



Universidad Autónoma de Querétaro

**Facultad de Ciencias Naturales
Maestría en Nutrición Humana**

**Programa Participativo de Orientación Alimentaria:
Alternativa para promover la adopción de hábitos saludables**

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el grado de

Maestro en Nutrición Humana

Presenta:

Antonio Abúndez Rodríguez

Dirigido por:

M. en C. Patricia Roitman Genoud


M. en C. Patricia Roitman Genoud
Presidente

Dra. Margarita Teresa de Jesús García Gasca
Secretario

M. en C. Blanca Isela Gómez Jiménez
Vocal

Dra. Olga Patricia García Obregón
Suplente

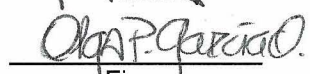
Dra. Elizabeth Elton Puente
Suplente


Dra. Margarita Teresa de Jesús García Gasca
Directora de la Facultad


Firma


Firma


Firma


Firma


Firma


Dr. Irineo Torres Pacheco
Director de Investigación y Posgrado

RESUMEN

En esta tesis se muestran los resultados de un Programa de Orientación Alimentaria con mujeres de San Miguel de Allende, Guanajuato, durante Febrero 2012 a Mayo del 2012. Los Programas Participativos de Orientación Alimentaria son útiles como alternativas para la adopción de hábitos saludables que, si bien es cierto no garantizan estos cambios, sí son un mecanismo útiles como germinadores de esos cambios. A través de ellos se proponen alternativas de acción que surgen de todo un proceso de reflexión individual y grupal que ayudan a reemplazar gradualmente aspectos negativos y a desarrollar nuevas habilidades para mantener los cambios positivos en lo que se refiere a los hábitos acordes a una buena alimentación. Los hábitos no son fáciles de cambiar, se requiere de todo un proceso de aprendizaje y concientización continua para lograrlo. Sin embargo, con este trabajo se pudo crear una auto reflexión analítica más profunda que puede lograr el cambio de hábito que se busca.

Palabras clave: Hábitos, programa participativo, orientación alimentaria.

SUMMARY

In this work, we present the results of a Food Guidance Program with women of San Miguel de Allende, Guanajuato during February 2012 to May 2012. The Food Guidance Participatory Programs are useful as alternatives to adopt healthy habits, although they do not guarantee these changes, they are useful as a mechanism to help these changes, proposing alternative actions arising from a process of reflection individuals and groups that help gradually replace negative aspects and develop new skills to maintain positive changes in regard to the habits chords to good nutrition. Habits are difficult to change; it requires a process of continuous learning and to achieve awareness. However, this work could create a deeper analytical self-reflection that can achieve habit change is sought.

Keywords: Habits, participatory program, dietary guidance.

AGRADECIMIENTOS

Quiero hacer un reconocimiento y agradecer profundamente a la Dra. Teresa García Gasca, Dra. Aracely Miriam Anaya, Dra. Olga P. García Obregón, Dra. Elizabeth Elton Puente y M. en C. Blanca Isela Gomez Jimenez por todo el apoyo otorgado durante el curso de la Maestría y el trabajo de Tesis. Siento una profunda admiración por todas y cada una de ellas. Aprendí mucho de todas y me siento afortunado de haberlas tenido como profesoras.

Agradezco profundamente a Patricia Roitman por su interés en dirigir la presente tesis, así como de creer firmemente en la importancia y relevancia del tema desarrollado. Tuvimos un principio difícil, pero al final logramos sacar adelante este trabajo donde hemos aprendido y abierto una nueva forma de ver a la investigación cualitativa.

También quiero agradecer a todo el personal del Centro de Desarrollo Comunitario (CEDECOM) de la ciudad de San Miguel Allende, Gto. y en especial a la Lic. Adriana Muñoz Salazar, coordinadora de este centro por todas las facilidades otorgadas a lo largo del trabajo de esta investigación. Sin su grata y oportuna ayuda, no hubiera sido posible lograr sacar adelante este proyecto.

ÍNDICE

	Página
Resumen	i
Summary	ii
Agradecimientos	iii
Índice	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MODERNIDAD Y GLOBALIZACIÓN	5
II.1. Modelos económicos de México	
El proceso de transición de lo rural a lo urbano	14
II.2. Sobrepeso y obesidad como un fenómeno de la globalización	16
II.3. La obesidad como oportunidad de negocio en el mundo moderno	18
II.4. La labor del profesional de la nutrición	22
III. DESARROLLO DE LOS HÁBITOS	25
III.1. El concepto de Habitus de Bourdieu y el desarrollo de la cultura	29
III.2. El habitus de clase, cultura y modo de alimentarse	30
III.3. La diversidad cultural	33
III.4. La cultura y arte culinario	36
III.5. El acto de comer: lo universal y lo social de los hábitos	37
III.6. Categorizaciones	39
III.6.1. Factores intraindividuales: fisiología y afecto en el acto de comer	41
III.6.2. Factores interpersonales: medios masivos, ambiente Social y disponibilidad de alimentos	41
III.6.2.1. Información y medios de comunicación	41
III.6.2.2. Ambiente social	41

VI.11. Espiral de la evaluación en el programa de Orientación alimentaria	74
VII. RESULTADOS Y DISCUSION	77
VIII. CONCLUSIONES	104
LITERATURA CITADA Y CONSULTADA	108
ANEXOS	
Cartas Descriptivas	116
Categorizaciones	125

I. INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en la actualidad, ante un mundo donde las condiciones de vida han mejorado en todos los aspectos. El desarrollo de la ciencia y la tecnología han extendido la vida de una persona promedio a edades antes impensables por nuestros predecesores. La economía de todos los países ha mejorado notablemente, así como las condiciones de vida para sus habitantes (Sen, 2000). Las democracias se han consolidado generando enormes mejoras en los derechos humanos. La modernidad y la globalización ofrecen un mundo mejor para todos.

Sin embargo, a pesar de estos importantes avances en los distintos campos de la actividad humana, también nos hemos topado con el surgimiento de nuevos problemas y desafíos, resultados, paradójicamente, de esos mismos avances que ha traído consigo la modernidad. Uno de ellos son el sobrepeso y la obesidad, considerados desde 2005 como la Epidemia de este siglo según la Organización Mundial de la Salud ((WHO, por sus siglas en inglés). Por ejemplo, según la Secretaría de Salud el 90% de los mexicanos padecerá sobrepeso y/u obesidad para el 2020. En la actualidad nuestro país ocupa el primer lugar mundial en sobrepeso y obesidad infantil y el segundo en adultos, solo después de su vecino del norte, Estados Unidos (WHO, 2005).

Sin duda la obesidad es el resultado de varios elementos que se conjugan, pero algunos factores son los responsables directos del inusitado aumento en las prevalencias del sobrepeso y la obesidad en los últimos 20 años en el mundo y en México. Tal es el caso de los hábitos alimenticios y los patrones de actividad física sedentaria, en síntesis, un estilo de vida que privilegia el consumo y el sedentarismo.

Los eventos socioeconómicos que se han dado han traído consigo movimientos migratorios constantes en periodos muy cortos de tiempo. Nuevos estilos de vida se han ido implementando y con ellos nuevos hábitos alimenticios.

La globalización ofrece una gran variedad de productos que antes eran impensables en la mesa mexicana. Los cambios de papeles en la familia se han ido modificando donde la mujer al tener una mayor participación en la actividad económica, se ha ido alejando de su labor tradicional a que estaba vinculada en la preparación de los alimentos.

Por otra parte, la constante promoción de estereotipos de belleza promovidos por los medios de comunicación provocan presión social para adecuarse a modelos estéticos, y sentir ser aceptados en una sociedad donde la imagen física tiene gran importancia. Es en este terreno donde se han dado las condiciones ideales para la aparición de toda una industria de *productos milagro* que ofrecen soluciones fáciles a los problemas de peso. Se ha visto en el problema de la obesidad una oportunidad de negocio que lucra con falsas promesas y pone en peligro la salud de las personas. Es necesario crear una nueva cultura de alimentación que proporcione la información necesaria, basada en la evidencia científica.

Los Programas Participativos de Orientación Alimentaria pueden ser parte de las posibles respuestas a esta necesidad de la sociedad mexicana que demanda mayor y mejor información. Este tipo de programas enfocan sus esfuerzos en generar cambios de comportamientos, actitudes, hábitos y estilos de vida. Sus contenidos son el resultado de las inquietudes de la población en la medida que abordan la significación que para las personas tiene la alimentación y ello facilite cambios de actitud positivos y sostenibles a lo largo de la vida tanto a nivel individual como social. Son de corte cualitativos, esto significa que más que evaluar los nuevos conocimientos aprendidos de las personas se ocupan por crear condiciones que posibiliten generar cambios a partir de la reflexión individual reflejada en el entorno social y viceversa.

Como parte de la intención del cambio hacia una cultura alimentaria, este trabajo presenta resultados de un Programa de Orientación Alimentaria impulsado con mujeres del municipio de San Miguel de Allende, Guanajuato en su Centro

Comunitario durante el 2012. La metodología que sustenta el trabajo es de corte participativa y trata de ahondar en los posibles cambios de hábitos en las mujeres que participan en dicho programa. Para darle un orden lógico a este trabajo de Investigación, la escritura de la tesis se divide en distintos capítulos.

El en capítulo de Modernidad y Globalización se trata de explicar las raíces del problema de sobrepeso y obesidad desde un punto socio económico y no sólo como un problema de alta ingesta de calorías en la dieta.

En el capítulo de desarrollo de hábitos, se hace un análisis profundo del origen del hábito alimenticio en el ser humano. Aquí se estudiaron dos partes principalmente. Por un lado se analizó el hábito desde el punto de vista sociológico de Bourdieu que tiene gran trascendencia al explicar el *habitus* como una parte integral del ser humano que depende de muchos factores sociales externos. Por otro lado, se explica la forma en que se categorizaron las conductas alimentarias basadas en estudios científicos, lo que ayudó al análisis de los resultados de esta investigación.

En el capítulo de Orientación Alimentaria Participativa se explica la importancia de este proceso como método práctico para lograr un proceso de Aprendizaje colectivo. También se explica el desarrollo de la nutrición en México y como ha ido evolucionando a nuevas formas de enseñanza y aprendizaje para hacer efectiva su implementación.

En la parte del Método Investigación Acción se explica todo el proceso de investigación utilizando esta metodología, que ha demostrado ser un buen método científico que ayuda al aprendizaje por medio de la participación del grupo que se está interviniendo. Esta participación siempre tiene en la mira la constante evaluación de resultados gracias a la llamada Espiral de la Evaluación.

Por último se presentan los Resultados, Discusiones y Conclusiones de este trabajo de investigación.

II. MODERNIDAD Y GLOBALIZACIÓN

La formación de los hábitos, si bien es cierto que responden a toda una serie de mecanismos sociales a lo largo de la historia, también es claro que responden a las situaciones económicas que se van dando en los marcos históricos de los países y las culturas. La economía es una parte fundamental en el desarrollo de la sociedad humana; ella es la responsable de un constante modelo modernizador que pregonaba una mejor calidad de vida a lo largo de la historia.

Este capítulo pretende abordar la importancia del entendimiento de la modernidad y la globalización como partes fundamentales del desarrollo de la sociedad. Son, en gran parte, los motores generadores del cambio de las sociedades y como consecuencia, de sus hábitos alimenticios.

En el pasado, las sociedades eran predominantemente agrarias. En ellas prevalecía el valor de uso y la economía natural y los objetos producidos eran concretos y concebidos para durar. Una olla para cocinar o una jícara para el agua podía durar toda una vida. El hecho de que se tratara de sociedades más bien cerradas, aisladas y con escasas comunicaciones facilitó la formación de culturas muy diversas. En un mismo territorio por ejemplo, se podían encontrar lenguas distintas. Fenómeno que actualmente sigue existiendo en algunas partes del planeta.

Las relaciones sociales eran personales, directas e inmediatas. La sociedad tenía un orden jerárquico donde la base de legitimidad política y social era religiosa. La producción de alimentos se daba en términos locales y las sociedades consumían lo que producían. Por ejemplo, en los casos de las sociedades mesoamericanas, el maíz era el eje de su alimentación y subsistencia, sus vidas dependían de las cosechas.

Con el surgimiento del capitalismo, nos enfrentamos a un momento de ruptura y negación a lo antes establecido, en donde se privilegia la importancia de cambio por su valor como mercancía, a las tradiciones. La adquisición de un nuevo bien es más fácil y rápida que la reparación del mismo. Las identidades propias de cada región se tambalean ante la uniformización de las culturas propias de la globalización, menoscabando la diversidad cultural. Así, surge un cambio en el eje de las actividades humanas, donde de sociedades fundamentalmente agrarias pasan a sociedades urbanas. Los nuevos productos elaborados se transforman en mercancía, adquiriendo una significación abstracta, al mismo tiempo que pierde su condición de objeto durable y variado.

Las relaciones sociales muestran una nueva cara debido a la aparición de intercambio comercial que genera acumulación y con ello, adquieren el poder necesario para volverse mecanismos de control, generando una enajenación económica y política. La base de legitimidad socio política se fundamenta en la racionalidad; el poder se condensa en el Estado que se vuelve impersonal y está ahora definido por instituciones y constituciones. De lo concreto se pasa a lo abstracto y de lo diferente y variado a lo homogéneo.

La producción de alimentos ya no solo es vista como una necesidad básica para la subsistencia del ser humano sino también como un objeto que tiene valor comercial que genera ganancias y, con ello, control y poder para unos cuantos. Los hábitos alimenticios ya no solo dependen del gusto cultural, ahora también dependen de los intereses de quienes los producen a gran escala. Por ejemplo, las grandes productoras de granos a nivel internacional, por medio de la publicidad, han impuesto como modelo de desayuno un cereal de caja con leche en los hogares modernos.

La modernidad está intrínsecamente relacionada con capitalismo, el cual se inicia alrededor de la década de los 20 y termina hacia la de los 80. Durante este periodo se observaron múltiples y muy rápidas transformaciones, sobre todo en la manera en que las nuevas sociedades transformaron la manera en la que se

alimentaban. El intercambio de mercancías es rápido y esto hace posible que en México por ejemplo, se puedan consumir frutas de otras latitudes que no son originarias de la región, tal es el caso del kiwi, cerezas o arándanos que poco a poco se ha integrado a la dieta del país.

Existe un desarrollo sin precedentes de la técnica y la ciencia, así pues, se incrementa la producción y distribución de alimentos más allá de las fronteras de los países. Alimentos como el trigo, arroz e incluso el propio maíz, ya no son producidos en su totalidad en México y cada año se importan grandes cantidades para satisfacer la demanda nacional.

La organización y sistematización, tanto de las actividades productivas como de la sociedad en general, son realizadas mediante la intervención del Estado y de los tecnócratas. El Estado se consolida y asume nuevas y múltiples funciones en las que adquiere un papel predominante en la vida diaria de la sociedad. Es el Estado el encargado en gran parte, quien decide cuáles son los alimentos que se deben producir y distribuir.

La sociedad se vuelve más programada y controlada por un sistema regulador que manipula la conciencia colectiva. Esta manipulación de la sociedad se lleva a cabo no sólo en el trabajo, sino a través del consumo dirigido y orquestado de la publicidad, resultado del compadrazgo con el sector empresarial. En el caso de México, la televisión y los medios publicitarios son los que generan patrones alimenticios, tal es el caso de productos como yogurt o barras de cereal, donde su consumo ha aumentado de manera considerable en los últimos años.

El consumo masivo de la producción en la industria de los alimentos responde no sólo a una necesidad básica de alimentar, sino a decidir qué es lo que se ofrece en la mesa de cada familia. La libertad de decidir no depende del individuo como tal, sino de las condiciones económicas que se vayan dando. La cotidianidad de la sociedad ya no es espontánea, ahora es organizada, donde las necesidades de la misma son anticipadas y programadas. Los medios de

comunicación, la prensa y la televisión surgen como los grandes divulgadores de nuevos estilos de vida, donde se dice a la gente cómo se debe vivir y, para ello, qué se debe comprar y por qué. Los modos en los que se utiliza el tiempo libre cambia. Este proceso sistemático, genera empobrecimiento de la vida cotidiana y la alineación del individuo aumenta a través del consumo. Los medios ahora poderosos, se valen de imágenes repetitivas, aspiracionales y monótonas que, puestas en espectáculo, terminan por crear necesidades artificiales que derivan en el consumismo.

Las firmas trasnacionales se consolidan y crecen volviéndose supranacionales y empiezan a ejercer presiones cada vez más fuertes sobre el Estado-nación. La soberanía de este órgano se debilita y el poder comercial se infiltra creando un debilitamiento del Estado regulador. Tal es el caso de los grandes productores de granos a nivel mundial que, por medio de la regulación de precios, logran ganar favores de competencia por medio de leyes regulatorias de los países. En Brasil, por ejemplo, los cultivos de granos se destinan cada vez más a la producción de biodiesel creando con ello una mayor presión económica en el Estado para regular su precio y que lo destinado a la alimentación no se encarezca.

El desarrollo de la modernidad ofrece entonces dos caras distintas que se contraponen, si bien es cierto que nos ha traído grandes beneficios, el precio que hemos tenido que pagar ha sido elevado. El acelerado proceso de globalización y la reconstrucción productiva no ha permitido enfrentar o superar los grandes retos que plantea la pobreza, el agotamiento de los recursos naturales y la degradación de la calidad del medio ambiente en la mayoría de los países del Tercer Mundo. Por ejemplo, en los casos de México y Brasil, que son las economías más fuertes de Latinoamérica y que han visto un despunte económico considerable en los últimos años, no han logrado frenar la pobreza en su población.

La producción y distribución de los alimentos se encuentran dispares dando como resultados hambrunas que no habíamos visto en algún tiempo.

Existen países, sobre todo de África subsahariana, que siguen padeciendo hambre, aun cuando la producción total de alimento mundial es la suficiente para todos. Según Unicef, en el 2012 murieron alrededor de 19,000 niños por este motivo.

Como lo sostiene Amartya Sen en su libro *Desarrollo y Libertad*, el indicador del producto interno bruto (PIB) se ha vuelto ambiguo y ya no refleja adecuadamente los niveles de progreso, bienestar y calidad de vida en la población. En el caso de México, ubica a muchas familias pobres como clase media.

Hasta este momento habitamos un mundo en el que 40% de la población sobrevive con un ingreso que está por debajo de dos dólares al día, una quinta parte padece desnutrición y mil quinientos millones de personas viven en extrema pobreza, con un ingreso inferior a un dólar al día (ONU, 2005).

De acuerdo con un reporte del Banco Mundial (BM), una sexta parte de la población del mundo (16.6%) percibe cerca del 80% del ingreso mundial, lo cual implica un promedio *per cápita* de 70 dólares al día. Al mismo tiempo, el 57% de los 6 mil millones de habitantes del planeta que viven en los 63 países más pobres del mundo reciben solamente 6% del total de ingresos mundiales; esto equivale a decir que viven en condiciones de pobreza. En Latinoamérica, el número de pobres oscila alrededor de los 200 millones; la crisis que se vive desde 1975 ha detenido el mejoramiento relativo del estándar de vida y los niveles de producción; y en la presente década alcanzarán 41% los hogares que viven en pobreza, por encima de aquellos estimados en 1980 (Marques Ayala, 2000). El mismo reporte del BM destaca que la gente en situación de extrema pobreza vive con menos de un dólar americano diariamente, mientras el conjunto que recibe un promedio de menos de dos dólares al día vive en el margen de los niveles de pobreza. Además, 42.5% de los mexicanos sobrevive con menos de dos dólares al día, mientras en 1999 el ingreso anual de los trabajadores descendió casi a la mitad

del nivel alcanzado durante la mitad de la década de los ochenta (Banco Mundial, 2000)

Entre 1995 y 1999, el ingreso mínimo obtenido por un trabajador mexicano fue de 768 dólares al año, 42% más bajo que los 1,343 dólares que anualmente se registraban entre 1980 y 1984. Mientras tanto, el valor añadido que cada empleado generó con su trabajo incrementó de 17,500 a 26,000 dólares durante el mismo periodo (casi 49%) (INEGI, 2000).

Los datos revelan una forma incoherente de lo que se ha llamado progreso; el nivel de vida de la mayoría de la población mexicana empezó a bajar en la década de los ochenta, y en la mitad de los noventa este progreso se desplomó a los niveles de ingreso y bienestar existentes dos décadas antes (CONAPO, 2000) De hecho, el Banco Mundial (BM) indica que la crisis de 1994 destruyó completamente los beneficios relativos ganados durante las dos décadas precedentes. En ningún caso el número de pobres al final del siglo es similar al registrado durante los ochenta (Banco Mundial, 2000). El jefe de economistas del BM estimó que entre 54% y 58% de la población actual de México vive en situación de pobreza o pobreza extrema. El director de esta institución consideró que el ingreso disponible de los mexicanos que viven en la miseria económica oscila en los 1,100 pesos al mes para los pobres y 570 pesos para los extremadamente pobres (en ese tiempo el rango de la paridad peso-dólar fue de 9 pesos por cada dólar estadounidense).

Al 2012, definitivamente no estamos mejor que antes. El desarrollo de la economía mundial, a pesar de los grandes avances, no ha beneficiado a la mayoría de la población y la situación no es mejor que hace dos décadas. Sin embargo, las ganancias se han concentrado en el 20% o 30% de los más ricos del planeta.

El Premio Nobel de....1987, Amartya Sen, enfatizó que ningún desarrollo se justifica si se encamina a mejorar la situación de los ricos y poderosos,

descuidando o ignorando el mejoramiento de la calidad de vida de los estratos sociales más bajos. Sin necesidad de decirlo, ya hemos perdido dos décadas de crecimiento económico y desarrollo y en la preservación de la ecología y los recursos naturales del mundo. La contaminación atmosférica va en incremento, la erosión del suelo también está creciendo y los recursos de agua dulce peligran continuamente. En Mexico por ejemplo, más del 70% del agua en el país tiene algún grado de contaminación a causa de las descargas de residuos agrícolas, domésticos o industriales, según lo reportado en el 2008 por la revista Diversidad Ambiental.

¿Pero qué tiene que ver todo esto con los cambios en los hábitos de alimentación de los mexicanos? Al existir una nueva realidad en la disponibilidad de nuevos alimentos industrializados, resultado de la globalización económica, los mexicanos comenzamos a adoptar rápidamente nuevos hábitos a la hora de comer lo cual propició uno de los principales problemas en la actualidad: El sobrepeso y la obesidad. No podemos quedarnos con la impresión vaga de que este fenómeno solo corresponde a un desequilibrio de la ingesta de calorías contra el gasto de las mismas. El problema va mucho más allá y para entenderlo mejor es necesario indagar en las causas no solo biológicas de ingesta de calorías, sino también en los procesos socio-económicos que se han dado a últimas fechas en México.

En un estudio realizado por el académico Dennis Gilbert, quien publicó en 2004 un estudio para el Colegio de México en el cual establece que en el 2000 la clase media tenía un ingreso de 1.5 veces el ingreso promedio. En ese entonces ese ingreso equivalía a 6 mil pesos mensuales, los cuales, a su vez, equivalían a 8.52 salarios mínimos. Convertidos a números actuales, esos 8.52 salarios mínimos equivalen a más de 9 mil 500 pesos en 2011. Pero esa cantidad es apenas el mínimo necesario para poder ser considerado clase media.

En los últimos años el concepto de la clase media ha tenido un retroceso hacia el empobrecimiento de las familias debido a la progresiva concentración de

los ingresos en estratos más altos, al encarecimiento de los bienes y servicios, acentuados por la crisis financiera, la crisis alimentaria y el aumento del desempleo.

En un estudio realizado por la Consultora De la Riva Group, empresa mexicana de investigación de mercado a nivel internacional, se realizaron 715 entrevistas a hombres y mujeres de entre 19 a 50 años con ingresos familiares de 13,500 a 40,599 pesos en el Valle de México, Guadalajara, Monterrey, Mérida, Hermosillo y Puebla. Reveló que el 81% de los mexicanos cree que pertenece a la clase media, aunque sólo el 32% en realidad lo es. Esto quiere decir que de los 90 millones que se consideran clase media, únicamente 35.8 millones en verdad lo son (CNN, 2011).

De acuerdo con la información de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) en el 2008, 50.6 millones de mexicanos eran pobres de patrimonio es decir, no contaban con un ingreso suficiente para satisfacer sus necesidades de salud, de educación, de alimentación, de vivienda, de vestido y de transporte público, aun si dedicaran la totalidad de sus recursos económicos a ese propósito. Asimismo, 19.5 millones eran pobres alimentarios, es decir, quienes tienen ingresos insuficientes para adquirir una canasta básica de alimentos, incluso si los destinaran exclusivamente para ese fin. De los pobres alimentarios en 2008, 7.2 millones habitaban en zonas urbanas (localidades de 15,000 o más habitantes), mientras que 12.2 millones residían en el área rural. En México *la canasta básica* es un conjunto de bienes y servicios indispensables para que una familia pueda satisfacer sus necesidades básicas de consumo a partir de su ingreso.

Entre 2006 y 2008 aumentó la incidencia de la pobreza de patrimonio —el porcentaje de personas pobres—, la cual pasó de 42.6% a 47.4%. A su vez, la incidencia de la pobreza alimentaria aumentó de 13.8% a 18.2%. En términos absolutos, el incremento fue de 5.9 y 5.1 millones de personas, al pasar de 44.7 a 50.6 millones de personas y de 14.4 a 19.5 millones de personas, respectivamente

(CONEVAL, 2008). Los salarios mínimos para el 2011 se muestran en el Cuadro 1. El salario mínimo en México aumentó 4.1 %. Eso equivale a un promedio por zona geográfica de 2.50 pesos diarios.

Cuadro 1. Salarios mínimos para el 2011 en México.

Zona geográfica " A"	59.80 pesos diarios	(1,794pesos x mes)
Zona geográfica "B"	58.10 pesos diarios	(1,743 pesos x mes)
Zona geográfica "C"	56.75 pesos diarios	(1,702.50 pesos x mes)

El 29 de Diciembre del 2009, el alimento tradicional de los mexicanos, la tortilla, subió a 9.50 pesos x kilo en el centro del País y hasta 14.00 pesos x kilo en otras zonas de la República Mexicana. Lo anterior debido al incremento de la gasolina magna y a las heladas en EUA, que afectan la importación del maíz.

En el 2009, la canasta básica aumentó 63.14%, al pasar de 812.98 pesos a 1,326.32 pesos. En diciembre de 2006 eran suficientes 134 horas de trabajo de salario mínimo para adquirir la canasta básica (alrededor de 54 pesos por hora) y para el 2010 son necesarias 193 horas laborales.

Sin duda alguna, todos estos indicadores contribuyen de alguna a otra manera en los hábitos alimenticios de las personas que tienen que tratar de ajustar su gasto a los precios siempre cambiantes. Lo que se sirve en la mesa ya no solo dependerá de las tradiciones y valores culturales que afectan a una comunidad propia, sino también a los nuevos patrones y modas que la globalización y la economía traen consigo.

II.1. Modelos Económicos de México. El proceso de transición de lo rural a lo urbano.

En la historia del México moderno, el campo ha tenido un papel muy ambiguo en los modelos modernizadores del país. Cada presidente implementó su propia idea de desarrollo y lo que para un presidente, el campo era sinónimo de progreso, para otro solo representaba un ancla en el pasado.

