiempos libres?

EJE 2 – PRÁCTICA DOCENTE

1. De lo que has logrado identificar, ¿Cuáles son las actividades que prefieren los alumnos?
2. ¿Consideras que los contenidos que se abordan en la asignatura_____ tienen alguna relación con la vida de los alumnos? ¿Por qué?
3. ¿Cómo consideras que ellos asumen esos contenidos y cómo los aplican?
4. ¿Has visto un cambio en el comportamiento de los alumnos mientras cursan la asignatura o después?

EJE 2 – HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Hablando ahora un poco de tu vida personal, ¿Qué actividades realizan comúnmente en familia?
2. ¿Con quienes pasas la mayor parte del tiempo y por qué?
3. Si tuvieras que describir tu platillo favorito a la hora de comer ¿Cuál sería? ¿Por qué?
4. ¿Cómo vivieron en su hogar el confinamiento por la pandemia de COVID- 19?
5. ¿Durante las últimas semanas te has enfermado?
6. ¿A qué atribuyes el hecho de que te has enfermado?
7. ¿Hay algún deporte que practiques? ¿lo comparten en tu hogar?
8. ¿Hay alguna diferencia entre los alimentos que consumes en casa con los que consumes en la universidad?

CERRAR LA ENTREVISTA CON PREGUNTAS ABIERTAS, COBRE SI DESEAN AGREGAR ALGO MÁS A LA ENTREVISTA Y AGRADECIENDO EL TIEMPO DEDICADO.

ENTREVISTA – DOCENTE QUE NO ENSEÑA LA ASIGNATURA DE SALUD Y NUTRICIÓN

EJE - ASIGNATURA SALUD Y NUTRICIÓN

1. Cuando escuchas la palabra enfermedad, ¿qué se te viene a la mente?
2. ¿Y cuándo escuchas la palabra dieta?
3. ¿Has escuchado hablar de la asignatura institucional de “Salud y nutrición”? ¿Qué opinas sobre su impartición en todas las licenciaturas de la universidad?
4. ¿Encuentras alguna relación entre los contenidos de la asignatura de salud y nutrición con tu vida cotidiana?
5. ¿Qué entiendes sobre educación para la salud?
6. ¿Consideras importante educar en temas de salud a los alumnos?

ANEXO 3: GUÍA DE OBSERVACIÓN

ESPACIO 1: CAFETERIA DEL INSTITUTO DE CIENCIAS ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS

ESPACIO 2: CAFETERIA DEL INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Tema 1: Comportamiento alimentario

- ¿Qué consume los alumnos?
- ¿En dónde compran sus alimentos?
- ¿Qué tiempo tardan en consumir sus alimentos?
- ¿Qué realizan mientras consumen sus alimentos?

Tema 2: Relaciones sociales

- ¿Cómo conviven los alumnos entre sí?
- ¿Qué realizan en la cafetería aparte de consumir alimentos?
- ¿Cómo se comportan en la cafetería?
- ¿Cuánto tiempo pasan en la cafetería?

ESPACIO 3: PATIO DEL INSTITUTO DE CIENCIAS ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS

(Se selecciono este espacio ya que se concentran los alumnos para jugar voleibol o basketball, entre otras actividades, así como suelen consumir alimentos)

Tema 1: Actividad física

- ¿Qué actividades realizan los alumnos en el patio del instituto?
- ¿Se realiza algún ejercicio?
- ¿Cuánto tiempo pasan realizando tales actividades físicas?

¿Quiénes realizan la actividad

Tema 2: Comportamiento alimentario

¿Qué consume los alumnos?

¿En dónde compran sus alimentos?

¿Qué tiempo tardan en consumir sus alimentos?

¿Qué realizan mientras consumen sus alimentos?

Tema 3: Relaciones sociales

¿Cómo conviven los alumnos entre sí?

¿Qué realizan en la cafetería aparte de consumir alimentos?

¿Cómo se comportan?

¿Cuánto tiempo en el espacio?

ESPACIO 4: SALON DE CLASE

(El salón de clases, suele ser un espacio de convivencia, estudio, así como donde los alumnos suelen consumir diversidad de alimentos)

Tema 1: Comportamiento alimentario

¿Qué consume los alumnos?

¿Cómo lo consumen?

¿Qué tiempo tardan en consumir sus alimentos?

¿Qué realizan mientras consumen sus alimentos?

Tema 2: Estudio

¿Qué realizan en el salón de clase?

¿Ponen atención a la clase?

¿Comen mientras están haciendo sus actividades de clase?

