

Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo?

Sara Elena Pérez Gil-Romo, Dra en Antrop,⁽¹⁾ Luz Amaranta Vega-García, Lic en Nutr,⁽²⁾
Gabriela Romero-Juárez, Lic en Nutr.⁽³⁾

Pérez Gil-Romo SE, Vega-García LA, Romero-Juárez G.
Prácticas alimentarias de mujeres rurales:
¿una nueva percepción del cuerpo?
Salud Pública Mex 2007;49:52-62.

Resumen

Objetivo. Determinar cómo perciben su cuerpo las mujeres de una zona rural, a partir de los trastornos del comportamiento alimentario (sobrepeso, obesidad y "delgadez") y modifican sus prácticas. **Material y métodos.** El estudio fue de tipo cualitativo. Se entrevistaron 37 mujeres, de las cuales se seleccionaron seis madres para ser entrevistadas a profundidad, en Huatecalco, Morelos, México. **Resultados.** Se detectó una preocupación en algunas mujeres sobre el cuerpo: la obesidad es rechazada; ser delgada es sinónimo de " belleza" y la publicidad del "adelgazamiento" (vgr. dietas, alimentos y bebidas light y ejercicio), está modificando algunas prácticas alimentarias entre las mujeres. **Conclusiones.** Se plantea la necesidad de investigar a mayor profundidad el origen de este fenómeno que puede convertirse en un problema de salud pública en las zonas rurales del país.

Palabras clave: prácticas alimentarias; mujeres rurales; percepción física femenina; México

Pérez Gil-Romo SE, Vega-García LA, Romero-Juárez G.
Alimentary practices of rural women:
A new body perception?
Salud Pública Mex 2007;49:52-62.

Abstract

Objective. To determine how women in a rural area perceive their bodies and modify their practices, considering alimentary behavior disorders (overweight, obesity, and thinness). **Material and Methods.** The approach was qualitative. An initial survey of 37 women in Huatecalco, Morelos, Mexico was conducted, from which six mothers were selected for extensive interviews. **Results.** Concern about their bodies was detected in some of these women. Obesity is rejected and thinness is equated with "beauty", and the publicity around losing weight (diets, "light" foods and drinks, exercise, etc.) is modifying some of the alimentary practices among the women. **Conclusion.** It is suggested that the cause of this phenomenon needs to be more extensively investigated, since it could become a public health problem in rural areas of the country.

Key words: alimentary practices; rural women; feminine body perception; Mexico

En el momento actual, los especialistas en el tema de la nutrición muestran una gran inquietud por el alarmante aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en México. En 11 años, las cifras de obesidad en mujeres de 18 a 49 años pasó de 9% en 1988 a

24% en 1999 (aumento superior a 150%), y el sobrepeso de 24% a 35% (aumento de casi 50%). En este sentido, el sobrepeso y la obesidad se han convertido, junto con otras enfermedades crónicas, en un problema de salud pública en México. No obstante que este proble-

(1) Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. México, DF, México.
(2) Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM. México, DF, México.
(3) Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. México, DF, México.

Fecha de recibido: 31 de marzo de 2006 • Fecha de aceptado: 7 de septiembre de 2006
Correspondencia: Sara Elena Pérez-Gil-Romo. INCMNSZ. Vasco de Quiroga 15, col. Sección XVI, 14000 Tlalpan, México, DF, México.
Correo electrónico: seperezgil@laneta.apc.org

ma estaba restringido a las clases más acomodadas,¹ este aumento fue un fenómeno generalizado y se dio por igual en los distintos niveles socioeconómicos, tanto en las zonas urbanas como rurales de la República. Sin embargo, la desnutrición no se ha erradicado y se mantiene con altas prevalencias en la población infantil y preescolar, como lo demuestran las últimas encuestas nacionales de nutrición y alimentación realizadas en México.²⁻⁴

Por el lado contrario, aun cuando todavía la bulimia y la anorexia nerviosa no se consideran un problema de salud pública, estos trastornos de la alimentación ya comienzan a detectarse entre la población femenina mexicana. De acuerdo con datos de 1996, de 0.2 al 0.8% de la población general y entre el 1 y 2% de las adolescentes del mundo occidental sufría de anorexia nerviosa. La proporción entre varones y mujeres era, aproximadamente, de 1a 10. La frecuencia de la bulimia es más alta que la de anorexia; sin embargo, se sabe que los datos de frecuencia de estos padecimientos pueden estar sub o sobreestimados debido al método de diagnóstico.⁵ Para el caso de México no existe información sobre la prevalencia o incidencia de ninguno de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Los escasos datos con los que se cuenta mencionan que para la Ciudad de México, 0.9% de los hombres y 2.8% de las mujeres sufren de estos padecimientos. Entre las principales causas registradas como determinantes de los TCA se encuentran las socioculturales y las familiares y, dentro de la perspectiva individual, el anhelo de delgadez y la insatisfacción del propio cuerpo, por lo que la práctica de dietas restrictivas suelen ser antecedentes constantes, así como la obesidad.