En las teorías del desarrollo económico de los años cincuenta a setenta, al mundo rural le correspondía un lugar central en el desarrollo económico nacional. El campo y los campesinos desempeñaban una función social por sus aportaciones económicas y políticas en torno al papel que tenían en la transformación social, todo lo cual evidenciaba que era parte fundamental del proceso de desarrollo nacional.

Actualmente, como lo sostiene Bauman, los campesinos y el campo en general son concebidos como factores residuales de una economía global, competitiva, de alta tecnología, en la cual los pequeños productores rurales ya no tienen cabida, ahora son catalogados como ineficientes y no competitivos. Su papel en el desarrollo nacional es insignificante desde el punto de vista de una política económica que promueve la incorporación de México al mercado internacional.

La Reforma Agraria (1917-1992) trazó a grandes rasgos la diferenciación productiva del territorio nacional con base en la redistribución de la tierra, y estableció una distinción que todavía está presente entre las tierras de propiedad privada y las tierras de propiedad ejidal o comunal (Pichardo, 2006). Las de propiedad privada se caracterizan por la agricultura comercial, empresarial, con inversión en tecnología y riego, conformada por unidades económicas de tamaño viable. Las tierras de propiedad ejidal o comunal están vinculadas a la economía campesina cuya producción agropecuaria está en crisis permanente y que, desde luego, ha sido excluido del proyecto de desarrollo nacional vigente, que requiere

alta competitividad a escala global. Los campesinos y su actividad agrícola ya no pueden ser parte del modelo económico de apertura e integración a la economía mundial. En la última década las economías locales y regionales paulatinamente han dejado de depender de las actividades agrícolas, debido a que han perdido rentabilidad tras el retiro de los subsidios y la competencia internacional.

El fenómeno que se percibe en algunos poblados rurales del centro del país es el surgimiento de un espacio de economía informal, muy similar al que se veía en las nuevas ciudades en los años 60s y 70's. Hay un espacio de excedente de mano de obra, cada vez más innecesario y prescindible en un contexto de inseguridad, vulnerabilidad y precariedad laboral. Ya no se trata de la sociedad rural campesina dependiente del acceso a la tierra, sino de la agricultura como eje de la organización de la reproducción en la unidad doméstica (García, 2007).

Anteriormente el espacio rural mexicano se articulaba a la economía nacional en los mercados de alimentos y de empleos temporales; hoy el principal eje que lo une a la economía capitalista es la migración. Ese movimiento va del campo a los centros de desarrollo económico nacional, a las ciudades grandes o medias con desarrollo industrial, maquila, turismo o agroindustria y cada vez con mayor frecuencia hacia los Estados Unidos. El gran cambio de la ruralidad que se urbaniza tiene que ver con la inserción de los habitantes del campo en ámbitos de consumo global que han contribuido a re-pensar los significados de ciertos elementos asociados a la vida rural y campesina.

En 1950, poco menos del 43% de la población en México vivía en localidades urbanas, en 1990 era de 71% y para 2010, esta cifra aumentó a casi 78%. El porcentaje de personas que habitan en comunidades rurales ha disminuido. En 1950, representaba poco más del 57% del total de la población del país; en 1990 era de 29% y para el 2010, esta cifra disminuyó hasta ubicarse en 22% (INEGI, 2010). La mayor parte de la población ya no depende de la producción sustentable de alimentos de sus parcelas, los alimentos se producen

cada vez más de forma industrial y es más económico adquirirlas en los mercados que aferrarse a su cultivo.

II.2. Sobrepeso y Obesidad como un fenómeno de la globalización

Toda esta nueva realidad económica que en apariencia ofrece una mejora en las condiciones de vida, no ha permitido que toda la humanidad goce de sus logros y nuevos desafíos han surgido. El sobrepeso y la obesidad aparecen como un fenómeno netamente derivado de la modernidad y la globalización, considerada como la enfermedad de nuestro siglo. El sobrepeso y la obesidad, según la definición de la Organización Mundial de la Salud, (WHO, por sus siglas en inglés) es la anormal y excesiva acumulación de grasa que presenta riesgos de salud como Diabetes, problemas cardiovasculares y del corazón.

El problema de la Obesidad se ha duplicado en todo el mundo desde 1980. Para el año 2008 el número de personas mayores de 20 años con sobrepeso a nivel mundial sumaba ya 1.5 billones de individuos. De este total, más de 200 millones de hombres y 300 millones de mujeres eran obesos. Se estima que para el año 2015 esta cifra sobrepase los 2 billones. La población infantil no ha escapado a este problema de salud, para el 2010 se reportó que cerca de 43 millones de niños menores de cinco años tenían problemas de sobrepeso (WHO, 2005).

En México, de 1980 al 2006, la obesidad y el sobrepeso se han triplicado, particularmente en la población adulta. El sobrepeso afecta al 39.5% de los hombres y mujeres y la obesidad al 31.7%. Aproximadamente el 70% de la población adulta tiene un Índice de Masa Corporal (IMC) inadecuada (ENSANUT 2006).

La obesidad comenzó a ser vista como un problema de salud en la primera década de este siglo, gracias a los estudios epidemiológicos realizados por algunas compañías de seguros en los Estados Unidos. Aquí es donde inició el

estudio del impacto que esta enfermedad tiene y cómo es un importante factor de riesgo para otras enfermedades. El sobrepeso y la obesidad son considerados ya una epidemia nacional en México, principalmente en adultos. En niños también ya es un problema grave a ser atendido (Rivera y Sepúlveda-Amor, 2003).

Según estimaciones de la Encuesta Nacional de Nutrición del 2006 (ENSANUT), el 90% de los casos de Diabetes Mellitus tipo 2 son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. La diabetes tipo 2 es un factor de riesgo así como un indicador de daño cardiovascular, pues 70% de los diabéticos muere por infarto o accidente vascular (Jemal, 2002). Otras enfermedades crónicas directamente relacionadas son la hipertensión arterial, enfermedades coronarias, enfermedad vascular cerebral y algunos tipos de cáncer como el de esófago, colon, riñón y endometrio. Todo lo anterior afecta la calidad de vida y disminuye en 5 a 10 años la esperanza de vida (WHO, 1990).

En México, hace 70 años, la principal causa de muerte era por enfermedades transmisibles y problemas gastrointestinales y/o respiratorios. Para el 2007, la diabetes mellitus, los tumores malignos y las enfermedades del corazón son las principales causas de muerte (INEGI, 2007).

No solo son los problemas de salud los que se manifiestan, también existe un gasto económico importante para tratar de resolver las consecuencias del problema de la obesidad, problemas que podría ser prevenibles si se atacaran las causas en una etapa temprana. En México, se invierten alrededor de 30 mil millones de pesos en gasto público en salud, en una década se duplicará y dentro de 30 años la cifra superará los 160 mil millones (Avila, 2010). Tan solo en el 2008 el costo representó el 33.2% del gasto público federal en servicios de salud a la persona (SHCP, 2008).

Aunque se conoce que el problema del sobrepeso y la obesidad responde a múltiples factores (multifactorial), tres son las principales causas en México según lo reportado en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria:

1. El consumo de alimentos de alta densidad energética y altos en sodio.
2. Consumo de bebidas que aportan muchas calorías.
3. Sedentarismo y escasa actividad física.

Los cambios drásticos en periodos relativamente cortos de tiempo en los hábitos alimenticios de los mexicanos han propiciado la creación de ambientes que favorecen la obesidad. El consumo de frutas y verduras de 1986 a 1998 disminuyó alrededor del 30% mientras que el de refrescos aumentó en un 37% en el mismo lapso de tiempo (INEGI, 2002).

El sobrepeso, la obesidad y sus consecuencias para la salud son problemas que se pueden prevenir (WHO, 1990). El sistema de Salud en México está mejor diseñado para financiar atenciones curativas: atención médica, exámenes de laboratorio, hospitalizaciones. Entre las más importantes sin embargo, aquellas acciones de carácter preventivo, y de más bajo costo, no cuentan con incentivos ni el apoyo financiero necesario.

II.3. La Obesidad como oportunidad de negocio en el mundo moderno

Esta situación es un terreno fértil para los productos que prometen soluciones buenas, bonitas y baratas. Los productos milagros han tenido una explosión inusitada en los últimos años en nuestro país, creando un ambiente de confusión, desilusión y desinformación para la población. Un producto milagro promete curar todo y al final no cura nada. Al haber tal descontrol en su producción y distribución, pueden llegar a provocar problemas de salud bastante serios. En la realidad, simplemente no funcionan y muchas veces solo agravan el problema.

En México existen intentos por controlar los *productos milagros* por medio de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS),

órgano de la Secretaría de Salud encargado de las funciones de regulación, verificación y fomento sanitario para proteger la salud de la población sin embargo, no ha sido suficiente. El mercado es enorme, donde la oferta y la demanda van a la alza todos los días y, por tal, su entero control se hace casi imposible. Las cantidades de dinero que se invierten en la promoción de estos productos, específicamente por TV, son tan grandes, que las ganancias de las televisoras sobrepasan en mucho las multas que se deben pagar por anunciar productos que no cumplan con las especificaciones de la COFEPRIS.

Los productos milagro vienen en una cantidad casi inimaginable de presentaciones y aplicaciones que operan de muchas maneras para engañar al consumidor. De tal suerte que se pueden encontrar productos como:

- Pastillas, licuados y cremas para bajar de peso.
- Programas dietarios extremos que promueven el bajo consumo de carbohidratos.
- Sustancias bloqueadoras de absorción de grandes cantidades de grasa o de carbohidratos.
- Utilización de testimonios de expertos o supuestos estudios de Universidades o laboratorios.

Muchos de los productos milagro que prometen reducir centímetros aplicando sustancias en la piel, utilizan el testimonio de fedatarios públicos para “validar” sus resultados, según lo publicado por el Periódico el Universal en el 2007; buscando con ello la mejor aceptación del producto por parte del consumidor bajo la supuesta evidencia de lo efectivo del producto.

La industria de estos productos es enorme, está el caso de los zapatos que prometen adelgazar y ayudar a tener una mejor postura. Éstos representan a una de las industrias de más rápido crecimiento en el segmento de zapatos deportivos con 17 billones de dólares en venta al año. El 90% de este mercado es el público femenino, pero ya se están haciendo esfuerzos para incluir al mercado

masculino, generando un crecimiento en el 2010 de cerca del 400% (USA Today, Junio 30, 2010), por poner un ejemplo.

La comercialización de la sociedad orilla a tratar de alienar a la imagen perfecta del cuerpo humano, creada por el consumismo. El ser humano como tal ya no es el sujeto que posee el objeto. En un mundo capitalista, regido por el materialismo, ha pasado a ser los objetos y como tal, propensos a ser desechados cuando ya no sirves o reemplazado por un modelo mas nuevo. Para no ser desechados o reemplazados confiamos en los productos mágicos que nos devuelvan aquello que nos hace nuevamente servibles.

El bombardeo de productos de promesas falsas es intenso en nuestro país, donde al final de cuentas el éxito del consumidor usando el producto es lo que menos importa. La verdad detrás del engaño es traducir esa fantasía deseable en grandes cantidades de dinero, valiéndose de la ignorancia y del conformismo del consumidor. El consumidor es el medio para crear dinero y no el fin para mejorar su salud. Al final de cuentas lo que menos importa es el ser humano como tal.

Los medios de comunicación (prensa escrita, radio y televisión) están llamados a desempeñar funciones cada vez mas importantes en el campo de la salud de la población en general, hecho que ha de invitar a la reflexión sobre la importante labor que deben cumplir cuando se trata de informar. Sin embargo, en una sociedad cada vez mas comercializada, dicha labor se distorsiona y sólo obedece a necesidades de mercadotecnia al servicio de grandes economías. La información como tal es distorsionada y adecuada en beneficio de quien quiere vender su producto.

Los medios de comunicación, tienen capacidad de influir en el conocimiento de la población sobre temas de salud. Por otra parte, si se utilizan adecuadamente, informan y sensibilizan a individuos y colectivos sobre determinados hábitos nocivos y prácticas de riesgo que se pretenden modificar, al

tiempo que pueden fomentar hábitos saludables en un sentido positivo de salud. Los medios de comunicación tienen la obligación de informar, pero también, al menos en algunos casos, tienen la posibilidad de educar. En otras palabras, una cosa es el deber de informar y otra es el poder de educar. Por ello se entiende, desde un punto de vista holístico, que los medios de comunicación pueden, si quieren, influir en la modificación no sólo de conocimientos, sino también de actitudes y hábitos de la población, sobre todo cuando de comer se trata.

Entonces surge una nueva paradoja sobre el papel que deben empeñar los medios de comunicación, en específico los sociales. Por un lado, su poder surge de la gente a los que se dirigen, y por tal se deben a ellos. La información que proporcionan debe ser verdadera, clara y concisa sin segundas agendas. Por otro lado, ese poder conferido es puesto al servicio de organizaciones comerciales que manipulan la información y la adecuan a los beneficios propios que más convenga. De ahí que cobra importancia especial la labor del profesional en la nutrición.

II.4. La Labor del Profesional en la Nutrición

¿Qué sucede con la labor del Nutriólogo? ¿Cuál es su labor real en una sociedad en la que desde 1980 el problema del sobrepeso y obesidad se ha triplicado y con ello la gran cantidad de enfermedades relacionadas con éstos?

La función del Nutriólogo es crucial pues debe funcionar como el vocero del conocimiento basado en la ciencia, traducido a un lenguaje sencillo que pueda ser fácilmente entendible por la población en general, de tal forma que permita evitar la prosperidad de los mitos y la desinformación en cuestiones de alimentación y salud en general.

Este enlace es de suma importancia pues al implementar una labor constante de orientación alimentaria puede ayudar a la población a tomar mejores decisiones cuando de comer se trata. Los hábitos, al depender de un gran número de elementos, no pueden ser cambiados de un día para otro, pero si pueden ayudar a germinar la semilla de pequeños avances para el mejoramiento de la salud. Son estos cambios de conciencia que, por muy pequeños que parezcan, permitirán vislumbrar con el paso del tiempo situaciones más sanas.

Existen muchos casos en la actualidad donde al paciente se le entrena para recibir una dieta previamente archivada cada dos, tres o cuatro semanas, según sea el presupuesto de éste. En la dieta se detalla lo que se debe comer por un determinado lapso de tiempo para volver a regresar al consultorio, pagar su cita, recibir su nueva lista de alimentos y comenzar el ciclo de visitas constantes que mantienen no a un paciente, sino a un cliente cautivo. Bajo este esquema perfecto de la dieta como un producto, la orientación alimentaria sale sobrando, no es necesario explicar al paciente el porqué de las cosas. El explicar implica dos cosas: tiempo consumido que evita tomar una nueva cita y el peligro de que el paciente aprenda a alimentarse por sí mismo y no regrese más a su consulta.

Cuando las dietas de archivo no funcionan a la velocidad que se desea, se corre el riesgo de perder al paciente, que no es tan paciente. Entonces se enfrentan dos prioridades: la del paciente por ver cambios más rápidos y la del nutriólogo por no perder al paciente y su aportación financiera si éste no ve los cambios que espera.

Existen muchos estudios de intervención para bajar de peso con resultados muy positivos, pero todos coinciden es que se debe trabajar más en el seguimiento. Así pues, el verdadero reto no es bajar de peso, sino mantener el peso perdido. Aproximadamente un tercio del peso perdido se vuelve a ganar en un año después de haber completado el tratamiento o la intervención (Warziski, 2009). Se considera un programa exitoso de pérdida de peso cuando se pierde de manera intencional, por lo menos un 10% del peso total y se logra mantener por lo

menos a lo largo de un periodo de un año (Wing y Hill, 2001). Para lograr tales propósitos se ha visto de gran ayuda otorgar las herramientas necesarias a los pacientes por medio de distintos mecanismos para tratar de inculcar y promover la necesidad de cambio de hábitos. Dichos cambios deben surgir como necesidad consciente del mismo sujeto de querer cambiar es decir, se deben adueñar de estas herramientas y hacerlas propias; encontrando un significado personal que los ayuden a tomar mejores decisiones a la hora de comer y de su salud en general. Existen estrategias conductuales comprobadas que promueven el éxito en mantener el peso perdido, tales como el incremento de la actividad física, el consumo de dietas bajas en grasas, monitoreo personal en la ingesta de alimentos y el peso (Wing y Hills, 2001), restricción en la variedad de alimentos consumidos (Raynor et al., 2005), consumir una dieta consistente en toda la semana (Gorin et al., 2004), comer el desayuno (Wyatt, 2002) y limitar la cantidad de tiempo que se destina a ver televisión (Raynor et al, 2006).

El nutriólogo tiene la oportunidad de convertir el tiempo que pasa en el consultorio en un tiempo dedicado a orientar en los aspectos específicos que más le interesen al paciente para que éste los pueda aplicar a su vida diaria y, con ello, a lo largo del tiempo logre hacer que los tratamientos para adelgazar sean más efectivos. La consulta debe ser una oportunidad de diálogo, intercambio de ideas y manejo de información científica comprobada.

Durante talleres y asesoría nutricional existen preguntas persistentes que las personas hacen todos los días. Son inquietudes de una población que está lista para dar el gran salto de tratar de mejorar su relación con la comida y llevar una vida más sana pero que se queda a mitad de camino por no saber cómo hacerlo. El conocimiento en nutrición de la población se limita a lo poco que se aprende en la escuela, dejando paso a la televisión como recurso supremo de obtención de información. En un país como México, se establece que los niños ven tres horas diarias de comerciales, lo cual sumó en 2011 un total de 12 mil anuncios en ese año de alimentos con baja calidad nutricional durante la programación infantil (Ávila, 2011). Todo esto, aunado al bombardeo de productos

milagros que prometen pérdida de peso instantáneo, no hacen más que desinformar, confundir, crear y continuar mitos sobre lo que funciona y lo que no. Existe todo un mundo sumergido en el engaño y la promesa de algo que no existe. Por todo lo anterior, se hace necesario crear una conciencia en la persona dándole armas para que se pueda defender de todos estos mecanismos que actúan a diario en contra de ella.

Es necesario crear patrones educativos comunitarios que ayuden a que el individuo pueda tomar mejores decisiones. Se hace necesario desarrollar y fortalecer una cultura que promueva poco a poco (pero de manera constante) pequeños cambios en la toma de decisiones al momento de comer; cambios que a la larga potencialmente puedan generar la germinación de un nuevo hábito y que al fin de cuentas se traduzca en un mejoramiento en la calidad de vida del ser humano. Sin lugar a dudas la herramienta más grande, potente y efectiva que se le puede otorgar a cualquier pueblo del planeta es la EDUCACIÓN.

III. DESARROLLO DE LOS HÁBITOS

Los hábitos en una sociedad no son meras respuestas mecánicas de los individuos a simples hechos circunstanciales, sino que responden a toda una complicada red de interacciones en distintos campos de la vida del hombre.

En este capítulo se explica el Hábito Alimenticio desde dos perspectivas bien definidas. Primero desde la óptica sociológica de Bourdieu y, después, desde un esquema de categorizaciones ya establecidas por estudios científicos que son necesarias al momento de hacer una evaluación de los resultados que se fueron obteniendo.

En la actualidad uno de los autores con más resonancia en la explicación del tema en el campo de la Sociología es Pierre Bourdieu. Su forma de pensar la realidad social lo ha posicionado como uno de los mejores pensadores de nuestro tiempo, sobre todo si lo que se desea es tratar de explicar la génesis del hábito. Se tratarán algunos aspectos de su perspectiva analítica que constituyen aportes fundamentales para quienes, desde diferentes lugares profesionales, pretenden dar cuenta de distintas problemáticas sociales dentro del campo de la sociología contemporánea.

1. Lo teórico y lo empírico

Tomando su trabajo en sentido amplio, podría decirse que Bourdieu es partidario de una "ciencia social total". Ello significa que la sociología debe superar falsas dicotomías -planteadas ya en el nacimiento de las ciencias sociales- si quiere dar cuenta científicamente de las acciones sociales: teoría vs. empírea, individuo vs. sociedad, objetivismo vs. subjetivismo, lo económico vs. lo no económico, métodos cuantitativos vs. métodos cualitativos, entre otros. Todos ellos constituyen "pares de conceptos" que existen y se sostienen uno por el otro, pero todos ellos constituyen obstáculos epistemológicos para el abordaje de la realidad social. De todas estas falsas oposiciones, destacan aquellas que suponen

un enfrentamiento entre la reflexión teórica y el trabajo empírico, actitud metodológica que tiene nefastas consecuencias para el proceso de investigación.

En la sociología de Bourdieu, todo acto de investigación es, a la vez, teórico y empírico: así, la más pequeña operación empírica (la elección de una escala de medición, la inclusión de un ítem en un cuestionario, entre otros) implica elecciones teóricas conscientes o inconscientes, mientras que la más abstracta de las dificultades conceptuales no puede ser completamente resuelta sino por medio de una confrontación sistemática con la realidad empírica (Bourdieu y Waquant, 1995). Esta manera de abordar la realidad social sostiene que el hecho científico se conquista, construye y comprueba y exige una constante actitud de vigilancia epistemológica y de rigor metodológico (Bourdieu et al., 1975).

2. La doble existencia de lo social: en las cosas y en los cuerpos

Retomando una larga tradición estructuralista e incorporando la dimensión histórica, Bourdieu sostiene que es necesario sustituir la relación ingenuamente planteada entre el individuo y la sociedad por la relación construida entre los dos modos de existencia de lo social: a) las estructuras sociales externas, la historia hecha cosas, y b) las estructuras sociales incorporadas por los agentes, la historia hecha cuerpo.

Para abordar el análisis de la realidad social, Bourdieu construye dos conceptos clave, que constituyen nudos de relaciones producidas históricamente y que sólo se entienden en relación dialéctica: campo y habitus.

Campo se refiere a estructuras de posiciones y de relaciones entre posiciones, que constituyen los diferentes espacios de juego y de lucha donde se insertan las prácticas sociales. Habitus es el sistema de disposiciones a actuar, a pensar, a valorar, a percibir, que cada agente ha incorporado a lo largo de una trayectoria social determinada.

Ambos tipos de estructuras constituyen los elementos explicativos de toda práctica social: el agente hace lo que hace, sin ser necesariamente consciente de ello, según sus condiciones objetivas externas (y más precisamente, según su posición en ese contexto de relaciones) y según su habitus, ese sistema de disposiciones que le lleva a percibir más ciertas cosas que otras, a actuar más de cierta manera que de otra, a sentir más ciertas cosas que otras. Ambos tipos de estructuras son producto de la misma historia colectiva que se deposita, a la vez, en las cosas y en los cuerpos.

El concepto de habitus, fundamental en la construcción analítica de Bourdieu, permite rescatar al agente social que produce la práctica, pero no como individuo, sino como agente socializado. Interiorización de la exterioridad, principio de generación y estructuración, de percepción y apreciación, el habitus constituye una suerte de bisagra entre lo individual y lo social, lo subjetivo y lo objetivo: es aquello que permite vivir como "evidente", como "natural", el sentido objetivado históricamente en las instituciones. Hablar de campo y habitus, entonces, supone reconocer que existen relaciones objetivas exteriores, necesarias e independientes de las voluntades individuales pero, también, que los individuos tienen un conocimiento práctico de esas relaciones (una manera de percibirlas, de evaluarlas, de sentirlas, de vivirlas) e invierten ese conocimiento práctico en sus actividades cotidianas.

En consecuencia, el investigador que quiere explicar y comprender cualquier conjunto de prácticas sociales, entre ellas los hábitos alimenticios, debe tener en cuenta ambos aspectos, debe intentar superar la falsa dicotomía planteada entre subjetivismo y objetivismo y tomar a ambas perspectivas como dos momentos clave y necesarios del análisis sociológico. Dicho de otro modo, como la realidad social es también un objeto de percepción, el investigador debe analizar la realidad y la percepción de esa realidad, teniendo en cuenta que las estructuras objetivas externas constituyen el fundamento y condición de las percepciones y representaciones de las mismas.

3. Los condicionamientos sociales de los productores de conocimiento

Esta manera de abordar la realidad social implica también una serie de consecuencias para el investigador y su proceso de investigación. Teniendo en cuenta que la visión del mundo de los agentes sociales está asociada al lugar que ocupan en ese mundo, y pensando al investigador como un agente más de ese mundo, estamos obligados a reflexionar acerca de qué tipo de condicionamientos sociales afectan las objetivaciones realizadas en el proceso de conocimiento. Se trataría, para utilizar las palabras de Bourdieu, de "objetivar al sujeto objetivante", es decir, de ubicar al investigador en una posición determinada y analizar las relaciones que mantiene, por un lado, con la realidad que analiza y con los agentes cuyas prácticas investiga y, por otro, las que a la vez lo unen y lo enfrentan con sus pares y las instituciones comprometidas en el juego científico.

El primer tipo de relaciones alude al sentido de las prácticas y apunta a reflexionar sobre las posibilidades de aprender la lógica que ponen en marcha los agentes sociales que producen su práctica, que actúan en un tiempo y contexto determinados, que tienen un ritmo, que están sometidos a urgencias, exigencias. Esta lógica es diferente a la "lógica científica" (el investigador puede jugar con el tiempo, puede sincronizar, puede totalizar, neutralizar las funciones prácticas), la lógica que el investigador pone en marcha en su intento de explicar y comprender la realidad que investiga.

El segundo tipo de relaciones alude a los condicionamientos sociales que afectan la producción del conocimiento del sociólogo (como la de cualquier otro profesional) en la medida en que forma parte de un espacio de juego: el campo científico. El campo de las ciencias no escapa a las leyes que gobiernan el funcionamiento de todos los campos sociales: allí también hay intereses en juego, hay luchas.

La riqueza y la solidez de la perspectiva de Bourdieu, los conceptos e instrumentos analíticos que construye para proporcionar una amplia y profunda

mirada de los fenómenos sociales, contienen un aspecto que interesa destacar fundamentalmente: los mismos conceptos e instrumentos que permiten dar cuenta de las prácticas sociales de los otros (de los agentes cuyas acciones intentamos comprender y explicar) nos desafían a buscar y nos habilitan para encontrar elementos que dan cuenta de nuestras propias prácticas (como docentes, como investigadores, como técnicos, como profesionales de la nutrición) y señalar los condicionamientos sociales que tienen nuestras miradas, nuestras perspectivas, nuestras herramientas.

Reconocer nuestra propia inserción social y los condicionamientos sociales que afectan nuestra propia práctica no constituye un obstáculo insuperable para la construcción del conocimiento, o para el éxito en otras acciones. Al contrario, reconociendo y analizando esos condicionamientos, abrimos el camino a la posibilidad de controlarlos y, con ello, creamos condiciones favorables para poder comprender y explicar la realidad que nos preocupa.