ANEXO 4: TABLA TEMAS IDENTIFICADOS CON RECURRENCIA EN LAS ENTREVISTAS

No.	Tema	Total, de entrevistas que abordaron el tema	% de entrevistas (N/7)	Entrevistas que abordaron el tema
1	Dificultades económicas	5	71%	1, 2, 4, 5, 6
2	Aprendizaje autodidacta (Preparación)	3	42%	1, 2, 4
3	Padre ausente/Problemas con el padre	5	71%	1, 2, 4, 5 (muerte),6 (muerte)
4	Enseñanza de la madre/abuela/tía	3	42%	1, 4, 5

5	Comida para reunir a la familia	4	57%	1,2, 3, 5 (celebraciones)
6	Trabajar mientras estudia	6	85%	1, 2, 3, 4, 5, 6
7	Se independiza de su familia	4	57%	1, 2, 4, 5
8	Comida favorita	7	100%	1,2,3, 4, 5, 6, 7
9	Practica actividad física (deporte)	3	42%	1,3, 5
10	Cuidado de la salud (prevención)	6	85%	1, 2,3, 5, 6, 7
11	Resiliencia	3	42%	1, 2, 5
12	Influencia de la madre para realizar actividad física	4	57%	1,3, 4 (papa), 5 (familia)
13	Conocimientos en salud	6	85%	1, 2,3, 4, 5, 7
14	Conciencia sobre alimentación saludable	6	85%	1,3, 4, 5, 6, 7
15	Opinión sobre la asignatura de salud y nutrición (como se imparte)	7	100%	1,2, 3, 4, 5, 6, 7
16	Experiencia en educación para la salud	5	71%	1, 3, 4, 5, 7
17	Madre jefa de familia (sustento)	4	57%	1, 2, 3, 5
18	Problemas familiares /personales (separación de mamá y papá)	4	57%	1, 2, 3, 5 (personales)
19	Aprender a cocinar por supervivencia	3	42%	1,2, 4
20	Trabajar desde pequeño, en diversos oficios	2	28%	1,2,
21	Comida para transmitir sentimientos (amor, alegría)	3	42%	1,2, 3
22	Importancia de pasar el tiempo con la familia	4	57%	1, 2, 3, 6
23	El trabajo y la escuela demandan tiempo por lo tanto falta de tiempo libre	7	100%	1,2, 3, 4, 5, 6, 7
24	Apoyo familiar	4	57%	1,2,3, 4
25	Foráneo	4	57%	1,2,3, 4
26	Importancia de la hora de la comida (enfocarse)	4	57%	1,2,3, 6
27	Decisión de estudiar la carrera por una experiencia de vida	4	57%	1,2,3, 4

ANEXO 5: TABLA CATEGORÍAS SENSIBILIZADORAS Y ANALITICAS

Categorías descriptivas	Categorías sensibilizadoras
Enseñanza de la madre/abuela/tía Comida para reunir a la familia Apoyo familiar Practicar actividad física (deporte), influencia de familia para realizar actividad física	Influencia familiar
Aprender a cocinar por supervivencia Comida para reunir a la familia Comida favorita Comida para transmitir sentimientos	Representaciones sobre la comida
Practicar actividad física (deporte) Prácticas de salud llevadas por los sujetos (PREVENCIÓN) Experiencia en educación para la salud Dificultad de alimentarse por cuestiones de trabajo/económicas/tiempo Experiencias que generaron el cuidado de la salud	Prácticas de alimentación y de salud
Experiencia en educación para la salud Conocimientos en salud Conciencia sobre alimentación saludable Opinión sobre la asignatura de salud y nutrición	Conocimiento sobre la comida y el cuidado de sí

ANEXO 6: INDICE TENTATIVO

REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN. UN ESTUDIO DE CASO EN LA UAEH

1. CONTEXTO Y COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO
 - 1.1 Breve acercamiento a la antropología de la alimentación
 - 1.2 La comida tradicional y regional
 - 1.3 La construcción del gusto (origen social y capital cultural)
 - 1.4 Ritos y mitos en la alimentación

2. CONSTRUCCIONES SOCIOCULTURALES SOBRE EL CUIDADO DE SÍ
 - 2.2 Las representaciones sociales creencias y subjetividades
 - 2.3 Las representaciones sociales del género y del cuerpo
 - 2.4 Problemas de salud asociados a la alimentación
 - 2.5 La influencia social sobre la salud

- 3 GASTRO- ANOMÍA: ENTRE EL CONOCIMIENTO Y
 - 3.1 Cocina con-ciencia
 - 3.2 La cultura más allá del conocimiento