III.1. El concepto de Habitus de Bourdieu y el desarrollo de la Cultura

En la actualidad el tema de la globalización es controvertido y el de la diversidad cultural muy complejo. Ambos se encuentran relacionados y su discusión se vuelve central para el estudio de los hábitos alimenticios de las distintas sociedades. Desde ciertas posiciones, la velocidad de los cambios actuales exige comenzar de nuevo y dudar de viejos conceptos, repensar perspectivas teóricas y ser inventivos en las estrategias metodológicas. Para otros, en contraste, la globalización es tan vieja como lo es el afán expansionista del mundo occidental, primero bajo el ropaje del colonialismo y el imperialismo, y ahora arrojado en el neoliberalismo y la "mundialización" de la cultura (Ortiz 1994; 1996). Es decir, lo que predomina en esta discusión son los desacuerdos y no los consensos. Es necesario reflexionar sobre la diversidad cultural contemporánea a la luz del concepto de *habitus* propuesto por Pierre Bourdieu, para poder entender cómo se construyen los hábitos al momento de decidir lo que cada cultura utiliza como alimentos. Así pues, se tiene que la relación cultura–hábito de alimentación

van de la mano ya que una explica a la otra y dan referencia de su origen y, muy posiblemente, de su destino. Al hablar de cultura también estamos haciendo referencia al hábito de alimentación.

III.2. El habitus de clase, cultura y modo de alimentarse

El mundo contemporáneo se caracteriza por su complejidad. Se han trastocado las economías mundiales, los flujos culturales se han intensificado y los territorios no son como solíamos pensarlos. Por lo mismo, se afirma que el principal reto es romper con el encapsulamiento de los objetos de estudio y la mirada acostumbrada de "lo popular", ya que la "otredad" se ha transformado (Augé 1995). Como lo que predomina "es la sensación de que todos estamos en un mismo mundo con sus implicaciones económicas y políticas" (Hannerz, 1998), parece que deberíamos aceptar la pérdida de la integridad de las culturas y sus modos únicos y particulares de alimentarse.

Ante tal sentimiento aparece la obra de Bourdieu como una sociología de la cultura que, paradójicamente, sus problemas centrales no son culturales. Las preguntas que originan sus investigaciones no son: ¿cómo es el público de museos? o ¿cómo funcionan las relaciones pedagógicas dentro de la escuela? Cuando estudia estos problemas está tratando de explicar otros, aquellos desde los cuales la cultura se vuelve fundamental para entender las relaciones y las diferencias sociales (García Canclini, 1986).

Para explicar la manera en que se construyen las relaciones de poder, Bourdieu investiga cómo se articula lo económico y lo simbólico. Para este autor las clases se distinguen por su posición en la estructura de la producción y por la forma como se producen y distribuyen los bienes materiales y simbólicos en una sociedad. La circulación y el acceso a estos bienes no se explican sólo por la pertenencia o no a una clase social, sino también por la diferencia que se engendra en lo que se considere como digno de transmitir o poseer. La cultura hegemónica se define como tal por el reconocimiento arbitrario, social e histórico

de su valor en el campo de lo simbólico. Por lo mismo, la posesión o carencia de un capital cultural que se adquiere básicamente en la familia permite construir las “distinciones” cotidianas que expresan las diferencias de clase. Es decir, en la medida en que existe una correlación entre posición de clase y cultura, dos realidades de relativa autonomía, las relaciones de poder se confirman, se reproducen y se renuevan.

El *habitus* es el concepto que permite a Bourdieu relacionar lo objetivo (la posición en la estructura social) y lo subjetivo (la interiorización de ese mundo objetivo). Este autor lo define como “Estructura Estructurante”, que organiza las prácticas y la percepción de las prácticas, es también “Estructura Estructurada” donde el principio del mundo social es a su vez producto de la incorporación de la división de clases sociales. Sistema de esquemas generadores de prácticas que expresa de forma sistémica la necesidad y las libertades inherentes a la condición de clase y la *diferencia* constitutiva de la posición. El *habitus* aprehende las diferencias de condición, que retiene bajo la forma de diferencias entre unas prácticas enclasadadas y enclasantes (como productos del *habitus*), según unos principios de diferenciación que, al ser a su vez producto de estas diferencias, son objetivamente atribuidos a éstas y tienden por consiguiente a percibir las como naturales. Así pues el *habitus* es (Bourdieu, 2002):

a) Un sistema de disposiciones duraderas, eficaces en cuanto esquemas de clasificación que orientan la percepción y las prácticas más allá de la conciencia y el discurso, y funcionan por transferencia en los diferentes campos de la práctica.

b) Estructuras estructuradas, en cuanto al proceso mediante el cual lo social se interioriza en los individuos y logra que las estructuras objetivas concuerden con las subjetivas.

c) Estructuras predispuestas a funcionar como estructurantes es decir, como principio de generación y de estructuración de prácticas y representaciones.

Los diversos usos de los bienes culturales, afirma Bourdieu, no sólo se explican por la manera como se distribuye la oferta y las alternativas culturales, o por la posibilidad económica para adquirirlos sino también, y sobre todo, por la posesión de un capital cultural y educativo que permite a los sujetos consumir, asistir y disfrutar las alternativas factibles. Para este autor, condiciones de vida diferentes producen *habitus* distintos, ya que las condiciones de existencia de cada clase imponen maneras de clasificar, apreciar, desear y sentir lo necesario. El *habitus* se constituye en el origen de las prácticas culturales y su eficacia se percibe cuando ingresos iguales se encuentran asociados con consumos muy diferentes, que sólo pueden entenderse si se supone la intervención de principios de selección diferentes. Los gustos de "lujo" o gustos de "libertad" de las clases altas se oponen a los "gustos de necesidad" de las clases populares (Bourdieu, 2002).

Con la introducción del concepto de *habitus*, Bourdieu busca explicar el proceso por el cual lo social se interioriza en los individuos para dar cuenta de las "concordancias" entre lo subjetivo y las estructuras objetivas. Para él, la visión que cada persona tiene de la realidad social se deriva de su posición en este espacio. Las preferencias culturales no operan en un vacío social, dependen de los límites impuestos por las determinaciones objetivas. Por ello, la representación de la realidad y las prácticas de las personas son también, y sobre todo, una empresa colectiva.

Las regularidades que se pueden observar gracias a la estadística, son el producto agregado de acciones individualmente orientadas por las mismas restricciones objetivas (las necesidades inscritas en la estructura del juego o parcialmente objetivadas en las reglas) o incorporadas (el sentido del juego, él

mismo desigualmente distribuido, porque hay en todas partes, en todos los grupos, grados de excelencia) (Bourdieu, 1988).

Sin embargo, esta exposición de las mediaciones entre lo económico y lo cultural, que es lo que lleva a analizar las relaciones de poder, tan convincente y acabada, ¿permite explicar las discordancias entre condiciones objetivas y aspiraciones personales? Esta pregunta es ineludible para profundizar en la relación entre diversidad cultural y desigualdades sociales.

III.3. La diversidad Cultural

La homogeneización cultural y, con ello, las formas en que nos alimentamos son afines a la globalización por ser fenómenos que buscan ser totalizadores e incluyentes, aunque parcial (no es de todos o para todos). Esta inclusión sin embargo, es etnocéntrica porque subsume las diferencias al modelo de modernidad occidental. Como fenómeno parcial, se destaca la acción de actores por excelencia de la globalización como son los migrantes transnacionales, los organismos de regulación internacional y los empresarios del mundo (Castells, 1999). En este proceso, los medios de comunicación han tenido un papel protagónico para la distribución de mensajes y productos culturales que forman parte de nuestra vida cotidiana lo que ha permitido, desde la perspectiva de algunos autores, "la construcción de un imaginario mundial" y la "democratización" de la cultura cuando la alteridad y lo popular se fusionan (Ortiz 1996).

Por otra parte, es necesario reconocer que "lo popular" supone la diferencia y la fragmentación; por lo mismo, si bien la "modernidad-mundo" se basa en el consumo individualizado, se requiere estudiar las estrategias diferenciales de apropiación de estos productos culturales y las nuevas formas en las que se construye "la distinción" y el "gusto masificado". Ulf Hannerz (1998), por ejemplo, propone no pensar a las culturas como "indefensas" frente a la globalización; como consumidores pasivos de objetos y productos "chatarra" o de

desecho de los países avanzados. Aunque "existen antenas de televisión en todo el mundo", señala, lo importante es estudiar cómo se ejerce esta influencia, por qué ciertos productos viajan mejor que otros y la manera como la gente, las organizaciones y las comunidades también usan estos medios para difundir y dar a conocer sus propios movimientos y opciones culturales. Aquí puede resultar de especial relevancia la propuesta de Bourdieu para explicar cómo se construyen las relaciones de poder desde la cultura. Su propuesta obliga a cuestionar los efectos de la publicidad y preguntar sobre la influencia de los medios de comunicación en las audiencias, no en relación con los mensajes que buscan transmitir sino por el modo como las personas consumen ciertos objetivos o manifiestan, por ejemplo, sus preferencias televisivas.

Para Bourdieu, los cambios y transformaciones de los modelos culturales y de valores no son el resultado de sustituciones mecánicas entre lo que se recibe del exterior y lo propio, entre las tradiciones y las costumbres del lugar de origen y el nuevo contexto que se encuentra gracias a la migración (Bourdieu, 1999). Considera que no cambian al mismo ritmo las estructuras económicas y las disposiciones culturales. Coexisten, afirma, tanto a nivel individual como colectivo. Para comprender los procesos de adaptación sugiere estudiar esta coexistencia de las nuevas condiciones y las disposiciones adquiridas con anterioridad. Explica, por ejemplo, cómo las relaciones de parentesco, de vecindad y de camaradería tienden a reducir el sentimiento de imposición de una arbitrariedad que sienten los migrantes cuando carecen de control sobre sus nuevas condiciones de vida, cuando buscan trabajo, vivienda o educación para sus hijos. En el remolino que engendra el traslado, los migrantes están obligados a innovar e inventar prácticas que les permitan adaptarse. Para Bourdieu, el *habitus* es el principio generador de éstas, pero de acuerdo con las coyunturas y las circunstancias en contextos específicos (Bourdieu y Wacquant, 1995). Es decir, nos alerta a no olvidar los límites que imponen las condiciones objetivas, y las negociaciones que las personas establecen con sus propias tradiciones y costumbres.

William Rowe y Vivian Schelling (1993), por ejemplo, para explicar la diversidad cultural que se construye a partir de las desigualdades sociales, recuerdan que lo popular "se vio condicionado en una forma determinante por su posición en la periferia del sistema capitalista mundial" lo que generó grandes disparidades al interior de las sociedades dependientes. Lo popular, casi siempre identificado con lo rural o lo tradicional, en el campo y en la ciudad, con la migración no desaparece, por el contrario, "condujo al surgimiento de complejas formas mixtas de vida social, caracterizadas por la articulación de elementos precapitalistas y capitalistas". En el caso de México, el crecimiento urbano de las grandes ciudades permitió la incorporación de antiguos pueblos y barrios a la mancha urbana, lo que no condujo al exterminio de formas de organización comunitaria, instituciones y prácticas como las fiestas del santo patrón que cada año convocan a la población a refrendar la identidad local y, a partir de este eje, negociar sus condiciones de vida (Safa, 1998).

En esta misma línea, Néstor García Canclini (1989) cuestiona las delimitaciones claras entre lo tradicional y lo moderno y pone en entredicho la separación arbitraria entre lo culto, lo popular y lo masivo, ya que no se halla "donde nos habituamos a encontrarla" Propone "generar otro modo de concebir la modernización latinoamericana: más que como una fuerza ajena y dominante, que operaría por sustitución de lo tradicional y lo propio, como los intentos de renovación con que diversos sectores se hacen cargo de la heterogeneidad multitemporal de cada nación". En este contexto de cambios y reajustes característicos del mundo contemporáneo, la diversidad no sólo permanece sino, gracias a la cercanía, es más evidente y cotidiana. Por lo mismo, es una época en la que las distintas culturas se manifiestan en ropajes muy diversos y, a veces en tensión, se fortalecen los sentimientos nacionales.

Un pensamiento similar lo desarrolla Ulf Hannerz (1992) cuando propone pensar tanto la autonomía como el desdibujamiento de las fronteras entre las culturas y su forma de alimentarse como "un asunto de grado y no como un hecho", ya que "si la cultura no es un todo integrado tampoco se encuentra

desintegrada". Sería un grave error pensar que "las culturas populares y sus tradiciones culinarias" se encuentran moribundas y en vías de extinción gracias a los intentos de homogeneización que la mundialización de la cultura promueve. Por el contrario, se entremezcla con lo moderno no como algo ajeno y extraño, o como reminiscencias del pasado. Ni la cultura popular, ni su tradición culinaria, ni las identidades individuales o colectivas son estáticas o ahistóricas; por el contrario, se construyen y reconstruyen en el movimiento que provoca la migración, por la exposición cotidiana a los mensajes transmitidos por los medios de comunicación, por la generalización y acceso a la educación y sobre todo porque están vivas. Si bien es válida la crítica a muchos movimientos locales que se articulan a la identidad comunitaria y a las tradiciones "por su olor a pasado, por su pesadez, por ser la base de nuevos fundamentalismos, por su cuota de exclusión y localismo" (Ortiz, 1996), no hay que olvidar que se activan porque persisten, o se profundizan las desigualdades sociales y culturales.

III.4. La cultura y arte culinario

En suma: la globalización unifica e interconecta, pero también se estaciona de maneras diferentes en cada cultura. Quienes reducen la globalización al globalismo, a su lógica mercantil, sólo perciben la agenda integradora y comunicadora. Apenas comienzan a hacerse visibles en los estudios sociológicos y antropológicos de la globalización su agenda segregadora y dispersiva, la complejidad multidireccional que se forma en los choques a hibridaciones de quienes permanecen diferentes. Poco reconocidas por la lógica hegemónica, las diferencias derivan en desigualdades que llegan en muchos casos hasta la exclusión (García Canclini, 1999).

De tal suerte que el concepto de *habitus* de Bourdieu no sólo continúa vigente, sino que su preocupación por el estudio del poder en la cultura es ineludible. Las ciudades, más que las zonas rurales; los sectores de las clases altas y medias, con mejor nivel educativo y recursos económicos y educativos, más que los sectores populares; los "cosmopolitas" y menos los "espectadores"

del mundo, acompañan mejor a la globalización y a la "mundialización" de la cultura. La migración legal e ilegal expone a estos sectores a nuevos panoramas culturales. En ellos se insertan de acuerdo con sus propios patrones, modos de alimentación y tradiciones culturales y también, como afirma Bourdieu, en una posición de subordinación y fragilidad por el racismo, el maltrato y la discriminación.

En el mundo contemporáneo, la diversidad cultural no es sinónimo de pluralidad. La "diferencia", vinculada a condiciones de desigualdad, dibuja el rostro de una multiculturalidad jerarquizada, fragmentada y excluyente. Lo anterior permite pronosticar un futuro poco alentador para los sectores más desfavorecidos de la sociedad. Esto es así, como señala Bourdieu, porque la cultura importa como un asunto que no es ajeno a la economía y a la política.

III.5. El acto de comer: lo universal y lo social de los hábitos

Comer es un acto universal. Es uno de los pilares que sostienen y al mismo tiempo determinan la calidad de vida del ser humano. Lo que comemos puede aportar al cuerpo nutrientes que derivan en una condición de salud que puede ser favorable o no, por esa razón es necesario saber qué tipo de alimento se da al organismo. La alimentación es el elemento básico para la sobrevivencia que sustenta al resto de las necesidades del ser humano.

Comer también es un acto social, dado que el ser humano come acompañado, en pareja, en familia, en grupo primario o grupo secundario (Ansiue, 1994). Comer en grupo crea significados que proporcionan al individuo y su grupo, sentimientos de pertenencia e identificación, mismos que interioriza y reproduce (Baas et al., 1996). Así mismo, el acto de comer tiene distintas finalidades dependiendo de la época y/o grupo: satisface el hambre; nutre el cuerpo; genera relaciones personales y de negocios; demuestra la naturaleza y extensión de las relaciones sociales; proporciona ocasiones para actividades comunitarias; expresa amor y cariño; ayuda al estrés psicológico o emocional; puede estar mediado por

el estatus; puede contribuir o no a la autoestima de una persona mediante recompensas o castigos. El acto de comer puede ser sometido a ejercicios de poder político y económico; representa seguridad, riqueza, abundancia y gusto, entre otras. Tratar de comprender todo lo que implica la alimentación, no solo hace referencia a lo biológico sino a lo económico, cultural, social, histórico y psicológico (Capaldi, 1996).

Así pues la selección que una persona hace de los alimentos es un fenómeno complejo que involucra factores tanto individuales como estructurales. La alimentación no puede entenderse solamente desde el punto de vista del individuo que come determinados alimentos, sino también a pesar de ser una necesidad básica del ser humano, es también parte del sistema de funcionamiento de la sociedad entera.

Entre el individuo y la estructura social aparecen algunas determinantes que Glanz y Mullis (1988) definen como intra-individuales entendidas como los aspectos fisiológicos y psicológicos (afectivos) que están implicadas en la alimentación. Asimismo, mencionan que los factores interpersonales o sociales como la familia y grupos de influencia pueden y deben distinguirse de los fisiológicos y psicológicos.

Por ello, para poder hablar de la efectividad de un programa participativo de intervención alimentaria, donde lo que se busca son los posibles cambios en hábitos, es necesario entender cómo es que se forman estos hábitos relacionados al acto de comer. Los hábitos son de naturaleza cualitativa, es decir, son actos significados socialmente y reproducidos individualmente, por ello no se pueden evaluar de manera matemática. Los hábitos de alimentación responden a una complicada red de elementos que se conjugan e interaccionan constantemente y, por tal motivo, es muy difícil poder definir dónde comienza un elemento y dónde termina otro para poder explicar las razones de porque la gente come lo que come.

Aspectos fisiológicos, psicológicos, sociales, culturales y genéticos están influenciando constantemente la cantidad de comida que ingerimos, los tiempos que utilizamos y las preferencias que tenemos para escoger unos de otros.

III.6.Categorizaciones.

III.6.1. Factores Intraindividuales: fisiología y afecto en el acto de comer

Cuando el aspecto económico o de disponibilidad no es un impedimento, el gusto por algunos alimentos en cuanto a su sabor y a la relación con situaciones afectivas parece tener el impacto más importante al momento de decidirnos a comer algún alimento en particular (Rozin, 1990). Si la comida que ingerimos no la percibimos como una experiencia positiva tanto en su apariencia, olor, textura o sabor, será muy difícil que la comamos, tan simple como eso (Hetherington y Rolls, 1996).

El cuerpo humano tiene mecanismos fisiológicos para la detección de cuatro sabores básicos: dulce, salado, amargo y agrio. El inicio del proceso está en las papilas gustativas que encuentran componentes químicos en la alimentación y las traducen en estímulos. Estos estímulos llegan al tronco encefálico, pasan al tálamo y finalmente a la corteza parietal y opérculo-insular para ser integradas como sensaciones conscientes (Guyton y Hale, 1997). Sin embargo, el gusto no solo depende de reacciones químicas en las papilas, sino de la combinación de éstas y de aspectos tan triviales como los movimientos de la boca, el tiempo que se retenga un alimento en contacto con la lengua y otras partes de la cavidad bucal. Es decir, se trata de una complicada combinación de fenómenos fisiológicos que hacen de la percepción del gusto una situación única para cada individuo. Aunque el sentido del gusto y el olfato juegan un papel central en nuestro gusto por ciertos alimentos, también están la textura, el nivel de grasa, la temperatura y el tiempo de masticación que contribuyen al enriquecimiento del sabor (McBride y Anderson, 1990; Bartoshuk, 1991).

Cuando lo fisiológico se entrelaza con el componente afectivo las cosas se comienzan a complicar un poco más: al entrar en contacto con diferentes sabores se graban las reacciones físico-químicas, pero también las situaciones afectivas a las que están ligadas al acto de comer. Los recuerdos placenteros de sabores ligados a situaciones emocionales quedan grabadas en nuestra memoria y con el tiempo, cuando se vuelve a repetir, transporta al individuo a momentos específicos de su vida, cada vez que experimenta ese sabor. Entonces la formación del gusto está modulada por aspectos afectivos y culturales, ligados con procesos de adaptación biológica. El gusto es algo más que una reacción química y la preferencia por determinados sabores es un proceso que se aprende. De tal suerte que si es aprendido, puede ser olvidado, modificado o renovado.

Para modificar la preferencia por cierto tipo de alimentos es necesario tener en cuenta que olvidar los sabores es un proceso gradual, en el cual se le presentan al individuo alternativas que hagan la transición menos dolorosa. De ahí la pretensión del programa participativo como alternativa.

III.6.2 Factores Interpersonales: medios masivos, ambiente social y disponibilidad de alimentos

III.6.2.1. Información y Medios de comunicación

La publicidad en los medios masivos de comunicación y en especial la televisión, por sus posibilidades visuales, influyen de manera importante en la creación de preferencias y moldea en parte los ambientes sociales.

En Estados Unidos hay diez comerciales por hora en la televisión en los horarios de mayor audiencia, 60% de los cuales son de golosinas y bebidas de bajo contenido nutricional (Story y Faulkner, 1990). La publicidad busca que el público conecte el producto con la satisfacción de alguna necesidad, como puede ser tener una mejor salud, ser feliz o ser reconocido por otros. La mayoría de los

comerciales hacen alusión a necesidades sociales del ser humano como lo son la búsqueda de una mejor salud.

Existen ciertos estudios que sugieren que cuando recibimos información positiva sobre el valor nutricional de ciertos alimentos tendemos a utilizarlos y desarrollar gusto por ellos. Dicha información nos llega por medio de los medios masivos de comunicación. Por ejemplo, se ha encontrado que los productos con etiquetas light, actúan como una licencia para consumirlos de manera más generosa (Engell et al, 1998).

III.6.2.2. Ambiente Social

Las relaciones personales son un elemento poderoso que determina los patrones de alimentación que tenemos. El ambiente social ejerce presión sobre el comportamiento simplemente al uniformizar ciertas costumbres o al crear en el individuo la impresión de que dichas costumbres están en la mayoría y que, al adoptarlas, se garantiza la pertenencia y con ello la aceptación social. Se podría decir que funciona como un mecanismo de defensa con el cual nos sentimos más seguros y con ello las posibilidades de sobrevivencia son más altas.

Las conexiones interpersonales similares en las conductas de alimentación son productos de la influencia directa e indirecta del grupo social al que pertenecemos (Agras et al., 1988; Rozin, 1996). Las relaciones sociales establecen hábitos y permiten el desarrollo de nuevas preferencias. Somos seres sociales que estamos en continuo intercambio de información y con ello estamos en constante influencia de nuevas maneras de hacer las cosas. Situaciones como los horarios de trabajo, las actividades cotidianas, la estructura familiar y las interacciones sociales, determinan el tipo de alimento que vamos a elegir a la hora de comer.

III.6.2.3. Ambiente Físico: Disponibilidad y Situaciones

Si una persona siente preferencia por determinado producto alimenticio y tiene la posibilidad de obtenerlo y si está disponible en el mercado, tiene altas posibilidades de consumirlo. Sin embargo, ésta posibilidad no es más que una intención y su paso a la acción está mediado por aspectos del ambiente físico y social que son los que establecen la situación en la cual el individuo consume un alimento. La disponibilidad y accesibilidad de los alimentos son factores muy importantes que determinan lo que finalmente decidimos consumir (Baranowski, 1997). La comida tiene que estar a nuestro alcance por medio de lugares donde sea relativamente fácil comprarla y que nos permita repetir la acción. Si nos inclinamos por un alimento en específico y no lo logramos conseguir nuevamente ya sea porque no está disponible, o porque el precio cambió en exceso (situación) nos vemos en la necesidad de cambiar la selección del alimento y es ahí cuando existe una posibilidad de elegir algo distinto que logre generar un cambio positivo, siempre y cuando se tenga la información nutrimental del alimento. Por ejemplo, dejar de consumir alimentos con alto nivel calórico (papas) por alimentos similares con menor cantidad de calorías (jícamas) (Smith y Epstein, 2000). La disponibilidad, la situación y la información nos orillan a cambiar actitudes a la hora de comprar lo que comemos.

Hay muchas maneras de categorizar para poder evaluar hábitos, el que se acaba de esbozar corresponde al que mejor se adecua al programa participativo impulsado. Hemos dicho que la comprensión de los factores interpersonales e intra-individuales son de suma importancia para lograr una mayor efectividad a la hora de poner en marcha un programa participativo, que tiene como misión el promover la adopción de hábitos saludables y que ayuda al momento de evaluar el programa en general, pues se pueden estandarizar y delinear la categorización de los hábitos que se van presentando y con ello se logra un mejor orden al analizar y reportar resultados.

Una variedad de factores sociales, culturales y económicos contribuyen al desarrollo, el mantenimiento y el cambio de los hábitos alimentarios. Intra determinantes individuales como los factores fisiológicos y psicológicos adquiridos,

preferencias alimentarias y conocimientos, se pueden distinguir de los factores interpersonales o sociales tal como las influencias de la familia y el grupo (Glanz y Mullins, 1988). La respuesta afectiva a las propiedades sensoriales de un alimento (Rozin, 1990), se cree que desempeñan un papel importante, llegando a ser el mejor predictor de la elección de alimentos mas que los factores económicas o de disponibilidad (Cowart, 1981; Rozin y Zellner,1985; Rozin y Schulkin, 2002). Entrevistas con los clientes de supermercado han demostrado que las personas consideran percepciones sensoriales de los alimentos como un valor dominante que influyen en sus elecciones de alimentos en el supermercado o en el restaurante (Furst et al., 1996). En resumen, si un alimento no es percibido como positivo en su aspecto, olor, textura o sabor, es poco probable de ser comido.

IV. ORIENTACION ALIMENTARIA PARTICIPATIVA

Los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor decisivo en su nivel de salud. Hábitos alimentarios inadecuados por exceso o por deficiencia se relacionan directa o indirectamente con enfermedades de alta prevalencia y mortalidad. La presente investigación plantea la necesidad de comprender la relación alimentación/salud, para así lograr promover comportamientos favorables para la salud de la población en general, principalmente para conseguir una alimentación adecuada. Lo anterior se logra mediante un curso de intervención cuyo sustento metodológico es la Investigación Acción Participativa.

La importancia de la alimentación como uno de los determinantes fundamentales de la salud ha estado en la base del pensamiento y la práctica médica y sanitaria incluso antes del advenimiento de la medicina científica y la farmacoterapia. La relación entre la dieta y la salud pública debe enmarcarse en el contexto actual de promoción de la salud, que traslada la responsabilidad sobre la propia salud a los ciudadanos sin dejarla exclusivamente en manos de los profesionales sanitarios. Esto conduce a que se asuma como elemento decisivo la participación comunitaria en la responsabilidad en materia de salud. El hombre se alimenta para vivir, debido a su instinto de conservación pero la especie humana, dotada de inteligencia y voluntad, no solo se alimenta en función de condicionantes instintivos, también tienen una gran influencia sobre la alimentación los factores sociales, culturales, económicos, religiosos, entre otros. En el campo de la nutrición en salud pública, siempre ha sido útil considerar que los tres principales motivos por los que una persona no puede seguir una dieta adecuada son: porque no sabe, no puede o no quiere. El manejo de los problemas de nutrición comunitaria permite a los profesionales de la nutrición visualizar la complejidad y reconocer la importancia de las acciones que son requeridas para mejorar la salud y calidad de vida de las poblaciones.

Hasta fechas recientes, la nutrición ha recibido atención como parte fundamental en los aspectos preventivos de la medicina, siendo la nutrición comunitaria la disciplina mas nueva de todas ellas.

La nutrición debe tratarse como elemento necesario, no sólo en los aspectos de recuperación y rehabilitación de enfermos, sino también, y en forma aún mas importante, en el fomento de la salud, tanto individual como colectiva. Este enfoque de la ciencia de la nutrición es necesario porque los adelantos científicos, tecnológicos y sociales que han hecho posible la estructura de las actuales sociedades hacen también imperativo prestar mayor atención a los complejos factores que determinan la alimentación adecuada de esas sociedades. Además, estos mismos adelantos, particularmente los de las ciencias médicas, han reducido en forma considerable las cifras de mortalidad.

El resultado ha sido el rápido crecimiento de la población que exige no solo el aumento constante de la producción alimentaria de calidad óptima sino también de la necesidad de otorgar una mejor y mayor educación alimentaria para asegurar una mejor calidad de vida.

IV.1. Historia de la Nutrición

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través de los tiempos debido a que se vio obligado a adaptar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Se ha llegado a la conclusión de que el hombre prehistórico era básicamente carroñero y disputaba sus alimentos con otros animales de iguales características alimenticias. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando nuevos tipos de comestibles a los que se veía obligado a adecuar.

Hace unos 12,000 años se inició la primera revolución agrícola. Esto suponía una fuente más fija de alimento. La gran variabilidad en las cifras

recogidas en las cosechas conllevaba una alimentación irregular y a épocas de hambre. El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz. Lo que ocasionaba una alimentación irregular.

Desde los inicios de la civilización ha habido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que éste dio recomendaciones sobre la dieta que, como se sabe, no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general y para Hipócrates a mayor alimentación, mayor salud. En 1202 el rey Juan de Inglaterra promulgó la primera Ley Inglesa de Alimentos.

IV.2. La Nutrición como Ciencia

La ciencia de la nutrición es muy reciente, hace apenas 200 años de las primeras observaciones de Lavoisier en Francia. Los estudios científicos de la nutrición en el siglo XIX pasaron de Francia a Alemania y quedaron establecidos los principios fundamentales del concepto energético de la nutrición.

En 1750 se identificaron los inicios de los cambios fundamentales en la alimentación mundial debido a los estudios científicos sobre energía y proteínas y el descubrimiento de las vitaminas por el polaco Casimir Funk en 1912. Consideraba que eran necesarias para la vida (*Vita*) y la terminación *Amina* es porque creía que todas estas sustancias poseían la función amina. No es sino hasta 1807 que se inventaron las latas de conserva que revolucionaron el manejo de los alimentos y en 1860 apareció la primera cocina de hierro que modificó la cocción y procesamiento de los alimentos.

En 1877 apareció la primera dietista americana, pero fue hasta 1899 que se definió el “perfil del Dietista”. La Asociación Americana de Dietética (ADA), se estableció en Ohio en 1927 y en la actualidad cuenta con cerca de 70,000

miembros siendo la agrupación de profesionales de nutrición y alimentación más grande de EUA y el mundo. En esta fecha también comenzó el estudio de la Dietética y la Nutrición en América y Europa, implementándose la Carrera de Dietista a nivel universitario. El periodo entre 1930-1940 se caracterizó por el descubrimiento de nuevas vitaminas y predominó la prevención de enfermedades carenciales, utilizando la fortificación de alimentos con vitaminas.

La guerra mundial de 1914-1918 se planteó un problema insospechado en la alimentación de los soldados y la población civil por la deficiencia de tiamina (B1) que afectó a la mayoría de la población alemana, disminuyendo considerablemente su resistencia. En 1922 Bantín y Best descubrieron la insulina, que no solamente permitió tratar la diabetes sino que amplió los horizontes de investigaciones sobre nutrición.

A raíz de la conclusión de la Segunda Guerra Mundial en 1945, surgió como problema de primera magnitud la situación nutricional de las poblaciones ocupadas por las fuerzas Nazi. La movilización científica fue inmediata y aún antes de terminar el conflicto se formaron grupos de expertos para acudir a las zonas más afectadas. Así nació la UNRA (United Nations Relief and Rehabilitation Administration) que se creó en 1944. En los siguientes tres años se dio la creación de organismos internacionales como la Organización de Alimentos y Agricultura de las Naciones Unidas (FAO), el United Nations Children's Fund (UNICEF) y la Organización Mundial para la Salud (OMS) que, gracias a la experiencia en Europa, se dieron a la tarea de organizar misiones de apoyo a los países en vías de desarrollo que periódicamente padecían de hambrunas generalizadas. En 1955 se visitó a los cinco continentes con el fin de identificar estos problemas y ofrecer alguna ayuda de cooperación con medidas de protección específica, así como la formación de personal por medio de becas de la Organización.

De nuevo se hizo necesario en los años cincuentas y setentas otro movimiento mundial generado por el problema de la falta o escasez de proteínas "protein gap", es por esa razón que la FAO, LA OMS, UNICEF crearon el "Grupo

Asesor de las Proteínas” en 1955. Desde esas fechas se han creado muchas organizaciones involucradas en la concentración de recursos humanos capacitados en el área de la nutrición, capaces de abordar problemas de tipo alimentario nutricional así como proveer información científica sólida en materia de alimentación y nutrición a la población y garantizar con ello una mejor salud en las poblaciones de todo el mundo.

IV.3. Nutrición en México

El Dr. José Quintín Olascoaga Moncada, es considerado el pionero de la nutrición en México. Su interés en esta rama se inició en 1934, año en que formó parte de una Comisión en la Misión Cultural Urbana de la Secretaría de Educación Pública. En 1935 ingresó al Hospital General de México como Jefe de la sección de Investigación de la alimentación popular.

El Departamento de Salubridad inició en 1936 la enseñanza de la Nutriología preparando al personal para las encuestas de alimentación que realizaba la sección de investigación de la alimentación popular. En 1940 participó activamente en la organización de la llamada “Encuesta de Alimentación y Nutrición”; esta fue una recopilación de los datos que los Departamentos de Salud de los Estados de la República enviaron al Departamento de Salubridad Pública; siendo éste el primer intento de organizar la información existente en materia de alimentación y nutrición para contar con un diagnóstico nacional.

En 1943 se impartió el curso único para formar dietistas con funciones específicas en el Hospital Infantil de México; el curso estuvo a cargo del Dr. Rafael Ramos Galván. Los egresados se integraron al Servicio de Dietología del mismo hospital en México. En el mismo año el Dr. José Quintín Olascoaga y la Dra. Juana Navarro prepararon un equipo de dietistas para trabajar en el Instituto Nacional de Cardiología, con el cual se estableció el segundo Servicio de Nutrición en México. Sin embargo, fue un curso que operó en forma discontinua ya que no existía una escuela formal, por lo que puede decirse que la enseñanza sistemática

de la Nutriología se inició hasta el año de 1945, en la Escuela de Dietética del Instituto Nacional de Cardiología creada a sugerencia del Dr. Ignacio Chávez. En 1950 esta escuela fue posteriormente trasladada al Instituto Nacional de Nutriología de la Secretaría de Salubridad y Asistencia creado por iniciativa del Dr. José Quintín Olascoaga Moncada. Algunos años después, en 1960 la Escuela de Dietética se cambió al Hospital Colonia de los Ferrocarriles Nacionales de México, en donde permaneció hasta el año de 1971. A partir de esa fecha, se incorporó al ISSSTE, bajo el nombre de Escuela de Dietética y Nutrición y continuó bajo la dirección del Dr. Olascoaga.

Por otra parte, se ha generado a lo largo de los años una basta recopilación de información sobre el estado nutricional y alimentario del país. La fuente más importante de esta información se conoce como “Encuestas de Alimentación y Nutrición”, que son estudios periódicos en muestras de información que se escogen como representativas de un municipio, región, estado o del país entero. Por lo general, se investigan algunos datos socioeconómicos y de alimentación familiar y se toman indicadores del estado nutricional del grupo más frágil, el de los niños preescolares.

La gran mayoría de las encuestas de nutrición en México las ha realizado el hoy Instituto Nacional de Nutrición “Salvador Zubirán” (INNSZ). La primera encuesta en México, la organizó y ejecutó el maestro Zubirán a principios de los años 40 en la población de Ixmiquilpan, Hidalgo. De 1958 a 1974 se llevaron a cabo encuestas muy detalladas y completas en 58 comunidades rurales, de cuyos resultados se podía esbozar ya la situación de la alimentación en el medio rural a pesar de que no eran simultáneas ni cubrían todo el territorio.

La información más reciente corresponde a los estudios con muestreo probabilístico: Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición, realizada por el Instituto en 2006 en medio rural, y la Encuesta Nacional de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública en 1999, en una muestra del todo el país. La segunda es estas encuestas se realizó entre octubre de 1998 hasta marzo de 1999. Fue

representativa del ámbito nacional, de localidades urbanas y rurales y de las siguientes 4 regiones: norte, centro, ciudad de México y el sur. En todas estas encuestas nacionales también estuvieron presentes la Secretaría de Salud, la Comisión Nacional de Alimentación, el Instituto Nacional Indigenista, el sistema DIF y el IMSS con el programa Solidaridad.

En 1999, se llevó a cabo otra Encuesta Nacional de Nutrición, la cual estaba enfocada particularmente en mujeres y niños y que arrojó datos muy importantes en el análisis de bajo peso y desnutrición, sobrepeso y obesidad, hierro y anemia y otras deficiencias. De acuerdo a los datos obtenidos de esta encuesta, en relación con la respuesta social organizada a los problemas de nutrición, señala que el 28% de los hogares en el país reciben algún tipo de ayuda alimentaria. Los principales cuatro programas en términos de su cobertura a menores de cinco años fueron:

- 1) LICONSA, programa destinado a la distribución de leche en su mayoría en poblaciones urbanas.
- 2) DIF, con distribución de despensas y desayunos para niños en edad preescolar.
- 3) PROGRESA, programa integral de combate a la pobreza que integra un componente de nutrición que distribuya un alimento enriquecido con micro nutrientes para menores de dos años en pobreza extrema (rural).
- 4) FIDELIST, el cual distribuye tortillas de maíz.

IV.4. Norma Oficial Mexicana NOM 043 y la Orientación Alimentaria

El estado de la nutrición de los individuos es un elemento fundamental del capital humano de la comunidad, de ahí la importancia de poner los conocimientos

al servicio de la misma. A lo largo de los años se han creado distintos programas de promoción de la salud por medio de la alimentación, pero es gracias a la Ley Federal sobre Metrología y Normalización de la Dirección General de Promoción de Salud, que en 2003 se presentó al Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades, un anteproyecto de norma.

En el 2004 fue publicada en el Diario de la Federación la Norma Oficial Mexicana NOM 043, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en materia Alimentaria. El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades; así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para ayudar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. Según lo acordado en esta norma, la orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, atendiendo a los intereses del público en general, en especial de los grupos vulnerables y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados.

Esta Norma define como Orientación Alimentaria, al conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, teniendo en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales.

La NOM 043 establece todo un listado de definiciones, recomendaciones y disposiciones generales que van encaminadas a delinear los mecanismos de la Orientación Alimentaria la cual establece que ésta debe ser efectuada por personas capacitadas con base en la instrumentación de programas y materiales

planificados por personal calificado, cuyo soporte técnico debe ser derivado de esta norma. La Orientación Alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud, participación social y comunicación educativa.

La NOM 043 es un gran avance por parte del gobierno mexicano por delinear y establecer los puntos importantes de la Orientación Alimentaria y es precisamente de esta norma donde se desprende el presente trabajo de investigación que salta a la arena social desde un punto de vista más participativo. En este caso, el grupo que se decide intervenir, un grupo de mujeres, pasa de ser un objeto de estudio a un sujeto activo dentro del mismo proceso de aprendizaje. El grupo de mujeres poco a poco se va involucrando en todo el proceso de investigación apoderándose del conocimiento y herramientas que ayuden a la comunidad a lograr utilizar mejor los conocimientos aprendidos de nutrición y poderlos llevar a un nivel de práctica diaria.

IV.5. Orientación Alimentaria como Proceso de Aprendizaje

La nutrición comunitaria, por medio de la Orientación Alimentaria, ha tenido su propia evolución a partir de toda la historia de la nutrición. Es el paso siguiente a toda una serie de información que se ha ido obteniendo a lo largo de investigaciones científicas. Es el punto culminante donde el fruto de todos los esfuerzos conjuntos es compartido con la comunidad en todos los niveles. Si bien es considerada nueva relativamente, es la que ha logrado mejores resultados en términos de involucramiento social.

La nutrición comunitaria requiere siempre en sus actuaciones contemplar una primera fase de diagnóstico de la situación es decir, busca identificar problemas específicos de una población. En esta etapa se consideran los indicadores de salud y hábitos alimentarios que permitan disponer de elementos de análisis para la fase de intervención poblacional. La nutrición comunitaria tiene como objetivo principal, a nivel poblacional, acercar el modelo alimentario

disponible hacia un modelo más saludable, con consideraciones específicas según la peculiaridad de los indicadores de salud y sus factores determinantes.

Sobre esta premisa, el desarrollo de las acciones se fundamenta, con un interés especial, en la promoción de conocimientos en el marco de la educación nutricional y en el fomento de habilidades que permitan la autosuficiencia en el diseño, compra, preparación e ingesta del modelo alimentario más saludable individual, familiar y colectivamente. La nutrición comunitaria plantea sus actividades en función de tres bloques de trabajo:

La primera fase se centra en un proceso de diagnóstico de la situación, con la identificación de los problemas y el análisis de los factores determinantes, acompañado de la caracterización de la población. La información obtenida en esta fase de diagnóstico permitirá identificar los problemas, establecer un orden de prioridades y determinar unos objetivos generales y específicos a cumplimentar a corto, medio y/o largo plazo.

En la segunda etapa de actuación, el interés se centra en el diseño de las intervenciones más oportunas en cada caso. La selección de los métodos a emplear se realiza en función de los objetivos establecidos, teniendo en cuenta los distintos recursos disponibles. En cualquier caso es necesario planificar el proyecto de intervención simultáneamente a la metodología de evaluación. Los contenidos que se abordan en cada intervención deben establecerse de manera consensuada con los responsables del programa, procurando que sean respetados en todas las actuaciones de campo, sobre todo cuando en el trabajo participan equipos distintos o dispersos.

Por último en la tercera etapa, las intervenciones en nutrición comunitaria deben tener en cuenta las características socio-sanitarias, culturales y lingüísticas de la población a la que se dirigen. Con frecuencia no sólo es aceptable, sino recomendable, confeccionar modelos alternativos para la puesta en práctica de los

programas, adaptados a las características del grupo con el que se trabaja, en este caso el grupo de mujeres.

Un aspecto muy importante a considerar en todos los programas de nutrición comunitaria es la evaluación en la que se contemplen dimensiones cuantitativas y cualitativas complementariamente, utilizando la metodología más apropiada en cada caso. Las distintas fases de la evaluación (inicial, formativa, proceso, final, seguimiento y/o monitorización) permiten estimar el camino recorrido, la tasa de participación, la mejora de habilidades o conocimientos es, incluso, el impacto directo o indirecto en el nivel de salud.

IV.6. Colectivos de Intervención

Los programas de nutrición comunitaria pueden estar dirigidos a cualquier grupo poblacional e, incluso, muchos de ellos pueden estar estructurados para su puesta en práctica en la población general. En la actualidad, los distintos estratos de la sociedad tienen necesidades y peculiaridades diferenciadas. Por lo tanto, puede ser necesario adoptar medidas específicas que incluyan objetivos, metodología, ayudas didácticas, sistemas de refuerzo y métodos de evaluación adaptados a cada situación.

La nutrición comunitaria busca la intervención de un ente externo o ajeno a la comunidad con el fin de solventar una necesidad o problema que aqueje o afecte a la misma. Hoy día, gracias a los cambios de paradigmas, se busca que sea la propia comunidad quien resuelva sus problemas y necesidades a través de la organización comunitaria teniendo como herramienta las instituciones o entes del estado, ya sea de carácter nacional, regional y/o local.

Por otro lado, el investigador social comunitario puede utilizar la intervención comunitaria (sólo se interviene una comunidad) o la intervención colectiva (son intervenidas varias comunidades al mismo tiempo de un determinado espacio geográfico, por ejemplo un municipio), para organizar a las

comunidades o para formarlas de modo que las mismas puedan solventar sus necesidades, demandas, problemas y exigencias en beneficio de la comunidad y de la colectividad, de tratarse de una intervención masiva como lo es la colectiva.

Lo cierto es que los paradigmas están cambiando constantemente, por ende el investigador social comunitario se ve obligado hoy día a cambiar su forma de actuar y rediseñar sus estrategias de trabajo de forma tal que pueda aportar sus conocimientos para fortalecer tanto la participación ciudadana activa y protagónica como la organización comunitaria, logrando una espléndida simbiosis en beneficio de ambas partes. La organización comunitaria no es más que el hecho de crear una estructura dentro de las comunidades, dirigida a satisfacer las demandas y exigencias de dicha comunidad, integrada por los miembros de la comunidad.

V. HIPOTESIS

La implementación de un programa participativo de orientación alimentaria puede motivar cambios de hábitos que mejoren la calidad de vida en mujeres de la zona urbana de San Miguel Allende

V.1. Objetivo General

Desarrollar un programa participativo de orientación alimentaria que logre motivar posibles cambios de hábitos en mujeres de entre 20 y 50 años.

V.1.1. Objetivos Específicos

Identificar, priorizar y seleccionar de manera participativa los temas que serán parte del programa.

Identificar y caracterizar el perfil de hábitos alimenticios de las mujeres en el grupo a lo largo de las sesiones.

Reflexionar sobre las circunstancias comunes de las mujeres en el grupo.

Analizar mediante un proceso de reflexión crítica, la información generada durante el programa de orientación alimentaria, poniendo especial énfasis en los posibles cambios de hábitos.

VI. MÉTODO INVESTIGACIÓN ACCIÓN

VI.1. La investigación social y la promoción de la salud: El abordaje cualitativo.

Este estudio parte de una metodología que a todas luces pareciera únicamente cualitativa pero que tiene profundas raíces cuantitativas en cuanto a la evolución de todo el proceso de investigación. La parte cualitativa se sustenta en bases firmes de lo cuantitativo, ambas se retroalimentan constantemente y no pueden darse una sin la otra, pero se entenderá mejor cómo se va dando esta transformación a través de la investigación de este trabajo.

Es importante señalar las raíces epistemológicas contruccionistas de la investigación cualitativa. Las cuales postulan que no existe una verdad objetiva esperando ser descubierta (Rodriguez et al., 1996; Martínez, 2002; Sandin, 2003) sino que la verdad y el significado emergen de la interacción con la realidad es decir; de una interacción entre el sujeto y el objeto; siendo de esta forma que el significado no se descubre, sino que se construye, pudiendo existir diversos significados en relación a un mismo fenómeno. Desde esta perspectiva, el conocimiento lo construyen los propios seres humanos al interaccionar con el mundo que interpretan (Martínez, 2002; Sandin, 2003)

Por lo que se refiere a los métodos utilizados en la investigación cualitativa, son diseños de investigación de carácter flexible y emergente, transformándose o adecuándose conforme avanza la indagación y la interacción con los informantes. Según Taylor y Bogdan (1987), la investigación cualitativa:

- 1) Es Inductiva.
- 2) El investigador ve el escenario y a las personas desde una perspectiva holística, las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo.

3) Los Investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de estudio. Aunque no pueden eliminar sus efectos sobre las personas que estudian, intentan controlarlos o reducirlos a un mínimo.

4) Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.

5) El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.

6) Para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas.

7) Los métodos cualitativos son humanistas. Se busca no reducir las palabras y actos de la gente a ecuaciones estadísticas, ni perder de vista el aspecto humano de la vida social.

8) Los investigadores cualitativos dan énfasis a la validez en su investigación. Dado que los métodos cualitativos permiten permanecer próximos al mundo empírico, están destinados a asegurar un estrecho ajuste entre los datos y los que la gente realmente dice y hace.

9) Todos los escenarios y personas son dignos de estudio.

De tal suerte, que la investigación social cualitativa en el ámbito de la salud constituye un recurso creciente para la generación de conocimiento científico y la búsqueda de solución a diversas problemáticas que afectan a las poblaciones. Visión holística del proceso salud/enfermedad, valoración del contexto (tiempo y espacio) y de la subjetividad individual y colectiva, incluyendo las creencias, los valores, las emociones y los significados, son aspectos que, aunque contravienen los postulados objetivistas positivistas de la ciencia, se han erigido progresivamente en fuentes de conocimiento legítimo. Ello porque, entre otras razones, aporta una manera efectiva de comprender y abordar la realidad, permiten mejorar los programas de salud y son el vehículo de un trabajo con profundo compromiso social.

VI.2. Metodología participativa en promoción de la salud.

La promoción de la salud es el proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore. Para alcanzar un estado completo de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus ambiciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar el ambiente o adaptarse a él (OMS, 1986).

La promoción de la salud aparece, pues, como una estrategia de mediación entre la población y su propio entorno cuyo objetivo principal consiste en intervenir y actuar para aumentar los determinantes de salud comentados anteriormente. La educación y orientación alimentaria ha de ser considerada como una estrategia de actuación para conseguir los objetivos que se proponen: prevenir la enfermedad, promocionar la salud y restaurar en el caso de que se haya deteriorado.

El desarrollo e implementación de un programa de Orientación Alimentaria requiere una metodología adecuada para conseguir el fin que se propone. Este fin no es otro que dotar a las personas de la capacidad suficiente para controlar su salud. La promoción y la educación para la salud pretenden proporcionar las herramientas necesarias para conseguir modificar conductas y actitudes, aportar conocimientos y practicar habilidades, de forma que las personas que participen en estos programas consigan mejorar su calidad de vida y contribuyan a mejorar la calidad de vida de los demás. En promoción y educación por medio de la Orientación Alimentaria no basta con emitir un mensaje, sino que es necesario conseguir que el mensaje llegue, se entienda, se acepte y en el mejor de los casos, modifique actitudes, hábitos y conductas que mejoren la calidad de vida del que recibe el mensaje (Marques et al., 2004).

VI.3.El Método de la Investigación-acción participativa (IAP)

El término de Investigación-acción, proviene de Kurt Lewin (psicólogo alemán, nacionalizado estadounidense) quien lo utilizó por primera vez en 1944, haciendo énfasis en una forma de investigación capaz de ligar el enfoque experimental de las ciencias sociales con programas de acción social, los cuales respondieran a distintos problemas y retos de las sociedades actuales. Lewin argumentaba que era posible lograr de forma simultánea avances teóricos, así como cambios sociales. Se trata de una forma de investigación-acción, una investigación comparativa sobre las condiciones y efectos de varias clases de acción social y es investigación que conduce a la acción de esa la misma sociedad donde se aplica este método (Lewin, 1988).

Así pues, se puede decir que lo anterior hace referencia a que dicha investigación puede ser caracterizada a manera de estrategia, la cual cuenta con diferentes procesos investigativos que fortalecen las acciones de los profesionales en el manejo de problemas sociales específicos. En el caso de esta investigación, se promueve la difusión y la comprensión de la nutrición para la generación de conciencia que lleve al posible cambio de hábitos alimenticios.

La Investigación Acción Participativa (IAP) tiene que ver con la expansión del conocimiento científico asociado a la solución de un problema a la vez que aumenta, igualmente, las capacidades y competencia de los participantes, mismos que se convierten en sujetos co-investigadores, en donde la retroalimentación de la información es parte esencial como proceso cíclico. Concretamente, implica un compromiso con el proceso de desarrollo y emancipación de los seres humanos y un mayor rigor científico en la ciencia que facilita dicho proceso (Martinez, 1989). Este método es esencialmente un proceso de reflexión crítica, los datos emergerán de acuerdo a como se vaya dando el proceso mismo y el desarrollo de los sujetos en cuestión, es decir, conforme avanza la indagación y la interacción con los informantes.

La metodología de la IAP genera un proceso en el cual todos participan en una u otra forma en el estudio de la realidad. La realidad es entendida como la conexión entre la objetividad (la forma en que los participantes se hallan involucrados en los hechos, los procesos y estructura) y su percepción e interpretación de dicha realidad, por ello se encuentra ligada a las preocupaciones y experiencias cotidianas. Implica saber donde se está, a donde se quiere ir y cómo hacerlo. Es una reflexión colectiva, en orden de mejorar la racionalidad de sus propias prácticas, el entendimiento de las mismas y las situaciones dentro de las cuales tienen lugar.

La Educación generada en el proceso, se articula con la vida cotidiana, con las historias de vida, con la construcción de identidades y con la memoria colectiva en la comunidad para, de allí, percibir la viabilidad del cambio a partir de las prácticas de transformación. Dada la complejidad de las realidades sociales en las que se llevan a cabo las intervenciones educativas en salud, no se puede atender exclusivamente la valoración de resultados; los procesos participativos en los que se encuentran implícitos los procesos grupales son complejos porque intervienen en ellos multitud de factores interrelacionados cuyo aislamiento solo puede conseguir la distorsión del conocimiento pretendido.

El éxito o el fracaso de algunas experiencias participativas de promoción de la salud por medio de la orientación alimentaria está asociado a la presencia de una serie de factores que no están bien identificados y analizados debido a que no se ha realizado una evaluación del proceso participativo que se vive (Aguilar, 2001).

VI.4. La IAP como proceso de aprendizaje.

Un proceso de aprendizaje por medio de la IAP ha de buscar una modificación de actitudes, aptitudes y hábitos, en un sentido claro de salud

positiva. Para lograr esto se debe tener presente que la información debe entenderse como el inicio del proceso y que la comunicación ha de ser el proceso que siempre se ha de poner en marcha, con la clara idea de motivar cambios positivos y para ello la comunicación tiene que buscar ser persuasiva. La metodología o camino adecuado para conseguir los objetivos de un programa de Orientación Alimentaria, ha de centrarse en un intercambio de ideas que logren generar aprendizaje y motivar cambios que debe, a su vez, basarse en un proceso de comunicación.

La información por sí sola, aunque importante y decisiva como primera etapa del proceso de comunicación, no provoca modificaciones en las actitudes de la población, a no ser que se establezca un verdadero proceso educativo en base a la incorporación de métodos bidireccionales de comunicación. Esa comunicación bidireccional ha de contemplar en su ejecución diferentes técnicas de motivación como estrategia fundamental para incidir eficazmente en el área de las actitudes del grupo con el que se trabaja de cualquier programa de Orientación Alimentaria.

El verdadero protagonista de este proceso ha de ser el receptor del mensaje. A tal fin se debe hacerle participar en las experiencias prácticas que previamente se habrán diseñado en el programa de orientación alimentaria. Pero sobre todo, debemos estar convencidos nosotros mismos de saber transmitir nuestro entusiasmo. Si uno como facilitador no se siente entusiasmado cuando se cumple el cometido, entonces existe una falla, porque en la realidad no estaremos haciendo Orientación Alimentaria por no poner en práctica la comunicación persuasiva, objetivo fundamental para conseguir los resultados esperados con la intervención para promover cambios de hábito. No solo se trata de ofrecer más conocimientos, sino de ayudar a la población, a introducir cambios en su comportamiento.

Mediante este modelo de comunicación participativa conseguiremos individuos activos, que tomen mejores decisiones en cuanto a su salud, modificando sus comportamientos. La comunicación participativa huye de los

mensajes negativos y en especial de las prohibiciones. Lo positivo refuerza lo positivo.

La IAP no es una metodología de investigación exclusiva, ya que no es la única forma de alcanzar el desarrollo potencial de aprendizaje del grupo. Su aplicación dependerá de las posibilidades, necesidades y recursos que se presenten en cada situación concreta, a fin de que la participación sea realmente efectiva y el grupo llegue a tomar las riendas del proceso de transformación.

El presente trabajo considera como principio motor al grupo de mujeres, es a partir de ellas que se lleva a cabo el proceso de la IAP, mediante la realización de talleres participativos que tiene como sustento la intención de propiciar la apropiación y empoderamiento del programa.

VI.5. La tarea del Facilitador

Para el desarrollo de un proceso que surge de la IAP, según Shuman, se necesita la participación activa de un facilitador. El Facilitador que trabaja con un grupo, necesita tratar de entender lo que está sucediendo en él; y no solo lo que se puedan estar diciendo o haciendo, preguntándose y esperando. Esto significaría la comprensión de la dinámica de grupo y el reconocimiento de los procesos que operan en el mismo, para saber qué es lo que les interesa y desean aprender, creando un proceso educativo (Veladez et al., 2004).

Como en toda empresa humana, las *personas* determinan el éxito o fracaso de cualquier esfuerzo de cooperación. *Por* la gente, *con* la gente y *para* la gente, es la esencia de toda alianza exitosa. El trabajo en conjunto fortalece a la comunidad, pero necesita de alguien que se encargue de ir guiando al grupo. Al hablar y pensar cada vez más acerca de trabajar juntos en una unidad práctica, debe existir una nueva función, y esta nueva función es el papel que funge el facilitador:

- Un Facilitador es alguien que anima a otros
- Un facilitador es alguien que hace posible que algo suceda
- Un facilitador es alguien que ayuda o asiste en un proceso

Pero, ¿cómo es esta persona? ¿Y cuáles son las diferentes funciones que desempeña? Según Shuman, un facilitador se caracteriza por:

- Ser sensible a las personas
- Ser abierto a la innovación
- Ser abierto al cambio
- Tener capacidad de trabajar con una gran variedad de personas
- Tener capacidad de trabajar en situaciones transculturales
- Saber escuchar
- Trabajar bien en equipo
- Ser hábil para relacionarse

En general un facilitador es un especialista o profesional con una sólida preparación en el tema abordado que intenta desarrollar el potencial de los asistentes u oyentes, en este caso, el grupo de mujeres. En el trabajo en equipo, el facilitador es quien dirige el flujo de las discusiones y quien se encarga de propiciar el diálogo respetuoso. Por eso, su tarea es remover los obstáculos, resumir los distintos puntos de vista y fomentar el espíritu positivo y productivo.

Cabe destacar que el facilitador no es el líder o el jefe del grupo, sino que es el responsable de dirigir el proceso para que todos los participantes se focalicen en los objetivos. Es importante que el facilitador permanezca neutral en las discusiones.

En el campo de la educación, hay quienes establecen una diferencia entre el profesor tradicional y el facilitador. Mientras que el modelo pedagógico suele ubicar al profesor como aquel que posee los conocimientos y los imparte a los estudiantes, el modelo andrológico prefiere considerar al profesor como un facilitador, donde se enfatiza la reciprocidad e la enseñanza y es valorada la experiencia del estudiante, así pues es un educador.

VI.6. Activación y participación del grupo de mujeres.

La interacción constante con el grupo es una de las piezas clave de este tipo de proceso de activación socio-comunitaria. Se trabaja con grupos humanos para transformar su entorno a partir del conocimiento crítico de su realidad y de la puesta en marcha de un conjunto de estrategias y propuestas insertas dentro de la complejidad local.

Cuando estamos inmersos en un proceso en donde la IAP resulta un enfoque de intervención, entramos en contacto con todas aquellas personas y grupos sociales que, en mayor o menor medida, lo protagonizan, participan en o son participados de él. El contacto y la relación con el grupo adquiere dimensiones diferentes según sean los intereses, compromisos y ocupación de los actores sociales involucrados.

En este caso, las mujeres entonces son por un lado, fuente de información constante ya que nos ayudan a recabar datos acerca de su entorno y sobre las redes de relaciones existentes y, por otro lado, son un grupo motor que mantiene el proceso de investigación gracias a su participación activa según sus

propios intereses, disponibilidad, actitudes, capacidades y formación en las distintas etapas del proceso.

VI.7. Desarrollo del Programa Participativo de Orientación Alimentaria

Para comenzar el programa, primero se localizó un lugar donde se pudieran llevar a cabo las sesiones. Gracias a la colaboración del DIF de San Miguel Allende, se logró trabajar con el Centro de Desarrollo Comunitario (CEDECOM) de la ciudad. Este centro ofrece a la población espacios de desarrollo integral que impulsan la actividad cultural, deportiva y académica de las familias en San Miguel. Apoyan y fomentan la unión social en el municipio para tener una mejor convivencia a través de talleres de: computación, activación física, cocina, inglés, manualidades, música, canto, artes marciales, entre otros, sin costo alguno para la población. Después un par de reuniones con su directora, Licenciada Adriana Muñoz Salazar, se lograron todos los permisos necesarios para poder llevar a cabo el programa. Desde un principio se contó con el apoyo por parte de todo el personal que labora en el Centro. Cabe mencionar que el gobierno del estado de Guanajuato, había estado buscando la posibilidad de ofrecer información sobre nutrición en dicho centro para ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad en esta parte del país. El programa todavía no estaba conformado pero ya existía la posibilidad de gestionar lo necesario para que se llevara a cabo.

Dos semanas antes de comenzar el programa que oficialmente arrancó el 9 de Febrero del 2012, se colocaron pancartas en las instalaciones del CEDECOM invitando a mujeres a participar en este programa.

Criterios de inclusión:

- Mujeres entre 20 y 50 años
- Que vivieran en la ciudad de San Miguel Allende

- Que cambiaran de residencia de Febrero a Mayo de 2012
- Que no padecieran alguna enfermedad crónico degenerativa
- Que supieran leer y escribir
- Que se comprometieran a asistir a todas las sesiones del programa por una hora (de 6 a 7 de la noche todos los jueves)

En un principio se pensó en formar un grupo de 10 a 15 mujeres, pero como hubo mucho interés por participar en el grupo, se decidió hacerlo de 20 mujeres. Esta decisión también respondió a la posible deserción de alguna de ellas ya durante la marcha del proyecto. Es importante mencionar que algunas de ellas expresaron dudas sobre el contenido del programa porque manifestaron que otras veces ya habían sido invitadas en otros lugares a “cursos de nutrición” donde lo único que se buscaba era la venta de productos como Herbalife (cita textual) y que no querían que la experiencia se repitiera.

Cada una de las sesiones, por lineamientos metodológicos, requirió del uso de la carta descriptiva. Las cartas descriptivas son una guía para orientar el programa de una manera planeada, aunque flexible, hacia un rumbo determinado y con un método definido. Sin cartas descriptivas, no se sabe qué se pretende que suceda con el grupo de mujeres.

En esta nota se propone una manera particular de estructurar el programa de los temas por impartir, un esquema para cartas descriptivas. La aplicación de este instrumento, adaptado a las necesidades específicas, y su evaluación al final de los periodos de intervención, contribuyen al mejoramiento del desempeño del facilitador, generando un aprendizaje más significativo para las mujeres. Ver Anexo 1

a) Los supuestos

La elaboración de cartas descriptivas no es otra cosa que la aplicación de la planeación al terreno de la orientación alimentaria, particularmente a los temas

que habrán de impartirse como parte del programa. Las cartas descriptivas son el instrumento adecuado para explicitar intencionalidades, objetivos, métodos y criterios de un tema a discutir en un marco de orientación determinado. Desde luego, habrá que evaluar la utilidad misma de este instrumento a fin de ajustarlo para que cumpla su función. Esta es tarea del propio investigador.

b) Los Objetivos

Aplicar sistemáticamente una forma de programar los temas a través de cartas descriptivas tiene objetivos múltiples referidos a las participantes del grupo y lo que quiere el investigador lograr. A través de las cartas descriptivas se pudo promover la planeación, programación y preparación oportunas de los temas que se analizaron durante la intervención.

El beneficio de la preparación de los temas, a través de la elaboración de las cartas descriptivas, lo recibirán aquellos a quienes va dirigido el programa, posibilitándoles un aprendizaje más significativo. Al contar con las cartas descriptivas de todos los temas se pudieron llevar a cabo las revisiones periódicas con información acumulada, actualizada y relativamente uniforme.

c) La Preparación

La elaboración de las cartas descriptivas implica una etapa previa de preparación, tanto del tema en sí como del contexto en el que se imparte. Cada tema debe contribuir a desarrollar determinadas características o rasgos del perfil de las mujeres, sea en cuanto a conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes o valores. Para ello es indispensable definirlos de antemano.

Finalmente, también se tomaron en cuenta dos aspectos de suma importancia: los últimos avances del conocimiento y los acontecimientos recientes, relacionados con el objeto de estudio del tema en cuestión. Sobre lo primero se revisó bibliografía y revistas recientes en busca de nuevas teorías, hipótesis,

leyes, modelos, técnicas, instrumentos y metodologías. En cuanto a lo segundo, se revisaron antecedentes, origen, naturaleza, dimensiones, aspectos, experiencias, resultados y contexto del objeto de estudio del curso.

d) Elaboración y Formato

La elaboración de cartas descriptivas, propiamente dicha, se realizó con la adopción de un formato adecuado a las necesidades particulares de la investigación.

- Por principio de cuentas se identificó y consignó el nombre correcto del tema a tratar, clave, horas-semana, área de estudio.

- Integración del programa. Se dio una explicación sobre de qué manera el tema contribuye al logro de los objetivos del plan de trabajo.

- Aprendizaje previo. Hay una condición básica para el logro de los objetivos de un programa, se refiere al conocimiento previo requerido que las mujeres tienen del tema a tratar. Se debe tratar de determinar ese conocimiento previo y hay que consignarlo en las cartas descriptivas.

- Objetivos generales. La redacción de los objetivos generales de cada tema es propiamente el punto de partida de la carta descriptiva. En ellos se establece “el qué” y el “para qué” del tema, en términos de los conocimientos, habilidades–destrezas y actitudes–valores que se pretende adquiera o desarrollen las mujeres.

- Objetivos particulares. Los objetivos particulares de cada tema son un desdoblamiento de los objetivos generales. Por tanto, hay que redactar un objetivo particular por unidad temática del programa. Se formulan también en términos de “qué” y “para qué”, infiriendo el “cómo”, se involucrará a las mujeres hacia un

aprendizaje significativo, habilidades–destrezas y actitudes-valores de cada tema que las lleven a adoptar nuevos hábitos alimenticios.

- Método. Es de suma importancia el definir los métodos y preparar las actividades, materiales, espacios, equipo e instrumentos que habrán de contribuir al aprendizaje de las mujeres de acuerdo con la naturaleza del tema y, sobre todo, con los objetivos particulares y específicos.

VI.8. Primera sesión: perfil del grupo

La primera sesión tuvo como finalidad generar a partir de ciertos cánones establecidos previos como requisitos del programa, el perfil del grupo. Se consideraron los siguientes aspectos:

Datos en general: Nombre, edad, género, teléfono, correo electrónico y se les tomó una foto. Esta información tuvo la finalidad de crear una ficha para cada una de las participantes.

Datos antropométricos: El peso, la talla, las circunferencias de cintura y cadera que se tomaron de acuerdo a las técnicas de medición pertinentes de cada una de las mujeres participantes. Todas las medidas se realizaron por duplicado.

Para el peso se utilizó una la báscula digital marca SECA modelo onda 834, (SECA corp. Medical scales and measuring systems. Hanover, MD., USA), previamente calibrada con peso conocido certificada por el Centro Nacional de Metrología (CENAM). La talla se midió con un estadímetro marca SECA modelo 206 (SECA corp. Medical scales and measuring systems. Hanover, MD., USA). La circunferencia de la cintura se tomó con una cinta métrica de fibra de vidrio con graduaciones en milímetros marca SECA (SECA corp. Medical scales and measuring systems. Hanover, MD., USA). Detallar bien los métodos llevados a cabo, no sólo el equipo utilizado...

En esta primera sesión se presentó una introducción general al grupo de lo que se pretendía lograr con el programa. Se conocieron las expectativas que tenían del curso, así como conocer las preocupaciones y las situaciones que mayor atención requerían las participantes.

Por otra parte, se aprovechó para explicarles que no era un programa que tenía la finalidad de bajar de peso sino de promover, apoyar y facilitar cambios en los hábitos alimenticios, para así poder estandarizar los fines que, como grupo, se iban a tratar de alcanzar. Se hizo énfasis en la importancia de la participación de todas las integrantes y motivarlas para que no faltaran a las siguientes sesiones. También, se trató de conocer más a fondo al grupo en general y poder empezar a detectar conductas que se buscan sustituir o minimizar.

VI.9. Segunda Sesión: selección de contenidos del Programa de Orientación Alimentaria

Los contenidos que sustentaron el Programa se seleccionaron de manera participativa por consenso general de las participantes por medio de una lluvia de ideas. Todo el proceso se explica con mayor detenimiento en la parte de Resultados y Discusiones. Los temas que se escogieron fueron los siguientes:

Calorías

Carbohidratos

Grasas, aceites

*Proteínas (Este tema se incorporó durante el desarrollo del programa y no había sido elegido previamente)

Productos Milagro

Productos Light

Importancia de la Actividad Física

El desayuno y la cena.

VI.10. Tercera sesión: desarrollo de contenidos

En la tercera sesión se elaboró y entregó un diario personal para cada una de las mujeres. Cada diario contenía la ficha que se había elaborado con la información recabada en la primera sesión. Con los diarios de cada mujer fue posible vincular aspectos que se desglosaron como los sociales, afectivos, alimentarios y nutricios. En ellos las mujeres escribían lo que consumían día a día y los relacionaban con situaciones en las cuales se apropiaban del programa pero a partir de una reflexión personal.

VI.10.1. Diarios Personales de las mujeres

A todas las mujeres del grupo se les otorgó un diario personal con toda su información particular como nombre, edad, teléfono, correo electrónico, medidas antropométricas (estatura, peso, circunferencia de cadera y cintura) e Índice de masa corporal (IMC). El diario tenía dos funciones en general; el poder tener un vehículo más que ayudó a reflexionar sobre el cómo el programa se fue dando y el impacto que se creó en las conductas del grupo. Por último crear un empoderamiento del programa por parte de las mujeres por medio de la apropiación paulatina del espacio, que pasó a ser su espacio.

Este diario es una herramienta complementaria y muy poderosa que se caracteriza por ofrecer constante información sobre las experiencias personales de las mujeres durante el trabajo de intervención. Las mujeres son quienes tienen el control total de su uso. Los diarios entonces son:

1. Registros de aspectos de interés vivencial y cultural. Incluyen anécdotas y comentarios indicadores de cambios, de obstáculos, de reticencia y de desconfianza; de confianza y seguridad.

2. Dan testimonio de los cambios habidos a través del tiempo en el proceso de investigación. Esto es particularmente importante en el caso de la investigación-acción participativa que, por su carácter dinámico, exige mantener un continuo monitoreo de las transformaciones que produce dentro y fuera de sí.

3. Pueden ser memoria fiel de los estados de ánimo, de las dudas, de los descubrimientos y preguntas formuladas a lo largo del trabajo de intervención.

4. Recogen observaciones que pueden ser tanto controladas como no, sistemáticas, pero que en ocasiones contienen información que llama la atención del investigador en algún momento del trabajo de intervención.

5. Se construyen en el diario quehacer, no porque se hagan anotaciones diarias, sino porque en cada sesión realizada con el grupo pueden escribir inquietudes propias que las lleven al análisis de actitudes que no sabían que tenían.

6. Las anotaciones de las mujeres en sus diarios personales constituyen un vínculo estrecho con la vida cotidiana del grupo durante el proceso de intervención o investigación.

7. La práctica de escribir en sus diarios de manera constante contribuye a desarrollar la capacidad de observación y de descripción de lo observado a la vez que facilita un acopio de información que, de lo contrario, podría perderse.

VI.10.2. Grabación de Sesiones en video

Todas las sesiones con el grupo de mujeres fueron grabadas en video. Los videos son testigos fieles de lo ocurrido en cada una de las reuniones, que

pueden ser analizados una y otra vez sin que se alteren las experiencias y los actores de cada sesión.

La información contenida en los videos proporciona una gran ayuda porque también son memoria inalterable de lo ocurrido en todas y cada una de las reuniones con las mujeres. Esta memoria inalterable e inamovible es, sin embargo, dinámica ya que aporta nueva información cada vez que se revisa. La información recolectada permanece en el tiempo con hechos específicos pero no por ello es universal y siempre arroja nuevas maneras de interpretar la realidad.

En total se contabilizaron 14 horas de grabación, la cual ha sido revisada mas de una vez para entender mejor si la intervención alimentaria cumplió con su objetivo de influir en los hábitos de las mujeres.

VI.11. La espiral de la evaluación en el Programa de Orientación Alimentaria

En el método de IAP, la evaluación es una constante que va dando resultados continuos gracias a la manera en cómo se aplica el método. Los diarios personales de cada mujer y el diseño a partir de contenidos escogidos por ellas a partir de las cartas descriptivas, como insumos para el Programa, posibilitaron tener en constante evaluación la reflexión que sobre el acto de comer y sus implicaciones en la vida diaria tienen. Por ello cada una de las sesiones contó con una lógica metodológica que básicamente se resume de la siguiente manera:

- Insatisfacción con el actual estado de cosas e identificación de un área en específico que se considerara problemática. Las mujeres en cada sesión, concientizaban y problematizaban alguna situación en particular que tuviera que ver con sus conductas y hábitos al momento de comer.
- Planteamiento de posibles acciones enfocadas a la solución del problema identificado. Entre las mujeres y el facilitador se generaron en conjunto

una serie de posibilidades para ofrecer distintas maneras de hacer las cosas. Dicho planteamiento de posibilidades, si bien respondía a las costumbres resultantes de la vida cotidiana, tenía siempre que estar sustentado por conocimiento científico. Al hablar de hábitos se deben proponer cambios graduales por medio de la presentación de distintas alternativas para lograr, así, desplazar los hábitos que queremos evitar por considerarlos problemáticos.

Una vez que se tenían posibles planes de acción o alternativas más sanas, se elegía la que se considerara la mejor dependiendo del caso particular de cada participante. Así pues, las mujeres eran las que elegían y aplicaban sus propias acciones para después dar paso a una evaluación de esa acción en particular que se puso en marcha.

En este punto se crea lo que se llama la espiral de la investigación-acción (Figura 1), que es un proceso continuo de evaluación. La evaluación va proporcionando evidencias del alcance y las consecuencias de las acciones emprendidas y de su valor como mejora de la práctica.

En momentos el grupo se enfrentó junto con el facilitador a una redefinición del problema, ya sea porque éste se había modificado o porque habían surgido otros de más urgencia o porque se descubrieron nuevos focos de atención que para abordar nuestro problema original.

La evaluación, además de ser aplicada en cada momento, debió estar presente al final de cada ciclo, dando de esta manera una retroalimentación a todo el proceso. De esta forma nos encontramos en un proceso cíclico que no tiene fin. Uno de los criterios fundamentales a la hora de evaluar la nueva situación y sus consecuencias es la medida que el propio proceso de investigación y transformación ha supuesto; un proceso de cambio, implicación y compromiso del grupo de mujeres.

Figura 1. Espiral de la Evaluación



VII. RESULTADOS Y DISCUSIONES

El proceso de desarrollar un programa participativo de orientación alimentaria tuvo como principal objetivo lograr la motivación necesaria para generar posibles cambios en los hábitos de las mujeres en todo momento. Nada se daba por sentado y cualquier indicio de posibilidad de cambio, por pequeño que pareciera, podía ser potencialmente un indicador de que algo se estaba logrando. El proceso, a pesar de tener una línea de trabajo definida con anterioridad, siempre estuvo abierto a nuevas maneras de hacer las cosas gracias a la utilización de la espiral de la evaluación que constantemente se modificaba adecuando a las necesidades que se presentaban en cada sesión

A lo largo del trabajo existió un fenómeno de bifurcación donde a la luz de todo el proceso del trabajo de las sesiones arrojaron dos resultados: Uno desde la perspectiva estricta de los resultados obtenidos durante el desarrollo del programa y otro, que tiene que ver con el programa en sí. Al hablar de resultados es necesario discutir dos partes distintas: Los resultados del programa y el programa mismo, que si bien son independientes, se alimentan una de la otra.

Por otra parte, para lograr una mejor comprensión de los resultados, se consideró pertinente el análisis por sesiones ya que, si bien es cierto que cada sesión tenía un objetivo en específico, ninguna se puede desmenuzar aisladamente, pues todas están conectadas para un fin común. Cada sesión dio pie a la siguiente y con ello se fue enriqueciendo todo el proceso de aprendizaje gracias a la reflexión crítica del grupo de mujeres. Cada sesión en sí, arrojó resultados que motivaban nuevos cuestionamientos para la formulación de soluciones a nuevos problemas. Los hábitos no son entes rígidos y universales, son flexibles y particulares que tienen circunstancias comunes en el grupo de mujeres, pero que al fin de cuentas responden a lo que Bourdieu define como *habitus* y que son únicos para cada individuo. De ahí la complejidad de discutir si existen cambios de hábitos palpables y comprobables. Las realidades se interpretan y se construyen pero no se pueden cuantificar.

Primera sesión

La primera sesión tuvo como finalidad generar a partir de ciertos cánones previamente establecidos del programa el perfil del grupo y conocer las expectativas de las participantes. Se determinó y clasificó el Índice de Masa Corporal (IMC) de acuerdo a la OMS. De las 20 mujeres, 35% presentaron normopeso, 40% tuvieron sobrepeso y 25% obesidad I. Esta información se utilizó como incentivo para motivar a las mujeres a participar en el programa pero no fue utilizada como parte de la evaluación final.

Se dio una breve introducción del programa y después se escuchó cuál era la expectativa del grupo de mujeres. En la mayoría de las mujeres hubo una constante del uso de la frase “aprender a comer sanamente”. Todas manifestaron de una u otra manera su preocupación por tener una mejor salud, tanto para ellas mismas como para sus familias, pero que no sabían cómo hacerlo. Pero también, casi nadie escapó a la posibilidad de poder bajar de peso para verse mejor. Si bien es cierto que todas manifestaron que la salud era lo que más les importaba, también admitieron que la belleza es un factor poderoso para mejorar sus hábitos de alimentación.

Se constató entonces que existían circunstancias comunes entre todas ellas donde “la salud, la familia y la belleza” eran preocupaciones afines y había entonces una identificación como grupo. Aún cuando la belleza fue una constante un tanto velada, se aprovechó para explicarles que no era un programa que tenía la finalidad de bajar de peso sino de promover, apoyar y facilitar cambios en los hábitos alimenticios, para así poder estandarizar los fines que como grupo se tratarían de alcanzar.

Por lo tanto, el interés principal que las mujeres manifestaron por participar en el grupo fue la salud y su preocupación por alimentar mejor a su familia. El programa se iba construyendo a partir de las necesidades manifestadas

por un mejor entendimiento de lo que es una buena alimentación que las pudiera motivar a querer poner en práctica nuevos comportamientos.

Segunda Sesión

Los contenidos que sustentaron el programa se seleccionaron de manera participativa por consenso general de las participantes. Esta fue una intervención donde las acciones dependen de la participación de los sujetos que forman parte del grupo, los cuales son miembros activos del fenómeno a estudiar y no simples objetos que son sometidos a la observación. Se buscó que la intervención y la ciencia estuvieran al servicio de la colectividad; buscando ayudar a resolver sus problemas y necesidades y ayudar a planificar su vida. Esta parte debe verse desde una óptica desde dentro, donde los problemas a conocer fueron definidos, analizados y resueltos por las propias mujeres. La participación es una posibilidad que se dio a todas las participantes en general, se extendió el derecho de todos a ser sujetos de historia es decir, sujetos de los procesos específicos que cada grupo va llevando adelante. La meta es que las mujeres fueran las autogestoras del proceso, apropiándose de él y teniendo un control operativo (saber hacer), lógico (entender) y crítico (juzgar) de él.

En esta segunda sesión se buscó encontrar los temas de nutrición que mayor interés tuvieran para el grupo. Las mujeres fueron las que opinaron sobre los temas que se abordaron a lo largo del curso. Se escucharon todas las opiniones, sin que algunas fueran más importantes que otras, por medio de lluvia de ideas. La lluvia de ideas respondió a las preocupaciones y expectativas reales que se esperaban al final del curso, de acuerdo a lo expuesto en la primera sesión. Con la lluvia de ideas se llegó a un consenso general de los temas a tratar durante todo el programa y los temas que se escogieron se presentan en el Cuadro 2.

Cuadro 2. Temas elegidos

Tema	Calendarización
Calorías (Primera Parte)	23 Febrero 2012
Calorías (Segunda Parte)	1 Marzo 2012
Carbohidratos	8 Marzo 2012
Lípidos (Grasas)	15 Marzo 2012
Proteínas	22 Marzo 2012
Auto evaluación participativa	29 Marzo 2012
Productos Milagro y Productos light	19 Abril 2012
Importancia de la actividad física	26 Abril 2012
El desayuno y la cena	3 Mayo 2012

** Los días 5 y 12 de abril fueron días de asueto por Semana Santa

Es importante mencionar que aunque los temas a tratar en el curso ya habían sido escogidos por las mujeres, siempre estuvo presente la posibilidad de cambios. Estos cambios no responden a una simple situación caprichosa, sino a las necesidades que se fueran presentando durante el desarrollo del programa. Tal es el caso del tema de las proteínas que en un principio no había sido seleccionado en la segunda sesión. Este tema se incluyó por la misma lógica que se fue llevando en el desarrollo del curso. Fueron las mujeres quienes abogaron por introducir el tema de las proteínas como respuesta lógica al proceso mismo de las pláticas.

Otro caso que responde a la flexibilidad del método de investigación acción, es del tema de las calorías, que en un principio se había planeado para una sola sesión, pero fue tal el interés de las mujeres sobre este tema, que se optó por volver a tomarlo en una siguiente sesión. En la segunda sesión de las calorías se llevó a cabo un juego de cartas que contenían la información calórica de distintos alimentos (junto con la cantidad de la porción) y se formaron grupos para el desayuno, comida y cena. Las mujeres iban formando sus propios grupos de acuerdo a los hábitos propios, para que ellas mismas conocieran y reflexionaran sobre la cantidad de calorías que consumían. Dentro del mismo ejercicio, también se trabajó con otras opciones de posibles combinaciones que fueran más recomendables y adecuadas. Así pues, el dividir este tema en dos sesiones respondió a las necesidades e inquietudes que el grupo de mujeres fue manifestando.

Durante todo este proceso de identificación y selección de temas a través de los distintos intereses se construyó un perfil del grupo que si bien es cierto que en un inicio parecía muy distinto, se logró un eje que respondía a necesidades comunes. En su mayoría estas necesidades correspondían a vidas urbanas, aunque existieron casos aislados donde la ruralidad era evidente. Quizá la manera de hacer las cosas eran distintas, pero los intereses eran los mismos: aprender a comer sanamente.

Resultados por temas seleccionados

Calorías

En este apartado, para la protección de la privacidad de todas y cada una de las participantes del programa, para hacer referencia a alguna experiencia expresada se les otorgo un código que va de M1 a M20.

Por medio de las categorizaciones previamente mencionadas, se fueron monitoreando los posibles cambios resgistrados en los hábitos alimenticios. Ver Anexo 2.

En esta sesión se elaboró y entregó un diario personal para cada una de las mujeres. Cada diario contenía la ficha que se había elaborado con la información recabada en la primera sesión. Con los diarios de cada mujer es posible vincular aspectos como los sociales, afectivos, alimentarios y nutricios, sin pasar por alto, el *habitus* de Bourdieu. En ellos las mujeres podían escribir lo que consumían día a día y como lo iban relacionando de acuerdo a lo discutido en cada sesión. El diario fue una herramienta de suma importancia para conocer el perfil de cada integrante del grupo y de cómo iban aplicando el conocimiento que en cada sesión se generaba. La escritura permite la reflexión del acto mismo de comer, así pues deja de ser un acto mecánico de alimentación del cuerpo y se produce un razonamiento más profundo de explicar y entender por qué hacen lo que hacen al momento de comer.

“ ... nunca me había percatado de todo lo que en realidad comía durante el día, hasta que empecé a escribir en mi libreta me dí cuenta de que como mucho mas de lo que pensaba. Ahora pienso mas en lo que me voy a comer, siento que me mido más” (M19).

Los diarios también dieron cuenta de los hábitos que se tenían en casa y en que aspectos las mujeres tenían actitudes comunes al grupo. Qué era lo que hacían antes y qué es lo nuevo que han empezado a hacer. Cómo esa voluntad de lograr un cambio va evolucionando de una actitud pasiva y observada a una actitud activa y observante.

“... yo pensaba que era la única que se sentía mal, algo así como culpable de algo malo después de comer algo que no debía, cuando escucho a mis compañeras de clase veo que muchas de nosotras tenemos el mismo problema y comemos por nervios o nada más por guzgueria” (M6).

Para la primer sesión de calorías se les pidió que investigaran previamente lo que era un caloría a lo cual todas llevaron definiciones que no lograban entender con claridad. Después de una explicación breve pero concisa, siguieron existiendo confusiones sobre el tema. Entonces se hicieron comparativos de alimentos de alto valor calórico con otros de bajo nivel y fue entonces que la mayoría logró entender de qué se trataba el tema. El grupo en general era muy gráfico, lograban un mayor entendimiento de los temas si se explicaba con algún ejemplo cotidiano que tuviera significancia para ellas en sus vidas diarias. A pesar de esto, como investigador, se consideró prudente sugerir tener otra sesión sobre el mismo tema, pero con un ejercicio práctico, a lo cual todas asintieron y fue así como la sesión de calorías, de estar contemplada para una sola sesión, se fue a dos.

Durante esta sesión también se les pidió que reflexionaran y escribieran sobre su relación anímica con los alimentos. Cuáles eran los recuerdos que algunos de ellos les traían. Al compartirlos con las demás, la mayoría tenía momentos específicos de su infancia que les provocaba alegría o tristeza. Los alimentos tenían conexiones afectivas o experiencias negativas que reforzaban sus deseos por el gusto de comer ciertos alimentos o el desagrado por tan solo oler otros.

“... me acuerdo que cuando era chiquita e íbamos a visitar a mi abuelita, siempre cuando llegábamos a su casa nos daba chocolate caliente y galletas con cajeta. A mí me gustaban mucho y me hacían sentir feliz, ahora cuando me siento triste por algo, el chocolate y las galletas me hacen sentir mas contenta, mas feliz, me recuerdan mucho a mi abuelita” (M2).

“ ... recuerdo que cuando mis papás se estaban separando, yo pensaba que era mi culpa. Nos fuimos a vivir a la casa de una tía y nos daban de comer tamales de elote con crema. A mí me daban mucho asco, pero no había otra cosa y me los tenía que comer. Siempre que alguien de mi familia nos viene a visitar y

trae de esos tamales me traen malos recuerdos y me revuelven el estómago” (M8).

Con este ejercicio se creó un ambiente de empatía donde las mujeres pudieron lograr complicidad que a lo largo del programa fue muy importante. La complicidad genera cohesión y con ello, circunstancias comunes que refuerzan las soluciones a problemas similares.

El hábito tiene una parte muy profunda en la psicología de la infancia que explica por qué algunas mujeres al sentirse tristes comían lo que les gustaba, ya que les daba un sentimiento de placer, pero que ese placer luego se convertía en culpa. Esa culpa después se convertía en tristeza por no poder tener la voluntad de control y nuevamente el ciclo se volvía a repetir. Muchas mujeres se sentían identificadas con este proceso cíclico y manifestaban que no sabían cómo romperlo. Sin embargo, al leer las reflexiones que escribían en sus diarios, sí conocían lo que podían hacer para cambiarlo, pero simplemente no lo hacían porque la fuerza de repetir el hábito es más confortable y placentero que la restricción.

“ ... a mí me gusta mucho el pan dulce, como que tengo debilidad por las conchas sobre todo en el mañana. Creo que he ganado mucho peso últimamente por comer tanto pan y me siento muy mal cuando no me puedo controlar. Siempre digo que ya no voy a comer pero no me aguanto y me da coraje por no tener fuerza de voluntad. A veces me pongo triste por esta situación y me como el pan de todas maneras y luego me arrepiento” (M10).

Calorías Parte 2

Para esta sesión se comenzaron a compartir lo que se escribía en su diario, con lo cual muchas expresaban sus similitudes de experiencias. Las

mujeres cada vez se iban dando cuenta que había otras personas con sus mismas preocupaciones en cuanto a los alimentos. Las historias de vida eran muy parecidas y generaban un sentimiento de comprensión a tal grado que de aquí en adelante siempre hubo grupos de ellas que se quedaban a platicar más sobre temas de interés una vez terminada cada sesión. Existió un ejemplo en particular que llamó especial interés; era la mucha ayuda que recibía una de las participantes, ya que era la única que pertenecía a una comunidad rural. Tenía muchos deseos por aprender y las demás muchas ganas de ayudar. Compartían con ella recetas de guisos y secretos de cocina. Incluso un día todas se cooperaron y le compraron una vaporera. Esto es un claro ejemplo de cómo el grupo tomó una situación específica en sus manos para resolver una necesidad en particular.

Para esta segunda parte de las calorías, se trabajó en un ejercicio mediante el cual las mujeres conocieran el número de calorías de algunos alimentos que las mujeres regularmente habían manifestado que consumían con regularidad. Por medio de tarjetas con fotografías de estos alimentos se elaboraron combinaciones saludables para el desayuno, comida y cena, dependiendo de sus propios hábitos.

Para este grupo se consideró un consumo promedio de 2000 calorías por día, pero casi la mayoría, terminaba comiendo muchas más de ese número. Las tortillas, las pastas, el aceite, las papas y el refresco fueron los principales responsables de las ingestas calóricas de un día.

“... yo sin las tortillas como que no lleno bien, así que por lo menos me como unas 10 a la hora de la comida. Cuando vimos las tarjetas me dí cuenta de que puedo utilizar otras cosas como los nopales que no tienen tantas calorías y además me gustan mucho” (M14).

Las ingestas eran más grandes en la comida y cena, siendo el desayuno relativamente más bajo. El consumo de fruta era poco, así como el de verduras y leguminosas.

Para muchas de ellas este ejercicio fue una gran revelación al darse cuenta de los números tan altos de calorías que consumían en un día. Conforme íbamos avanzando en la formación de menús más equilibrados calóricamente, el interés era evidente y todas fueron muy activas en su participación.

“...nunca pensé que las papas tuvieran tantas calorías, yo se las pongo casi a todo lo que cocino. Las tarjetas de las calorías de los alimentos me ayudaron mucho a formar comidas mas sanas sin tantísimas calorías para mis hijos. Yo no pensaba que comía tantas (calorías) en el día. Ya no les voy a hacer tantas cosas fritas” (M11).

Al término de la sesión, que fue una de las más largas de todo el programa (casi dos horas), manifestaron que nadie les había explicado sobre las calorías, aún cuando muchas de ellas han tenido una lucha constante con el sobrepeso. Todas parecían sorprendidas con lo visto en esta sesión y estaban entusiastas por aplicar lo aprendido durante la siguiente semana, hasta nuestra próxima reunión.

Carbohidratos parte 1

Al compartir sus experiencias de sobre cómo habían aplicado la información generada durante la sesión anterior se detectaron dos realidades. Las comidas entre semana eran una buena oportunidad para aplicar lo aprendido y con ello lograr la adopción de nuevos patrones de conducta en su alimentación. Las intenciones eran positivas y se lograron llevar a cabo los buenos propósitos de cambiar lo que no les gusta, que si bien no son fáciles de hacer, la buena disposición estuvo presente.

“... me he podido organizar más y aplicar lo que hemos aprendido en el curso, estoy cocinando más verduras a mis hijos y optamos por quitar el refresco, aunque a veces no les gusta mucho” (M1).

Sin embargo, el fin de semana pareció tener una influencia negativa en todo lo construido durante la semana. Las costumbres familiares durante los días de descanso no sólo son para olvidarse del trabajo, también para comer todo aquello que se deseaba sin restricción alguna, incluso cuando algunos de esos alimentos eran vistos como poco sanos. Existía la excusa de que eran permisos especiales de una vez a la semana, aunque en realidad eran dos (casi todos consideraban el sábado y domingo como uno solo día). Así pues, se ponía una pausa a los posibles avances de cambios positivos en los hábitos. Existía después un sentimiento de culpabilidad por no poder continuar con lo que se quiere construir.

“... es como dar un paso adelante, para retroceder después dos” (M16).

Esta situación por lo regular respondió a circunstancias sociales que no dependen de las buenas intenciones de las mujeres, sino costumbres y presiones sociales de su entorno. Se encontró por medio de los diarios personales que el ambiente social no estaba diseñado para seguir un programa de alimentación considerado sano. Los alimentos eran por lo regular muy dulces o grasos lo que resaltaba el sabor del mismo y provocaban un proceso de ansiedad cargado de culpa ante la debilidad.

“...el fin de semana es costumbre en mi familia comer en el mercado pancita, tacos de barbacoa y consomé, además de que tomamos refresco, aunque quiera comer otra cosa, no hay nada más y ni modo de no acompañar a mis hijos y esposo el sábado, es el único día que la pasamos juntos” (M14).

Así pues, existían dos presiones: por una parte, el resistir a comer un platillo que promete ser un manjar, tanto por el olor, como por la vista y sin embargo, negarnos y, por otra, la desaprobación social.

La sociedad castiga no el hecho de negarnos a probar lo ofrecido, sino el desprecio de compartir un momento de comunión con la familia, con la sociedad. El alimento tiene una función más profunda a la simple alimentación del cuerpo, también reivindica la pertenencia de una cultura. Sino comes lo que nosotros comemos, no eres como nosotros.

“... aunque ya no quiera siempre me andan muele y muele que me coma otro taco, yo la verdad nada mas me lo como para que me dejen de molestar” (M15).

Existía un grado de complicidad entre las mujeres, donde a todas les sucedía lo mismo. “Quiero, pero no puedo por presión social”.

“... así como dicen las demás, a mí también me pasa lo mismito en la casa de mi suegra, por eso están tan gordas mis cuñadas” (M13).

El comer también es el resultado directo de la influencia social de la comunidad.

Mujeres Urbanas Trabajadoras.

Como parte de una práctica durante la sesión de carbohidratos, aprovechando el Día Internacional de la Mujer, se les invitó a reflexionar sobre el papel que las mujeres consideraban que desempeñaban en cuanto a los alimentos. Primero se hizo de manera individual y después se trató de encontrar situaciones que eran comunes para todas en el grupo.

La mayor parte de las participantes tenían un trabajo remunerado fuera de su hogar, 16 de 20, es decir el 80%. Los hábitos de alimentación en sus hogares tienen un impacto directo al atender un trabajo fuera de casa, donde los alimentos rápidos de cocinar eran los más consumidos, sobre todo a la hora de la comida de medio día.

Las decisiones de lo que se va a comer durante el día seguían dependiendo casi en un su totalidad por las mujeres del hogar ya que no solo son ellas las que cocinaban la mayoría de las veces, también eran las que elaboraban las listas de abastecimiento.

Casi todos los alimentos se compraban en un supermercado local y se destinaba un día para esa labor, que por lo general era durante el fin de semana. La ida al supermercado tiene la función de adquirir los alimentos de la familia, pero también tiene una finalidad cultural de socialización pues, muy a menudo, toda la familia va junta a hacer las compras.

“... el fin de semana es cuando vamos los de la familia a hacer las compras al super, casi siempre vamos todos juntos, porque de comer nos pasamos para allá” (M2).

Los hijos también tienen un papel muy importante en decidir que se puede poner en el carrito del súper. Las mujeres manifestaron que les permiten tomar productos que les apetezca para comer durante la semana o incluso ese mismo día por lo regular golosinas, pastelería y bebidas gaseosas. La mayoría estaba de acuerdo que muchas de las decisiones de los niños dependían de lo que veían en la televisión y que en bastantes ocasiones, aunque no estuvieran de acuerdo con el valor nutricional del alimento, les daban permiso porque era como un premio que cada semana les daban. Durante el trascurso del programa hubo una tendencia por cambiar esta actitud con los hijos, quizá no se logró cambiar del todo, pero las cantidades presentaron una disminución considerable.

“... mis hijos siempre andan poniendo cosas (de comer) en el carrito que a veces a mí no me gusta darles. Antes les daba más permisos, pero ahora con lo que he estado aprendiendo, les trato de limitar lo que pueden poner para que coman más sano. Si se portaron bien o sacan dieces en la escuela, los dejo que escojan algo, pero poquito. Mi esposo luego pone el desorden” (M1).

Carbohidratos parte 2

Como parte final de esta sesión se procedió a explicar lo que eran los carbohidratos. Se les había pedido como en otras ocasiones investigar sobre el tema. En general había un desconocimiento de este tópico, si bien habían realizado su propia investigación no quedaba del todo claro lo que era un carbohidrato. Una vez explicado, se procedió a tratar de identificar los perfiles de los hábitos alimenticios con respecto a la utilización de los carbohidratos dentro de la dieta de las mujeres. Todas fueron compartiendo sus propias reflexiones sobre su consumo y cuáles eran los más convenientes de utilizar en casa.

La mayor ingesta de carbohidratos en los alimentos provenía de cereales (en su mayoría con mucha azúcar), pan, tortillas, refrescos, papas, pastelillos, pastas y galletas.

Todas coincidieron en saber la importancia del consumo de las frutas y las verduras pero consideraron que no era suficiente lo que estaban comiendo. En el caso de las verduras, la mayoría era consumida en sopas, pero no todos los días. Manifestaron disponer poco tiempo para cocinarlas y las ensaladas eran una mejor opción. Las porciones eran por lo regular pequeñas. Las frutas por otra parte, su principal consumo era en jugos y solo por las mañanas.

“... cuando comemos verduras en la casa es la hora de la comida cuando hacemos sopa, en la mañana no se nos antoja y en la noche ya casi no. Si les doy verduras a mi familia a veces no se las comen yo creo que porque no las acostumbramos todo el tiempo” (M15).

“... las frutas que en la casa se comen son de los jugos o cuando estoy en la calle antes de ir a trabajar. Como alguna fruta en el trabajo, pero muchas veces se me olvida y en la tienda no venden fruta” (M4).

Todas estuvieron de acuerdo en tratar de consumirlas con más regularidad y a lo largo de la intervención se notó un claro esfuerzo por incluirlas más en los menús diarios de casa. En un principio, los esposos y los hijos no parecían compartir la idea de comerlas todos los días, a lo que las mujeres se culpaban por sentir que eran ellas las responsables de no haberlos acostumbrado desde un principio. Aún así, siguieron insistiendo en motivar un mayor consumo.

De todos los alimentos de carbohidratos, el refresco fue el que tuvo una mayor tendencia a tratar de limitar su consumo. Todas reportaron que poco a poco han tratado de eliminarlo de la dieta y dar su consentimiento de consumo solo los fines de semana o días de fiesta.

“...la verdad en mi casa si tomábamos mucho refresco, pero ya le he estado diciendo que lo quitemos. Estoy tratando de solo cuando salimos a comer fueras lo compremos” (M17).

Una situación en común que constantemente se repitió, fue el hecho de tener un sentimiento de ansia entre las horas posteriores a la comida es decir, entre la comida de medio día y la cena. Por lo regular esa ansia se traducía en ganas de comer cosas dulces como galletas. Pero la situación iba más lejos, pues después esa ansia se transformaba en sentimiento de culpa por no poder controlar sus impulsos, luego entonces, se provocaba nuevamente una situación de estrés o ansia y se repetía el ciclo. Al analizar las circunstancias comunes, estuvieron de acuerdo que no era un hambre real de alimento físico, sino de una necesidad psicológica de tener que comer algo, controlar el ansia o el estrés acumulado durante el transcurso del día. Manifestaron que era muy difícil el poder romper estos hábitos pues al no poder controlarse terminaban tomando muy malas decisiones en lo que compraban para comer.

“... ya para eso de la tardecita siempre me dan ganas de comer algo dulcecito y voy a la tienda por unas galletas. Ya he estado poniendo más atención a las etiquetas donde vienen las calorías y me estoy comprando una jícama mejor, pero el señor de la fruta no viene todos los días. Cuando me como la jícama no me siento tan culpable, pero si me como las galletas sí me enojo yo solita y digo que ya no lo voy a volver a hacer” (M18).

Entre todas se establecieron, posibles soluciones a este problema que fue uno de los más persistentes a lo largo del curso. No se buscó controlar ese impulso por comer, mas bien, se trató de poner una mayor atención no solo del tipo de alimentos, sino a la cantidad del mismo. Se aconsejó comer cosas de mucha menor cantidad calórica a lo que más mujeres tuvieron una respuesta bastante positiva. Manifestaron que en un principio les costaba mucho trabajo cambiar un paquete de galletas por otra cosa como una jícama por ejemplo, pero estuvieron de acuerdo que valía la pena intentarlo. Si no lograban sustituir las galletas o panecillos, por lo menos procuraban no comerse todo el paquete, tratando de compartirlo con otras personas o en su defecto, comer solo una o dos piezas pequeñas y tirar el resto. Hubo una notable disminución en el consumo de alimentos con altos niveles calóricos durante el tiempo que el programa estuvo en marcha. El plan de sustitución fue visto por las mujeres como una opción sana y práctica.

“... si voy a la tienda y compro algo, yo no me como todo el paquete como antes que me lo terminaba. Veo más las calorías y si puedo mejor me llevo una gelatina light o pepinos y jícamas en un topper de mi casa. A veces convido de lo que compro a mis compañeros de trabajo para comer menos...” (M14).

Lípidos

Durante esta sesión se trató de monitorear el conocimiento que las mujeres tenían sobre este tema. También, se buscó identificar hábitos alimenticios

de las mujeres en cuanto al consumo de grasas y de cómo podían poner en práctica lo aprendido.

Se explicó la importancia del consumo de lípidos en la dieta y sus distintas categorizaciones. Después se reflexionó y analizó de manera participativa la relación que el grupo de mujeres tenía con los lípidos en su vida cotidiana y se discutieron alternativas más sanas en su uso.

Todas las grasas eran percibidas como negativas y no le daban una importancia nutricional. Los aceites o grasas utilizados en la cocina tenían más bien un papel de saborizante de gran placer que era difícil de evitar. Había una preocupación generalizada por tratar de evitar su consumo y de tratar de escoger el de menores perjuicios.

“... siempre me habían dicho que la grasa hace mucho daño, pero la verdad que gusta mucho el sabor que le da a la comida y pues ni modo que no le ponga nada de nada” (M16).

Las marcas anunciadas con mayor frecuencia en la televisión eran las más consumidas, sobre todo si tenían en su nombre algo relacionado con la salud y el bienestar como lo fue el caso específico del aceite para cocinar Nutrioli.

“... yo compro del Nutrioli porque el muchacho que lo anuncia se ve que sabe mucho de eso de la nutrición. Me cuesta más caro, pero yo creo que porque es más bueno verdad” (M9).

Había un desconocimiento de la diferencia entre las grasas saturadas y las mono y poli insaturadas. Todas habían escuchado sobre las grasas trans, pero no entendían a que se refería. También habían escuchado sobre los Omegas 3, 6 y 9, pero desconocían la importancia biológica de su consumo.

En esta sesión, utilizando la carta descriptiva se trabajó en la creación de tablas de comparación de aceites vegetales para que las mujeres pudieran ver los contenidos de cada uno de ellos y así después ellas mismas pudieran formar sus propias conclusiones. Los aceites que se percibieron como más saludables por el grupo, fueron el de Canola y el de Cártamo, basándose en su contenido de tipo de grasa por porcentaje, precio, disponibilidad y sabor.

En su mayoría, las comidas de fines de semana se realizan en plazas y mercados donde la ingesta de consomés, barbacoa, pancita, chicharrones y carnitas son las principales fuentes de grasas saturadas. Todas afirmaban de gustar mucho de estos sabores a pesar de que se sentían mal por consumirlos porque les parecía ser el principal alimento que las engordaba. Al reflexionar sobre su consumo, éste tenía una parte cultural y social por compartir momentos de esparcimiento con la familia. Por otro lado, la parte placentera del alimento motivaba a comer de más, aún cuando se sentían satisfechas.

“... yo siento que la comida de la plaza del domingo les queda más buena, yo creo porque le ponen mas gordito, lo malo es que engorda mucho. Si me como uno o dos taquitos de mas, la mera verdad. Mi esposo es igual” (M4).

Al encontrar estos hábitos alimenticios comunes al grupo se optó por ayudar a las mujeres a tomar mejores decisiones al comer en estos lugares. La moderación pareció tener la mayor y mejor acogida. En su experiencia personal se sentían felices de poder tener el poder de la voluntad por ya no seguir comiendo una vez que estuvieran satisfechas, aunque el sentimiento de culpa seguía manifestándose cuando no lograban controlarse. Algunas manifestaron ser las principales saboteadoras de sus propios proyectos. La familia también es una presión constante, pues entre más auto control manifestaron expresamente las mujeres, la presión aumentó para que se consumiera lo que se estaba tratando de evitar.

“...me comí los tacos para que me dejaran de molestar” (M2).

“... ya no como tanta grasa cuando voy a la plaza con mi familia, trato de comerme algo antes de ir como una fruta para no llegar con tanta hambre y comer menos. Me da gusto cuando siento que lo estoy haciendo bien, es por mi salud” (M7).

En general las mujeres manifestaron una disminución del consumo de grasas saturada, pero las mujeres siguieron asistiendo con sus familias a sus lugares favoritos de fin de semana para comer.

Proteínas

En el grupo no existía un conocimiento claro de la importancia del consumo de proteínas y su funcionamiento en el organismo. Tampoco lograban identificar los alimentos que aportaban este nutriente ni la diferenciación básica entre proteínas de origen animales de las vegetales.

“...siempre había escuchado que las proteínas, pero le mera verdad ni sabía que cosa eran” (M14).

Al identificar y caracterizar el perfil de hábitos de las mujeres luego de que compartieran sus experiencias, casi todas manifestaron no consumir con regularidad leguminosas, siendo las carnes rojas de baja calidad la principal fuente de proteína. El pollo, el huevo y la leche ocupaban el segundo lugar y muy lejos quedaba la ingesta de pescado. El pescado era casi nulo en la dieta y el atún formaba la única fuente esporádica de este grupo.

“...en mi casa casi no comemos pescado, mas que nada por la costumbre, comemos nada mas cuando salimos el domingo a los mariscos, ahi pedimos a veces una mojarra, pero siempre la hacen frita” (M17).

Las leguminosas no eran alimentos comunes de consumo a excepción de los frijoles que regularmente sólo se consumían por la mañana. Al reflexionar

sobres estas circunstancias, todas estuvieron de acuerdo en que la mayor parte de la dieta diaria provenía de los granos y cereales. Como denominador existe la costumbre de la utilización de los granos y cereales por ser más económicos y más llenadores, además de que según ellas son más fáciles de obtener y su modo de preparación es mas a fin a sus estilos de vida y costumbres. Cabe mencionar que también había desconocimiento sobre la importancia de que al consumir proteínas vegetales éstas deben ser acompañadas con un cereal.

... el arroz y las tortillas como que lo llenan a uno mas y sale mas barato que comprar carne o pollo” (M11).

Durante el desarrollo del programa, hubo una tendencia a incluir mas pescado y leguminosas en los alimentos y muchas de ellas manifestaron estar sorprendidas de ver que en muchas ocasiones gastaban menos dinero que cuando solo compraban carne roja. Comenzaron a experimentar nuevas combinaciones entre leguminosas y granos e intercambiaban recetas de cocina al termino de cada sesión. También parecieron tratar de de disminuir el consumo de carnes rojas con mucha grasa y escoger otras opciones como el pescado, experimentando con otras posibilidades distintas al atún en lata.

“... mi esposo siempre quería comer carne roja, pero ya le estoy cocinando mas pescado con verduras. También les he empezado a hacer sopas de lenteja y habas, por lo menos para cambiarle. Antes casi no comíamos nada de eso” (M18).

La apropiación del espacio

Para esta sesión se hizo un paréntesis, para conocer y monitorear los posibles cambios registrados hasta el momento desde que comenzó el programa. Toda la sesión se enfocó en escuchar las experiencias vividas hasta el momento con todo lo aprendido en cada una de las sesiones. Aquí lo importante fue analizar mediante un proceso de reflexión crítica, tanto individual como grupal, la manera

como estaban aplicando este nuevo conocimiento a sus vidas cotidianas, tanto a nivel personal como familiar. Se puso especial énfasis en la identificación de posibles cambios de hábitos por más sutiles que parecieran.

Se suscitaron dos procesos que a primera instancia parecerían ser distintos, pero que iban enlazados como respuesta al desarrollo mismo del programa. Por una parte se logró analizar por medio de su propia experiencia, cómo el conocimiento adquirido se iba aplicando en sus vidas y por otro, que a todas luces fue de lo más positivo de todo este trabajo de investigación, el poder ir documentado como las mujeres se fueron adueñando del espacio sesión tras sesión. El aula no solo fue un lugar de aprendizaje y foro de intercambio de ideas y experiencias de vida, poco a poco se fue transformando en un espacio espiritual que trascendía el conocimiento para lograr tocar fibras más sensibles del género humano. El bienestar no solo se puede analizar por el gozo de salud física, también por la salud psicológica y espiritual.

“Este espacio es salud” (M14)

“Aquí me siento libre. Estoy lejos de los deberes como mama y como esposa, puedo expresar lo pienso y me siento apoyada. Me gusta venir aquí, no nada más por lo que aprendo, pero por lo que puedo compartir con otras mujeres” (M7).

La sesión tuvo momento de profunda emotividad, pues compartieron historias de vidas muy intimas que crearon complicidad y comprensión por parte de todo el grupo. Las mujeres se identificaron con historias que parecían ser propias, generando una atmosfera de empatía, de pertenencia.

El tiempo y el espacio de cada sesión del programa no solo tenía un valor de sistema educativo participativo, también llegó a ser SU espacio, el lugar donde podían respirar del ajetreo diario de carga de trabajo que por el simple hecho de

ser mujeres tenían. El aula representaba un lugar encapsulado libre de las responsabilidades cotidianas de hijos y maridos.

“ ... espero los jueves para poder venir aquí, me gusta mucho, es como mi escapada de las responsabilidades de mi vida diaria además de que aprendo” (M2).

Aquí las mujeres dijeron sentirse importantes porque su opinión era tomada en cuenta, sus relatos eran escuchados y comprendidos, había complicidad. El sentimiento de culpa ya no era escondido por no poder controlar los impulsos por comer, ahora sabían que existían otras mujeres con la misma carga psicológica y que no estaban solas en este continuo proceso de auto control.

“... cuando vengo me siento importante” (M18).

Habían llegado ahí a aprender sobre nutrición y encontraron también un refugio donde poderse expresar sin miedo. Ellas se adueñaron no solo del programa como tal, pues demandaban información que tuviera relevancia para ellas como individuos y como grupo, también hicieron suyo el espacio y el significado de ese espacio de aula. Ellas lo habían hecho suyo gracias a su entusiasmo y ganas de aprender. Querían no solo que escucharan sus experiencias con la comida, también buscaban escuchar otras historias y conflictos similares para compartir soluciones.

Productos Light y Productos Milagros.

Para esta sesión se buscó identificar el tipo de productos que las mujeres consumían en sus vida cotidianas y cuáles eran las experiencias comunes que compartían. La mayoría expresó su confusión por no saber con exactitud a que se refería la industria de los alimentos cuando etiquetaba sus productos como light.

Consideraban que estos productos tenían como principal propósito evitar engordar, pero casi todas los percibían como dañinos para la salud.

En el caso de los productos milagros, todas estuvieron de acuerdo en que no eran eficaces y producían algún efecto secundario adverso sin embargo, en algún momento de su vida, manifestaron que los habían consumido como último recurso para tratar de perder peso.

“... la verdad yo si he tomado cosas de la tele para adelgazar, nada más me gaste mi dinero y ni me funcionaron...” (M5).

“... mis cuñadas siempre me andan tratando de vender cosas disque para adelgazar, unos si me ayudaron mucho, pero siempre me ponía gorda de nuevo, la verdad es mejor comer mas sano” (M6).

Al buscar analizar las razones por las cuales se utilizaban, las mujeres reflexionaron y concluyeron que eran visto como mecanismos a la mano que prometían resultados inmediatos, pero que muy pocas veces fueron acompañados de un programa de alimentación adecuado para las metas que querían alcanzar. Dijeron haber sido expuestas por primera vez a estos productos por familiares o amigos que también las habían tomado y manifestar haber tenido resultados positivos, aunque no estaban seguras de que eso fuera cierto. Los anuncios publicitarios también eran en gran parte responsables en su decisión de experimentar con el uso de alguno de estos productos.

Con el transcurso del programa, se observó una disminución en su consumo pues consideraban a la dieta como un elemento más efectivo para ayudarles a tener una mejor salud. Manifestaron tener una mejor información sobre cómo alimentarse sanamente sin embargo, no descartaron la posibilidad de algún día tomar alguno de estos productos pero ahora acompañado de una mejor alimentación.

“... yo la verdad mejor estoy tratando de comer mas sano para no tener que consumir esas cosas, pero la verdad que si hay unas cosas que veo que si funcionan algo, pero creo que mejor comer bien” (M4).

La importancia de la actividad física

Para esta sesión se averiguó si las mujeres practicaban algún tipo de deporte y si lo practicaban con que regularidad lo hacían. Por otra parte, se buscó concientizar de su importancia para la salud. Se utilizaron cuadros comparativos de distintas actividades físicas que contenían la cantidad de calorías gastadas en diferentes intervalos de tiempo. También se trató de relacionar dichas cantidades de calorías con alimentos comunes que las mujeres comían en un día regular.

También se explicó sobre todos los beneficios cardiovasculares, psicológico y motor que la activación física da a sus organismos. Todas estuvieron de acuerdo que era necesario hacer ejercicio para tener una mejor salud sin embargo, no todas lo realizaban. Los principales obstáculos para no hacer ejercicio fue la falta de tiempo, como mujeres, sentían que trabajan más horas al día que sus esposos, pues después de llegar de sus trabajos también se tenían que hacer cargo de labores del hogar como cocinar, atender a los hijos y limpiar la casa.

“... si quiero hacer ejercicio, pero a que hora, no me da nada de tiempo, siempre ando todo el día a la carrera. Me levanto temprano para despachar a los niños y luego luego me voy a trabajar. Cuando llego a la casa tengo que cocinar y ayudar a mis hijos a hacer la tarea. La verdad termino muy cansada y prefiero descansar un tantito para agarrar energías para el otro día” (M10).

Con el paso de las sesiones incrementó la actividad física según lo reportado en sus diarios y en el aula, sobre todo en salidas a caminar ya fuera por la mañana, durante el hora de comida en la oficina o en la noche.

“...ya me estoy tratando de organizar un poquito más, por lo menos salir a caminar. A veces trato de ir con alguna de mis cuñadas, aunque no siempre me quieren acompañar. Yo se que es por mi bien hacer mas ejercicio” (M6).

El desayuno y la cena.

Al ir identificando perfiles de hábitos alimenticios, sólo la mitad de las mujeres tomaban algo para desayunar pero casi todas dijeron no saber con exactitud que alimentos eran los más convenientes para esa hora. El mayor impedimento para no desayunar era la falta de tiempo siendo el cereal, el café y el pan de dulce los principales alimentos a esa hora.

Declararon desconocer la importancia del desayuno y siempre daban mayor importancia a sus hijos que a ellas mismas.

“... a mi no me da nada de hambre en la mañana, solo me tomo un café bien cargado y le doy de comer algo a mis hijos; ya voy comiendo algo como hasta la hora de la comida” (M17).

Al término del programa se logró mayor conciencia de la importancia de este alimento y dijeron tenerlo más en cuenta, aunque siguieron viendo el factor falta de tiempo como el mayor impedimento para poderlo hacer todos los días. Trataban de hacer del desayuno un hábito mas común y procurar no saltárselo.

“...ahora que me dijeron que no es bueno no desayunar, ya trato de comerme aunque sea un huevito tibio o algo para mi estomago. Ya no llego con tanta hambre a la hora de comer” (M15).

En cuanto a la cena, las mujeres expresaron su acuerdo de que para ellas era la comida principal del día. Las cantidades de ingesta eran más grandes que a la hora de la comida. Los tacos, el cereal, las quesadillas y los sándwiches era lo que mas se consumía a esa hora. Por lo regular llegaban con mucha hambre a la

cena por saltarse otras comidas durante el día. Muchas de estas comidas se hacían en la calle ya que muy pocas decían tener las energías para llegar a cocinar en la noche.

“... ya para la noche tengo mucha hambre y casi siempre vamos con mi marido a los tacos. La verdad si me como como unos 6 y una coca, pero es que llevaba ya arto tiempo sin comer” (M9).

A lo largo del programa trataban de comer con mucho más regularidad durante todo el día para que en la noche no llegaran con mucha hambre. Manifestaron tener un mejor aprovechamiento del tiempo si cocinaban raciones más grandes en la semana y las guardaban en el refrigerador. Había mas organización tanto para cocinar como para comer y la cena ya no se les hacia tan difícil. En gran medida el consumo de tacos disminuyó pero no tanto alimentos como las quesadillas y los sándwiches, aunque si dijeron comer porciones más pequeñas.

“...hora que ya me di cuenta de todas las colorias que me estaba comiendo en la cena, ya he tratado de bajarle porque no me hace bien, estoy tratando de comer mas seguido para no llegar con tanta hambre en la noche. Bueno, pero a veces si me como unas quesadillas que le gustan mucho a mis hijos, pero ya no como tantas como antes” (M10).

VIII. CONCLUSIONES

Una de los objetivos principales de la hipótesis de esta Investigación Acción Participativa fue la transformación por medio del conocimiento compartido, actuando en dirección a un fin, a un para qué. Toda esta acción tiene un eje horizontal, desde y para la gente, con una base social. Fue un proceso constante de conocer, actuar y transformar, que se da en todos niveles y no solamente en el ámbito mismo del cambio de actitud o en la adopción de nuevos hábitos. El mismo proceso metodológico ya es una forma de intervención que buscó y permitió sensibilizar a las mujeres sobre sus propios problemas y realidades, profundizando en el análisis y auto reflexión de su propia situación y lograr una movilización del grupo.

Si bien es cierto que existen proyectos de orientación alimentaria, como lo establece la NOM 043, que tienen que formularse y diseñarse dentro del marco de estructuras y procedimientos burocráticos, principalmente los que provienen de recursos públicos, estos programas carecen de un proceso creativo de inclusión de la población, en este caso de la participación directa de las mujeres que permita un beneficio más profundo y, con ello, un mayor impacto en los resultados de corto, medio y largo alcance. La participación de la sociedad permite la adecuación de las respuestas desde lo público a las necesidades y demandas de los ciudadanos. También permite anticiparse a futuros problemas con un mayor grado de planeación sin apresurarse a tomar medidas erróneas.

Como sostiene Kurt Lewin, considerado el padre de la “la investigación acción” este método, permite una investigación que puede ligar el enfoque experimental con la ciencia social a programas de acción social (como la presente investigación), que logre una forma simultánea de avances teóricos y cambios sociales gracias a la participación del grupo a quien va dirigida la intervención, en este caso las mujeres del grupo.

El desarrollo de esta investigación de tesis, es una muestra de la necesidad de contar con procesos creativos, organizativos y de participación social en la que los actores (las mujeres del grupo) sean reconocidas y valoradas. Gracias a sus experiencias y visiones se logró generar la información suficiente que fue permitiendo la sistematización y la construcción conjunta de un plan de acción. Dicho plan de acción, además de permitir el ordenamiento de ideas, facilita la organización, generando con esto una herramienta transcendental para la detección de otros posibles problemas dentro del grupo.

El Programa Participativo de Orientación Alimentaria tuvo un impacto positivo en la comprensión y entendimiento de las características que una alimentación sana debe de tener pero no con ello garantizó un cambio sostenido en las conductas y hábitos de las mujeres. Los cambios registrados fueron dándose de manera paulatina gracias a los procesos de auto crítica y reflexión que fueron germinando a lo largo de las sesiones. Sin embargo, no se puede hablar de un cambio de hábito como tal, sino de situaciones circunstanciales del proceso mismo de intervención.

El proceso de la investigación genera una memoria colectiva que enfatiza las acciones que se consideran positivas y se incentiva su práctica, tratando de minimizar o ignorar en lo posible aquellas actitudes que sean contrarias al proceso mismo de la adopción de mejores hábitos alimenticios. La fuerza y el apoyo de este proceso provienen de la participación del grupo. Son constantes recordatorios de actitudes positivas.

Todas las mujeres reportaron de una u otra manera distintos grados y compromisos de cambio que empezaron a poner en práctica en sus vidas, pero situaciones como fines de semana y época de vacaciones todavía siguen siendo obstáculos para lograr sus objetivos. Cabe mencionar que todas manifestaron que tuvieron más recato en los tiempos y porciones de alimentos durante estas situaciones.

La sociedad representa una fuerza poderosa que ejerce una constante influencia en los individuos provocando luchas de fuerzas que, desde un punto de vista sociológico como lo plantea Bourdieu, no permite una libertad del individuo para tomar sus propias decisiones. Existen pares de conceptos que existen y se sostienen uno por el otro como la teoría vs empírea, individuos vs. sociedad, objetivismo vs subjetivismo, lo económico vs. lo no económico, que el solo individuo no puede superar al ser falsas dicotomías de concepto y fondo.

Este programa demostró ser un arma muy efectiva para auto conocerse y así poderse auto regular, pero no con ello se puede concluir que los hábitos hayan sido modificados. Los hábitos son el resultado no solo de las experiencias vividas a través de los años sino también de situaciones trans-generacionales que determinan conductas.

Si bien es cierto que no se logró completar un cambio de hábito, este trabajo propicio el desarrollo de nuevas habilidades de reflexión y concientización con respecto a la alimentación en las mujeres, lo cual ya se puede hablar de un cambio positivo.

El concepto de *habitus*, fundamental en la construcción analítica de Bourdieu, permite rescatar al agente social que produce la práctica, pero no como individuo, sino como agente socializado. Interiorización de la exterioridad, principio de generación y estructuración, de percepción y apreciación; el *habitus* constituye una suerte de bisagra entre lo individual y lo social, lo subjetivo y lo objetivo.

Cuando un programa como este, propone o recomienda cambios en los hábitos alimenticios de un grupo, se debe tener en cuenta no sólo el contenido de los alimentos, sino también los aspectos económicos, afectivos y sociales que determinan qué, cómo, cuándo y cuánto las mujeres comen. Para ayudarlas a la adopción de posibles nuevos hábitos se debe analizar la situación en todo su

contexto y proponer cambios graduales y alternativas para reemplazar los sabores a los que están acostumbradas.

Capaldi explica que para tratar de comprender todo lo que implica la alimentación, no sólo se debe hacer referencia a lo biológico sino a lo económico, cultural, social, histórico y psicológico.

Se observó un empoderamiento de las mujeres que, de manera paulatina, se apropiaron del programa y con ello reclamaron su espacio, no como un espacio físico de aula, sino como el lugar donde se sentían importantes por la labor que logró como grupo. Este era su espacio, lejos de la familia, que les permitía poder ejercer su derecho a hacer lo que quisieran y no al deber del hogar.

Esta apropiación también produjo una necesidad de seguirse reuniendo aún cuando ya para requisitos de esta intervención se terminaron las sesiones planeadas. Las mujeres han propuesto la posibilidad de poder ser capacitadas para ser una especie de promotoras de la nutrición. Quizás esto sea un cambio en sí mismo, a todas luces resultado de un proceso de apropiación inusitado dado que han comentado reiteradamente sobre la recurrencia a otros ámbitos en donde no habían experimentado cambios de percepción sobre sí mismas tan rápidos como a partir del Programa de Orientación Alimentaria implementado.

- Agras, W.S. Berkowitz, R. I., Hammer, L.C. Kreamer, H.C. 1988. Relationship between the eating behaviors of parents and their 18 month old children: a laboratory study. *International Journal of Eating Disorders*, 7. 461 – 468.
- Aguilar Idañez, MJ. 2001. Factores explicativos de los procesos de participación comunitaria en salud. En: *Participación comunitaria en salud: ¿Mito o realidad?* Madrid.
- Ansiue, D. 1994. *La dinámica de los grupos pequeños*. Buenos Aires. Paidós.
- Augé, Marc. 1993. *Los "no lugares". Una antropología de la sobremodernidad*. Barcelona: Gedisa.
- Avila, A. 2010. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición. Periódico Milenio Nov 2010.
- Ávila, A. 2011. La Publicidad de comida chatarra dirigida a la infancia en México. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición. Periódico Milenio, Noviembre 8, 2011
- Baas, M., Wakenfield, L; Kolasa, K. 1996. *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. España.
- Banco Mundial, 2000. Reporte: Indicadores de desarrollo en el mundo, 2000. 14 de abril de 2000, p. 22.
<http://www.bancomundial.org/investigacion/publicaciones.htm>
- Baranowski, T. 1997. Families and their health action. In Gochman, D.S. . *Handbook of Health Behavior Research, Vol 1: Personal and social Determinants*. New York. pp. 179 -206.
- Bartoshuk, L.M. 1991. Sensory factors in eating behavior. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 29, 250 – 255.

Bourdieu, P. 1988. Cosas dichas. Gedisa. Buenos Aires.

Bourdieu, P. 1999. "El espacio para los puntos de vista", Revista Proposiciones, núm. 29: Historias y relatos de vida. Investigación y práctica en las ciencias sociales, Santiago de Chile, Ediciones Sur, pp. 12-14.

Bourdieu, P. 2002. La distinción. Taurus: México.

Bourdieu, P. Chanboredon, J.C., Passeron, J.C. 1975 El oficio de sociólogo, Buenos Aires, Siglo XXI.

Bourdieu, P y Waquant, L., Respuestas. 1995. Por una Antropología reflexiva. México, Grijalbo.

Capaldi, E.D. Conditioned food preferences, In Capaldi, E.D. 1996. Why we eat what we eat: The Psychology of eating. American Psychological Association. Washington.

Castells, M.1999. La era de la información. Economía, sociedad y cultura. México: Siglo XXI.

CNN. 2011. Noticias Mexico. Junio 27 2011

CONAPO Consejo Nacional de Población. 2000. Diferencias regionales en la marginación en México, 1970-1995.
http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/1995-_2000

CONEVAL. 2008. El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. Reporte 2008.

Cowart, B.J. 1981. Development of taste perception in humans: sensitivity and preference throughout the life span. Psychological Bulletin, 90, 43 – 73.

Engell, D. Bordi, P., Borja, M., Lambert, C and Rolls, B. 1998. Effects of information about fat content on food preferences in pre-adolescents children. *Appetite*, 30, 269 – 282.

ENIGH. 2008. Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. México.
<http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/regulares/enigh/enigh2008/tradicional/default.aspx>

ENSANUT 2006 y Proyecciones de la población de México 2005 – 2050 (CONAPO).
http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Proyecciones_de_la_poblacion_de_Mexico_2005-2050

Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J and Winter Falk, L. 1996. Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26, 247 – 266.

Garcia, B. 2007. Las carencias laborales en Mexico: conceptos e indicadores. UNAM. Mexico.

García Canclini, N. 1986. Desigualdad cultural y poder simbólico. México: ENAH.

García Canclini, Nr. 1989. Culturas híbridas: estrategias para entrar y salir de la modernidad. México: Grijalbo.

García Canclini, N. 1999. "Si las políticas culturales se ocuparan de la globalización". Ponencia presentada en el seminario La Izquierda Hoy, organizado por la Universidad Autónoma de Puebla, 29 y 30 de octubre.

Glanz, K. Mullis, R.M. 1988. Environmental interventions to promote healthy eating: a review of models, programas and evidence. *Health Education Quarterly*, 15, 395 – 415.

- Gorin AA, Phelan S, Wing RR JO. 2004. Promoting long-term weight control: Does dieting consistency matter? *Int J Obes* 2004; 28 (2): 278 – 281.
- Guyton AC, Hale HE. 1997. *Tratado de Fisiología médica*. México: McGraw- Hill Interamerica Editores.
- Hannerz, U. 1992. *Cultural Complexity. Studies in the Social Organization of Meaning*. Nueva York: Columbia University Press.
- Hannerz, U. 1998. *Conexiones transnacionales: cultura, gente, lugares*. España: Universidad de Valencia, Ediciones Cátedra.
- Hetherington, M. Rolls, B.J. 1996. Sensory- specific satiety: theoretical frameworks and central characteristics. In Capaldi, E.D. (ed.), *Why we eat what we eat: The Psychology of Eating*. American Psychological Association, Washington, DC, pp 267 – 290.
- INEGI. 2000. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. *Indicadores de Desarrollo sustentable en Mexico*.
<http://www2.ine.gob.mx/publicaciones/consultaPublicacion.html>
- INEGI. 2002. Analisis de la Encuesta Nacional de Ingreso y Gasto en los Hogares (INEGIH). Rivero-Dommarco J, Barquera, S et al. *Public Health Nutrition* (2002:5) 113-122.
- INEGI. 2007. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. *Estadísticas vitales 2007*. Base de datos.
- INEGI. 2010. Censo de Población y Vivienda 2010. <http://www.censo2010.org.mx/>
- Jemal A, Ward E, Hao Y, Thun M. 2005. Trends in the leading causes of death in the United States, 1970-2002. *JAMA* 2005; 294: 1255-9.

- Lewin, K ,1988. La investigación acción y los problemas de las minorías. Revista de psicología social. España. 3. pp 229- 240
- Marques, F; Saez, S; Guayta, R. 2004. Métodos y Medios en promoción y educación para la salud. España.
- Márquez Ayala, D. 2000. Reporte económico. Periódico La Jornada, 17 de abril de 2000, p. 24.
- Martínez, M. 1989. Comportamiento humano. Nuevos métodos de investigación. Mexico. DF. Editorial Trillas. pp 221.
- Martinez, M 2002. La investigación cualitativa etnográfica en educación: manual teorico- practico, 3ª Edición. Mexico: Trillas.
- McBride, R.L, Anderson, N.H. 1990. Integration psychophysics in the senses. In Anderson, N.H. Contributions to Information Integration Theory, Vol. 1: Cognition. Lawrence Erlbaun Associetes, Hillsdaje, NJ, pp 295-319.
- ONU. 2005. Organización de Naciones Unidas. 2011. Índice de Desarrollo Humano. El economista. Febrero 22, 2011.
- OMS, 1986. Durante la primera conferencia Internacional sobre promoción de la Salud, Otawa 1986. OMS Cap 61 pag 129 -133
- Ortiz, R. 1994. "La mundialización de la cultura", en Néstor García Canclini et al. De lo local a lo global. Perspectivas desde la antropología. México: UAM, pp. 183-189.
- Ortiz, R. 1996. Otro territorio. Ensayo sobre el mundo contemporáneo. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.
- Pichardo Gonzalez, B. 2006. La revolución verde en Mexico. UNAM. Mexico.

- Raynor HA, Jeffery RW, Phelan S, Hill JO, Wing RR. 2005. Amount of food group variety consumed in the diet and long-term weight loss maintenance. *Obes Res* 2005; 13 (5): 883 -890
- Raynor DA, Phelan S, Hill JO, Wing RR. 2006. Television viewing and long-term weight maintenance: Results from the National Weight Control Registry. *Obesity* 2006; 14 (10): 1816 – 1824.
- Rivera Ja, Sepúlveda-Amor J. 2003. Conclusiones de la Encuesta Nacional de Nutrición 1999. *Salud Publica México*.
- Rodriguez, G, Gil, J. Garcia, E. 1996. Metodología de la investigación cualitativa, Aljibe: Malaga.
- Rowe, W, Schelling V. 1993. Memoria y modernidad. Cultura popular en América Latina. México: Grijalbo/Conaculta.
- Rozin, P. 1990. Development in the food domain. *Developmental Psychology*, 26, 555 – 562.
- Rozin, P. 1996. Sociocultural influences on human food selection. In capaldi, E.D. Why we eat what we eat: The psychology of eating. American Psychological Association. Washington, DC. pp 233 -263.
- Rozin, P. Schulkin, J. 1990. Food Selection. In Stricker, E. M. Handbook of Behavioral Neurobiology. Plenum Press, New York, pp. 279 -328.
- Rozin, P. Zellner, D. 1985. The role of Pavlovian conditioning in the acquisition of food like and dislikes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 443, 189 .

Safa Barraza, P. 1998. Vecinos y vecindarios en la ciudad de México. Un estudio sobre la construcción de las identidades vecinales en Coyoacán, df. México: Porrúa/uam/ciesas.

Sandin, M.P. 2003. Investigación Cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones. McGraw-Hill. Madrid.

Sen, Amartya. 2000 Desarrollo y Libertad. Editorial Planeta S.A., Buenos Aires, 2000, pp. 114-141

SHCP. 2008. Secretaria de Hacienda y Crédito Publico. Unidad de Análisis económico con datos de la SHCP; del CICFPG (2008); del Causes (2008); de los Tabulados Tarifarios del HGC (2007); de la ENSA 2000; de la ENSANUT 2006; de Villalpando et al (2009); y de Lopez (2006).

Schuman, S. (2005). The Handbook of Group Facilitation: Best Practices from the leading Organization in Facilitation. E.U.

Smith, J.A, Epstein, L.H.1991. Behavioral economic analysis of food choice in obese children. Appetite, 17, 91-95.

Story M. Faulkner P. 1990. The prime time diet: A content analysis of eating behavior and food messages in television program content and commercials. Public Health 80: 738 – 740.

Taylor, S.J. Bogdan, R.1987. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidos Basica.

Veladez, Guerra, Alfaro, Lopez Zermeño. 2004. Evaluación de un programa educativo en nutrición centrado en el proceso de grupo. Jalisco, Mexico.

USA Today Journal, 2010. Junio 30

Warziski Turk M.. 2009. Randomized Clinical Trials of Weight-Loss Maintenance: A review. Department of Health and Community Systems University of Pittsburgh.

WHO. 1990. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO Study Group. Geneva, World Health Organization, 1990 (WHO Technical Report Series No 797).

Wing RR, Hill JO. 2001. Successful weight loss maintenance. Annu Rev of Nutr 2001;21:323 -341

WHO. 2005. World Health Organization. Prevention Chronic Diseases: a vital investment.

Wyatt HR, Grunwald GK, Mosca CI, Klem ML, Wing RR, Hill JO. 2002. Long Term weight lost and breakfast in subjects in the National Weight Control Registry. Obes Res 2002; 10 (2): 78-82.

ANEXO 1. Cartas Descriptivas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 1. 9 de Febrero, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Dar una presentación introductoria del curso de manera general y conocer las expectativas del grupo

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Medición		Conocer medidas antropométricas.	Se tomarán medidas antropométricas a los participantes del grupo. Peso, talla, circunferencia cintura - cadera. IMC	Báscula, estadímetro y cinta para medir.	Antonio	30 minutos
Introducción	Charla informal.	Dar la bienvenida a los asistentes y explicar el objetivo del curso.	EL facilitador hará una presentación y explicación sencilla de manera informal de lo que se trata el curso de nutrición. Se hará énfasis en la importancia de la participación de todas las integrantes del grupo y motivarlas para que no falten a las próximas sesiones.	Rotafolio	Antonio	25 minutos
Cierre	Ejercicio	Tratar de conocer las expectativas que el grupo tiene del taller de nutrición.	El facilitadora tratará de conocer las expectativas que el grupo tiene sobre el taller de nutrición mediante un juego en el que se ordenarán las palabras claves en orden de importancia de lo que pretende el curso. Todas las mujeres deberán participar	Papeletas, plumones, rotafolios, maskin	Antonio	35 minutos.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 2. 16 de Febrero, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Determinar de manera participativa los temas a tratar en el programa de Intervención

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Introducción	Charla informal	Dar a conocer información estadística de sobrepeso y obesidad.	Platica breve sobre el problema de obesidad en Mexico y el Mundo	Proyector y computadora	Antonio	15 minutos
1ª Parte	Lluvia de ideas	Conocer a grandes rasgos los temas de interés	Por medio de lluvia de ideas conocer que es lo que las mujeres quisieran aprender durante las sesiones que dura el programa. Al final también se sugerirán temas por parte del Facilitador	Tarjetas, masking, plumones	Antonio	30 minutos
Cierre	Sondero	Selección entre todos los temas de mayor interés y relevancia	De forma consensada se seleccionaran los temas que más interés hayan causado. Estos temas serán los que más significancia tengan para las mujeres. Aquí tienen que quedar los temas ya seleccionados	Rotafolios, plumones	Antonio	10 minutos.

FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 3. 23 de Febrero, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Conocer lo qué son las calorías y como se relaciona con sus hábitos alimenticios.

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Introducción	Charla informal	Conocer lo que se va a tratar la sesión	Se hace una breve introducción de las actividades a realizar ese día.	Papel y lápiz	Antonio	5 minutos
1ª Parte	Charla Informal	Conocer lo que es una caloría y	Previamente se había dejado como tarea investigar lo que es una caloría. Se comparten distintas definiciones y se explica de manera participativa su significado.	Papel y lápiz	Antonio	10 minutos
2ª Parta	Charla	Concientizar sobre la relación de los hábitos con los alimentos	Explicar y Reflexionar sobre los estados anímicos (hábitos) y los alimentos. De manera participativa evaluar el significado de para las mujeres tiene el acto de comer.	Papel y Lápiz	Patricia	40 minutos
Cierre	Charla	Entregar Diario a Mujeres	Se otorgara un cuaderno a cada una de las mujeres con su ficha de información, para que a manera de diario reporten sus hábitos alimenticios, posibles cambios que encuentren, analicen y descubran lo que significa comer para ellas. Encontrar como el tema de las calorías se relaciona en su vida diaria.	Papel, lápiz y cuaderno	Patricia y Antonio	10 minutos

FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 4. 01 de Marzo, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Conocer el número de calorías de los alimentos que las mujeres comen regularmente y aprender a elaborar combinaciones saludables

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Introducción	Charla informal	Conocer lo que se va a tratar la sesión	Se hace una breve introducción de las actividades a realizar ese día.	Papel y lápiz	Antonio	5 minutos
1ª Parte	Charla Informal	Conocer algunas experiencias escritas en los diarios	Invitar a las mujeres a compartir alguna de las experiencias que hayan escrito en sus cuadernos (diarios)	Cuaderno	Antonio	10 Minutos
2ª Parte	Charla Informal	Conocer que es lo que las mujeres comen habitualmente.	Previamente se había dejado como tarea escoger un alimento industrializado que las mujeres coman habitualmente y que lo lleven a clase para compartir la información con el resto del grupo.	Pizarrón, Plumones	Antonio	10 minutos
3ª Parte	Exposición y Ejercicio	Explicar con cuadros las calorías que distintos alimentos contienen y aprender a formar combinaciones	Comparar las calorías de alimentos industrializados que comúnmente son utilizados por las mujeres con las calorías de alimentos más saludables. Por medio de fotografías ampliadas de alimentos sanos, aprender a combinarlos de manera participativa. Reflexionar sobre las combinaciones que consideren sean las más apropiadas.	Proyector, Pizarrón, fotos ampliadas de alimentos. Tape	Antonio	40 minutos
Cierre	Charla informal	Reportar en Diario	Pedir a las mujeres que como actividad fuera de clase, escriban en sus diarios de manera reflexiva sobre los alimentos y combinaciones de ellos que hagan durante la siguiente semana.	Papel, lápiz y cuaderno	Antonio	5 minutos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 5. 08 de Marzo, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Reflexionar sobre los carbohidratos de manera participativa.

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Introducción	Charla informal	Conocer lo que se va a tratar la sesión	Se hace una breve introducción de las actividades a realizar ese día.	Papel y lápiz	Antonio	5 minutos
1ª Parte	Charla Informal	Conocer algunas experiencias escritas en los diarios	Invitar a las mujeres a compartir alguna de las experiencias que hayan escrito en sus cuadernos (diarios)	Cuaderno	Antonio	25 Minutos
2ª Parte	Charla Informal	Reflexionar sobre el Día Mundial de la Mujer	Se hará una pequeña reflexión, aprovechando el día Internacional de la Mujer, sobre el papel que las mujeres consideran que desempeñan en cuanto a los alimentos. Este ejercicio se hará primero por escrito y luego de manera verbal. Se busca conocer quien decide lo que se come en casa, quien cocina y quien hace las compras.	Papel y Lápiz	Antonio	10 Minutos

3ª Parte	Reflexión de cambios de hábitos	Conocer cuáles han sido los cambios que las mujeres hayan notado en sus hábitos después de 4 sesiones	Se les pedirá a las mujeres que de manera breve, reflexionen sobre si han adoptado algún tipo de hábito después de 4 sesiones ya vistas. Conocer como están aplicando lo que han ido aprendiendo en su vida cotidiana. Todo esto se llevara a cabo por escrito de manera breve.	Hojas y papal		5 minutos
4ª Parte	Charla Informal	Conocer lo que es un carbohidrato	Previamente se había dejado como tarea investigar sobre lo que son los carbohidratos. De manera breve y concisa, se explicará lo que son los carbohidrato y su función en la nutrición	Pizarrón, Plumones	Antonio	10 minutos
5ª Parta	Exposición y Ejercicio	Reflexionar y analizar la relación que las mujeres tienen con los carbohidratos en su vida diaria.	Se preguntará a las mujeres cuales son los alimentos con carbohidratos que regularmente utilizan. Se revisaran listas de estos carbohidratos para conocer como se clasifican, reflexionando sobre cuáles son los que piensan son los mas convenientes para su consumo.	Proyector, Pizarrón, y plumones	Antonio	25 minutos
Cierre	Charla informal	Reportar en Diario	Pedir a las mujeres que como actividad fuera de clase, escriban en sus diarios de manera reflexiva sobre las alimentos y lo aprendido sobre los carbohidratos.	Papel, lápiz y cuaderno	Antonio	5 minutos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 6. 15 de Marzo, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Reflexionar sobre los lípidos de manera participativa.

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Introducción	Charla informal	Conocer lo que se va a tratar la sesión	Se hace una breve introducción de las actividades a realizar ese día.	Papel y lápiz	Antonio	5 minutos
1ª Parte	Charla Informal	Conocer algunas experiencias escritas en los diarios	Invitar a las mujeres a compartir alguna de las experiencias que hayan escrito en sus cuadernos (diarios). Se pondrá especial énfasis en los posibles cambios de hábitos que se reporten, por mínimos que parezcan	Cuaderno	Antonio	25 Minutos
3ª Parte	Charla Informal	Conocer lo que es un lípido	De manera breve y concisa, se explicará lo que son los lípidos y su función en la nutrición	Pizarrón, Plumones	Antonio	10 minutos
5ª Parta	Exposición y Ejercicio	Reflexionar y analizar la relación que las mujeres tienen con los lípidos en su vida diaria.	Se preguntará a las mujeres cuales los tipos de grasa que las mujeres regularmente utilizan. SE reflexionará y analizará de manera participativa la relación que el grupo tiene con los lípidos en su vida cotidiana y se discutirán alternativas más sanas en su uso.	Proyector, Pizarrón, y plumones	Antonio	25 minutos
Cierre	Charla informal	Reportar en Diario	Pedir a las mujeres que como actividad fuera de clase, escriban en sus diarios de manera reflexiva sobre las alimentos y lo aprendido sobre los lípidos.	Papel, lápiz y cuaderno	Antonio	5 minutos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 7. 22 de Marzo, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Reflexionar sobre las proteínas de manera participativa.

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Introducción	Charla informal	Conocer lo que se va a tratar la sesión	Se hace una breve introducción de las actividades a realizar ese día.	Papel y lápiz	Antonio	5 minutos
1ª Parte	Charla Informal	Conocer algunas experiencias escritas en los diarios	Invitar a las mujeres a compartir alguna de las experiencias que hayan escrito en sus cuadernos (diarios), poniendo especial énfasis en lo aprendido en la sesión anterior.	Cuaderno	Antonio	25 Minutos
2ª Parte	Charla Informal	Conocer lo que es un carbohidrato	Explicar de manera sencilla y concisa lo que es una proteína y sus funciones en el organismo.	Pizarrón, Plumones	Antonio	10 minutos
5ª Parta	Exposición y Ejercicio	Reflexionar y analizar la relación que las mujeres tienen con las proteínas en su vida diaria.	Se preguntará a las mujeres cuales son los alimentos con proteínas que regularmente utilizan. De manera reflexiva se analizará cuales son los alimentos con proteína que consideran más apropiados para su salud, dependiendo de sus hábitos alimenticios.	Proyector, Pizarrón, y plumones	Antonio	25 minutos
Cierre	Charla informal	Reportar en Diario	Pedir a las mujeres que como actividad fuera de clase, escriban en sus diarios de manera reflexiva sobre los alimentos y lo aprendido sobre las proteínas.	Papel, lápiz y cuaderno	Antonio	5 minutos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
 FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
 Maestría en Nutrición Humana
 CARTA DESCRIPTIVA
 Programa Participativo de Orientación Nutricional
Sesión 8. 29 de Marzo, 2012. San Miguel Allende. Centro Comunitario

OBJETIVO: Autoevaluar de manera participativa el programa de nutrición alimentaria y los cambios de hábitos hasta el momento en las mujeres..

TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Bienvenida	Dibujo de estado de ánimo	Romper el Hielo	Se entrega una hoja en blanco a cada participante y cada una dibuja algo que represente su estado de ánimo en el que llegan a la sesión.	Hojas de papel y plumones	Antonio	10 minutos
Autoevaluación Programa	Lluvia de ideas	Hacer un corte para evaluar el programa como proceso de aprendizaje	Mediante el uso del papel de rota folio y de manera grupal se consensan las aportaciones que el curso ha dado hasta el momento.	Papel de rota folio, plumones y masking	Patricia	20 Minutos
Cambios de Hábitos	Tiempo y cambio	Hacer un corte de acuerdo a los cambios sufridos a partir del curso en las vidas de cada mujer con respecto a sus hábitos alimenticios y vislumbrar una prospectiva.	En un papel de rota folio se anota el antes, el ahora y el futuro de los hábitos dejados, adquiridos y por cambiar.	Papel de Rota folio Tarjetas Plumones Masking	Patricia	30 minutos
Cierre	Futuro	Re ajustar temas, enfoque y tiempos en función de los intereses del grupo.	Mediante el uso del papel de rota folio y de manera grupal se consensan los posibles ajustes al programa.	Papel de rota folio Tarjetas Plumones Masking	Patricia / Antonio	15 minutos

ANEXO 2. Categorizaciones

Intra individuales: Fisiológicos y Psicológicos (Afectivos)

Antes	Después
<p>"La coca cola me gusta mucho por lo dulce, soy muy dulcera y la tomaba diario" (M5)</p>	<p>"Aprendí que la coca tiene mucha azucar y calorías, ahora solo la estoy tratando de tomando en las fiestas".</p>
<p>"Casi todos los días me comía un bolillo con cajeta, me recuerda mucho a mi abuelita, porque eso nos daba de desayunar". (M16)</p>	<p>"Veo que la cajeta y el bolillo no me nutren mucho y me dan muchas calorías, creo que eso me engordaba mucho. Ya no me lo como, bueno a veces en el fin de semana".</p>
<p>"Me acuerdo que desde los 10 años me encantan las tostadas de cueritos y las comía muy seguido" (M1)</p>	<p>"Ahora sé que las tostadas de cueritos no me nutren mucho y las consumo mucho menos, pero me siguen gustando".</p>
<p>"Casi no comía verduras y fruta porque no me gustaban, prefería cosas dulces" (M20)</p>	<p>"Ahora ya consumo mucho más las verduras y las frutas, pero sobre todo las verduras, como que ya les encontré el gusto"</p>
<p>"Mis papas se divorciaron cuando tenía 7 años y desde entonces como mas cuando me siento triste" (M6)</p>	<p>Cuando vimos la clase de calorías, me dí cuenta de todas las calorías que a veces me comía, ahora pongo mas atención y me mido en lo que como cuando me siente triste.</p>
<p>"Cuando era niña, mi papá siempre nos daba galletas cuando quería que nos aplacáramos" (M7)</p>	<p>Aunque tengo la costumbre de comer galletas, ahora trato de comer menos o de escoger las que me den menos calorías. Aprendí a leer etiquetas"</p>

<p>"Cuando estaba en la prepa me dí cuenta que cuando me sentía triste o estresada, siempre estaba comiendo de mas, cosas dulces generalmente" (M8)</p>	<p><i>A veces todavia lo sigo haciendo, pero ya cambie las galletas y los dulces por jicamas y pepinos, me dan mucho menos calorías y eso no lo sabia".</i></p>
<p>"Muchas cuando me excedo en lo que como, tengo un sentimiento de culpa" (M13)</p>	<p><i>"Ahora lo que hago es que si me excedo comiento, aumento el tiempo de mi rutina de cardio para no acumular grasa en mi cuerpo y asi no sentirme culpable"</i></p>
<p><i>Me da coraje cuando me como cosas que no me hacen bien y me siento mal por no tener fuerza de Voluntad"</i> (M17)</p>	<p><i>"Con el curso trato de entender que mi salud es mas importante que otra cosa y me siento mejor que ya no como todo lo que se me antoja"</i></p>
<p>"Sino como alimentos con azúcar me da mucha ansiedad y no se como evitarla" (M14)</p>	<p><i>"Trato en lo posible de regularme con el azúcar, aunque me cuesta mucho trabajo"</i></p>
<p><i>"De niña me llevaban a comer helados y me acuerdo mucho de eso. Me gustan mucho porque me traen buenos recuerdos"</i> (M4)</p>	<p><i>"No me puedo aguantar las ganas de comer helado, aunque trato que en lugar de ponerle chocolate o galleta encima, escojo fruta."</i></p>
<p><i>"Soy muy dulcera y siempre me compro un Ice. A veces me arrepiento"</i> (M16)</p>	<p><i>"Como ahora se que tiene muchas calorías, me lo sigo comprando, pero lo trato de compartir para no comermelo yo sola"</i></p>
<p>"Muchas veces al final del dia siento mucha culpa de lo mal que comi" (M20)</p>	<p><i>"Me gusta mucho cuando escribo en mi diario lo que como durante el dia y darme cuenta que me pone feliz cuando comi bien."</i></p>
<p><i>No me gustaba el pescado, porque cuando cuando era niña teniamos mucha hambre y no habia nada de comer, finalmente mi mama nos llevo Sardinias y me supieron muy ricas.</i> (M20)</p>	<p><i>"He tratado de volver a comer pescado, sobre todo a mis hijos. Como a mi no me gusta no se los daba tampoco a ellos"</i></p>

<i>"A mi me acostrubraron a comer con refresco o agua de fruta con mucha azúcar" (M10)</i>	<i>Ya no tomo refresco con la comida y al agua de fruta la rebajo con agua natural. Aunque si me cuestra trabajo.</i>
<i>A veces me deprimo y la comida es un escape para mi. Entonces engordo y me deprimio mas y vuelvo a comer.</i>	<i>Antes no hacia ejercicio, ahora trato dehacerlo con regularidad sobre todo si creo que me voy a deprimir. Me hace sentir bien el ejercicio.</i>
<i>"Cuando era niña tuve una experiencia muy mala de agresion sexual y prefería verme obesa, para que me volviera a pasar." (M2)</i>	<i>Con las clases, quiero recuperar mi seguridad y trabajar mas en mi salud física que el miedo a sufrir otra agresión. Ya soy adulto y nadie puede hacerme daño. Mi salud es mas importante.</i>
<i>"No me gusta que hablen de mi cuerpo ni que me vean. Me da mucha pena" (M18)</i>	<i>"He aprendido a valorar mi cuerpo y a preocuparme mas por mi salud que por la apariencia"</i>

Interpersonales: Medios de Comunicación e Información

Antes	Después
<i>"Yo había escuchado que todos los carbohidratos eran malos y los habia satanizado porque me engordaban" (M2)</i>	<i>"Ahora entiendo mas de la importancia de los carbohidratos y de cómo combinarlos con las proteínas".</i>
<i>"Cuando escuche sobre el curso de Nutricion en el CEDECOM, inmediatamente pense que nos iban a vender algo y no estaba muy segura de tomarlo" (M6)</i>	<i>Siento que aprendí muchas cosas útiles en el curso que estoy aplicando con mi familia y que no tienen nada que ver con piramides para vender productos.</i>
<i>"Yo nunca leía las etiquetas de las cosas que compraba en el super, no sabía para que eran" (M4)</i>	<i>"Ya entiendo como leer etiquetas y para que sirve la información".</i>

<p>"No ponía atención a la información de las etiquetas, porque no las entendía" (M18)</p>	<p>"Ahora sé como leer las etiquetas en los productos de comer que compro para la casa".</p>
<p>"Siempre he creído que como bien..." (M12)</p>	<p>... pero gracias a las platicas de nutrición, se que puedo hacer mejor las cosas al tomar decisiones de lo que voy a comer. Estoy aplicando mucho de que he aprendido en mi vida".</p>
<p>"Aunque creo comer bien, nunca leía las etiquetas en el super de las cosas que compro para comer" (M17)</p>	<p>"Ahora que aprendí a leer etiquetas, trato de escoger cosas mas sanas para mi familia, sobre todo cosas que no tengan tanta grasa saturada"</p>
<p>"A mi me habian dicho que si hacia ejercicio con el estomago vacío perdería mas peso y por eso mejor no desayunaba" (M13)</p>	<p>El curso me enseñó que es muy importante no saltarse comidas y menos el desayuno</p>
<p>"Escuchaba a mis amigos decir que era mejor tomar alcohol blanco que cerveza porque no engordaba y me hacia mejor" (M1)</p>	<p>"Entiendo lo de las calorías vacías del alcohol y trato de moderar su consumo un poquito mas"</p>
<p>"Ya me habian dicho que las papas tenían muchos carbohidratos, pero no entendía eso que tenía que ver con mi sobrepeso" (M20)</p>	<p>"En la platica de calorías y carbohidratos finalmente entendí porque las papas no son una buena opción para mí. Las voy a tratar de no comer diario"</p>
<p>"Yo consumía muchos de esos productos que les dicen milagro todo el tiempo cuando los veía en la TV" (M13)</p>	<p>"Aprendí que estos productos pueden tener consecuencias negativas a mi salud y mejor hago ejercicio y como mas sano"</p>
<p>"Casi nucna comía pollo, ni carne, ni pescado, no soy vegetariana, pero pensaba que no eran necesarias porque eso me decía mi prima." (M20)</p>	<p>"Cuando vimos lo de proteínas supe que es sobre la importancia de ellas y ahora las trato de incluir un poco mas en me dieta."</p>
<p>"Todos los días les daba sandwiches de jamón a mis hijos y como siempre veía familias sanas en los comerciales pues pensaba que estaba bien. " (M16)</p>	<p>"Trato de ya no comer tantos embutidos y le hemos bajado mucho."</p>

Interpersonales: Culturales y Sociales

Antes	Después
"Con mi familia tenemos la tradición de comer helado todos los fines de semana" (M17)	"Ahora que sé todas las calorías que tiene un helado regular, los he sustituido por helado de yogurt. Mi familia a veces también come el de Yogurt".
"En el trabajo siempre me esperaba hasta salir para comer aunque hubieran pasado muchas horas, me esperaba hasta mi casa y comía de todo porque llegaba con mucha hambre" (M2)	Ahora siempre me trato de llevar algo para comer en la oficina y ya no llego con tanta hambre a mi casa. Siento que comía de mucho a esta hora. Trato de comer más seguido y no dejo pasar tantas horas sin comer.
" Mi mamá usaba mucho aceite cuando cocinaba y así aprendí yo también" (M1)	"Ahora uso mucho menos aceite cuando cocino para mi familia"
"En mi casa se acostumbra mucho a comer tacos para la cena" (M6)	"He aprendido a decir no cuando mis hijos y esposo traen tacos y no comérmelos, ya no como tantas tortillas"
"Nosotros (mi familia) por costumbre tomamos mucho refresco en la casa, también comemos muchas galletas" (M7)	"Desde que empecé a tomar las clases, ya no tomamos refresco y lo hemos cambiado por agua, ya nos estamos acostumbrando"
"Yo no hago ejercicio... " (M7)	"...pero veo que me beneficia mucho. Ya empecé a por lo menos caminar casi todos los días y me siento muy bien".
"Antes hacía dietas para verme bien y escogía alguna (dieta) que estuviera de moda " (M8)	"He aprendido que la nutrición no es moda y estoy siendo más disciplinada para tomar mejores decisiones a la hora de comer. Espero que mis nuevos hábitos sean perdurables"
"Antes dejaba de comer por mucho tiempo y después llegaba con mucha hambre y me daba un atracón". (M9)	"Ya no dejo pasar tanto tiempo entre una comida y otra y ya no me dan tantas ansias de comer como antes"

<p>"Para la cena por lo regular comía pan o algo con tortilla como tacos" (M10)</p>	<p>"En la cena trato de comer mucho mas ligero y siempre incluyo algún tipo de ensalada"</p>
<p>"Yo soy como era mi mamá conmigo y mis hermanos y le doy todo lo que quieran a mis hijo. No los limito porque estan creciendo" (M13)</p>	<p>Presto mas atención en lo que pongo en la mesa, pues es mi responsabilidad lo que mi familia come. Busco darles comidas mas sanas. "</p>
<p>"A mi esposo le encantan los frapuccinos en la tarde y yo siempre me compraba uno con el" (M15)</p>	<p>"No sabía que tuvieran tantas calorías, ahora procuro no acompañarlo cuando veo que va a comprar uno. Trato de resistirme"</p>
<p>"El domingo por lo regular como fuera y no puedo evitar las cosas dulces" (M9)</p>	<p>"Se tengo mejores opciones y trato de evitarlas pero muchas veces no puedo. Por lo menos lo intentto".</p>
<p>"En mi oficina siempre llevan tamales y atole los viernes para comer." (M16)</p>	<p>"En el taller aprendí sobre las calorías y solo me como un tamal y no me termino el atole. Trato de llevar jicamas"</p>
<p>"Los fines de semana regularmente comemos fuera y a mi marido le gusta cenar hamburguesas y yo tambien pido" (M10)</p>	<p>"Me cuesta mucho trabajo quedarme con las ganas y trato de no hazelo tan seguido"</p>
<p>"En mi casa son 4 Hombre y yo y comen que da miedo y se me antoja todo"</p>	<p>"Siento que antes exageraba en lo que comía, pero ahora trato de controlarme mas y me siento mejor conmigo misma."</p>
<p>"Por mi trabajo casi nunca desayuno, siempre ando con prisas por las mañanas" (M20)</p>	<p>"Aprendí que el desayuno es muy importante y trato de ya no saltarme esa comida."</p>
<p>"Tengo mucha presion en mi trabajo y como muy mal." (M2)</p>	<p>"Aunque me sigue costando mucho comer mejor por mi trabajo, por lo menos ahora soy mas consiente de eso."</p>

<i>"Siempre que viene de visita la familia de mi esposo, se come mucha grasa, azúcar y sal y yo termino comiendo todo eso." (M2)</i>	<i>"Soy mucho mas recada en las porciones que como cuando tenemos visitas y procuro poner mayor atención en comer cosas mas sanas"</i>
<i>"En mí casa nos encantan las pizzas y mínimo me como 4 rebanadas yo solita." (M14)</i>	<i>Sigo comiendo pizza pero ahora ya no como tantas rebanadas y tampoco tan seguido. Trato de comer mas verduras."</i>
<i>"Todas las noche minimo me tomaba 2 copas de vino tinto con la cena" (M12)</i>	<i>"Ya solo me tomo a lo mejor una, estoy tratando de controlar las calorías, sobre todo ahora que sé son calorías vacías."</i>

Interpersonales: Disponibilidad

Antes	Después
<i>"Durante mis horas de trabajo comia muchas galletas y dulces en la cafetería" (M1)</i>	<i>"Cuando vimos la clase de calorías, ví que las galletas y los dulces me dan muchas calorías y entendí porque siento que estoy engordando. Ahora trato de traer algo de mi casa como una manzana"</i>
<i>"Antes, al final del día me compraba algo dulce como unas galletas, chocolates... " (M4)</i>	<i>"pero al conocer cuantas calorías tienen, me lo prohíbo y no lo compro, en lugar de eso me compro pepinos con chile en polvo".</i>
<i>"Como soy mujer a mi me toca decidir lo que compro para la casa y siempre voy al super porque es mas fácil" (M7)</i>	<i>"Cuando voy al super, ya no compro todo lo que me pide mi familia, leo mas las etiquetas y la información de lo que compro. Yo sigo decidiendo lo que se va a comer en casa".</i>
<i>"Entre comidas iba a la tienda por Cheetos" (M17)</i>	<i>"Ya no como cheetos entre comidas, ahora siempre traigo una fruta en mi bolsa"</i>

<p>"Tengo una maquina para correr que compro mi esposo y no la usaba" (M9)</p>	<p>Todas las mañanas estoy haciendo ejercicio en la maquina para correr que ya tenía y me siento excelente y mi ropa ya no esta tan apretada"</p>
<p>"Al lado de mi casa <i>hay una señora que hace antojitos mexicanos</i> y como los fines de semana no gusta cocinar ahí siempre voy con mi familia." (M12)</p>	<p>"Me sigue sin gustar el cocinar los fine de semana, pero ya no comemos lo que sea, trato de pedir cosas mas sanas"</p>
<p>"Es muy fácil tener en la casa Zucaritas para el desayuno y además <i>los venden todas partes.</i>" (M5)</p>	<p>"He aprendido que darles de desayunar Zucaritas a mi Hijos todos los dias no les hace bien por tanta azúcar"</p>
<p>"Yo compro casi todo en <i>la tienda de mi cuadra</i> y aunque sepa que no tienen lo mejor es mas barato y <i>me queda mas cerca.</i>" (M14)</p>	<p>"Trato de ir con mas regularidad al mercado"</p>
<p>"Las <i>sopas Maruchan</i> son bien <i>cómodas de hacer</i>" (M18)</p>	<p>"Nunca me habia puesto a pensar que no fueran un alimento nutritivo"</p>
<p>"A mí las tortillas me llenan mas y <i>me quedan de paso</i> cuando voy de regreso a a la casa (M16)</p>	<p>"Sigo comiendo tortillas, pero trato de también consumir otras cosas y ya no comer tan exagerado las tortillas. "</p>
<p>"Hacer sandwiches de Jamón es muy rápido porque <i>todo lo tengo a la mano</i>" (M2)</p>	<p>"Poco a poco he tratado de cocinar mas y no comer tantos sandwiches"</p>
<p>"El aceite que utilizo para cocinar <i>lo encuentro en todas partes</i> y ya me acomode a ese. Lo uso mucho" (M5)</p>	<p>"Utilizo menos aceite que antes y busco otras marcas"</p>
<p>"No puedo evitar la ansiedad que siento por lo dulce y <i>voy a la tienda de la esquina.</i>" (M8)</p>	<p>"Yo creo que sino estuviera la tienda tan cerca, no comparía tantos dulces."</p>

<p><i>"Siempre que voy al cine, no puedo resistir comprar nachos con queso derretido cuando los veo" (M18)</i></p>	<p><i>"Ahora se que ese tipo de queso tiene mucha grasa y mejor me compro palomitas"</i></p>
<p><i>"Por el trabajo no cocino y para la cena, siempre voy a comer tacos con mi marido de por mi casa. También tomo refresco" (M16)</i></p>	<p><i>"Le he bajado mucho a los tacos y ya no es siempre, ya compro mas atun con ensalada para la cena"</i></p>
<p><i>"Cuando voy al centro y paso enfrente de los elotes, no puedo resistirme y me compro uno. Siempre estan ahí" (M14)</i></p>	<p><i>"Ultimamente cuando compro el elote, trato de escoger una mas pequeño y les pido que no le pongan mayosa, solo un poco de crema y queso"</i></p>
<p><i>"En mi casa siempre hay almendras porque me gustan mucho. Durante todo el día comía puñitos" (M12)</i></p>	<p><i>"Cuando nos explicaron sobre las calorías, me dí cuenta que estaba comiendo muchísimas con las almendras. Ahora cuento las que come y nunca me paso de 8 al día."</i></p>