No es propósito de este trabajo ahondar en los aspectos familiares implicados en la génesis de la bulimia, anorexia, sobrepeso y obesidad, sino en algunos de los factores socioculturales que juegan un papel altamente significativo, tanto en la aparición como en el mantenimiento de estos trastornos. Hasta hace poco tiempo se pensaba que los TCA se presentaban sólo en personas de nivel socioeconómico elevado, sobre todo, en los países industrializados. Sin embargo, estos trastornos se presentan cada vez con más frecuencia en países en vías de desarrollo y en personas de bajos recursos económicos, aunque, con excepción del sobrepeso y la obesidad, no se cuente con información estadística sobre los problemas relacionados con la anorexia y bulimia. Es dentro de este marco y con base en resultados de estudios cualitativos que se han realizado en otras comunidades rurales de México sobre el tema de la alimentación,^{6,7} que se consideró conveniente conocer y profundizar acerca de cómo las mujeres que viven

fueran de las ciudades perciben su cuerpo y qué tipo de prácticas llevan a cabo para lograr su objetivo de bajar de peso.

Ser obeso/a constituye en la actualidad un estigma social en donde la medicina y los médicos han contribuido significativamente a extender el descrédito social de la obesidad y del sobrepeso. Sobre este punto, Toro⁸ señala que, "las razones médicas han venido a 'confirmar' de algún modo las motivaciones estéticas del culto a la delgadez y, por ende, del rechazo a la obesidad". Gracia, a su vez, argumenta que el proceso de medicalización se ha construido a partir de la definición de un modelo centrado en instaurar la "normalidad dietética" en los comportamientos humanos ante la comida.⁹ Dicha normalidad se ha ido concretando en torno a un patrón de restricción alimentaria (qué, cómo y cuánto se debe comer), cuyos objetivos principales han sido disciplinar y estandarizar los cuidados del cuerpo, por un lado, y procurar el mantenimiento de un orden social, por el otro. Lo anterior y la publicidad del adelgazamiento son señalados por varios/as autores/as⁸⁻¹⁰ como los principales determinantes de los cambios alimentarios en la búsqueda de una figura delgada, sinónimo de "mujer exitosa". Esto remite a lo que varias feministas denominan la condición femenina y la cosificación del cuerpo. Shilling¹¹ distingue dos tipos de enfoque feminista del problema, planteado por el cuerpo de la mujer. Uno de ellos propone el cuerpo femenino como un cuerpo privilegiado y el otro subraya lo que en este momento histórico tiene de cuerpo distorsionado.

En función de lo anterior, las interrogantes que se plantearon en este trabajo fueron las siguientes: ¿existe entre las mujeres que viven en una comunidad rural mexicana una preocupación por su cuerpo?, y, de ser así, ¿cómo lo perciben?; finalmente, ¿las mujeres modifican sus prácticas alimentarias con el propósito de tener el cuerpo deseado?

Material y métodos

El presente trabajo forma parte de una investigación más amplia sobre alimentación y género que se lleva a cabo en el Departamento de Estudios Experimentales Rurales de la Dirección de Nutrición, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, desde hace más de ocho años, y fue evaluado por el Comité Institucional de Investigación Biomédica en Humanos del mismo Instituto. Para fines de este artículo sólo se presentará la información correspondiente a la percepción del cuerpo y las prácticas alimentarias en un grupo de mujeres de la comunidad de Huatocalco, Morelos.

Con este propósito, se consideró que el enfoque más adecuado para la realización del trabajo era el cualitativo. Los métodos cualitativos se han clasificado de acuerdo con dos orientaciones predominantes: constructivista e interpretativa. La primera propone que el conocimiento y la verdad son creados por la mente, mientras que la segunda postula la necesidad de comprender el significado de los fenómenos sociales, la subjetividad e interacción de los individuos a partir de conceptos de relevancia hermenéutica y, eventualmente, de fundamentos.^{12,13,14} El marco referencial de este estudio corresponde al interpretativo. En este sentido, las principales herramientas de investigación fueron la observación, las entrevistas a profundidad, y los datos derivados de los cuestionarios.

Las mujeres

En una primera etapa del estudio (2001), se realizó un censo poblacional en el que se incluyeron preguntas sobre la composición familiar, según edad y sexo de los miembros, y aspectos socioeconómicos. Posteriormente, se seleccionaron 31 unidades familiares en donde hubiera una mujer menor de 50 años que viviera con su pareja y tuviera un hijo y una hija. A las mujeres de las familias seleccionadas se les aplicó un cuestionario con preguntas abiertas. La segunda etapa correspondió a la selección de seis madres para ser entrevistadas a profundidad. A ambos grupos se les explicaron los objetivos del trabajo y se les pidió su consentimiento verbal para visitarlas en su domicilio. En especial, a las seis madres, durante la primera visita, se les explicó con detalle en qué consistirían las visitas subsecuentes, y las entrevistas se realizaron en los días y horas que ellas establecieron. Es importante señalar que, además de estas entrevistas, se tuvo la oportunidad de compartir con ellas eventos sociales, como celebraciones de cumpleaños, bodas y presentaciones en la Iglesia de niñas/os al cumplir los tres años de edad, actividades que fueron centrales para la comprensión de varias de las prácticas alimentarias.

La comunidad

La comunidad de Huatecalco, Morelos, perteneciente al municipio de Tlaltizapán de Zapata, se encuentra ubicada en la parte centro-sur del estado; su clima es cálido y la principal actividad es la cañera. De acuerdo con el censo realizado a principios de 2001, la población total era de 2 652 personas: 1 349 hombres y 1 303 mujeres.

Los instrumentos

El cuestionario constó de 16 preguntas abiertas sobre su dieta habitual, el consumo de alimentos considerado "bueno para adelgazar", sus prácticas alimentarias, clasificaciones de alimentos, en particular el sistema frío/caliente, su percepción del cuerpo, su preocupación por engordar y prácticas de ejercicio, además de un apartado relacionado con aspectos socioeconómicos y demográficos de sus familias. La guía de entrevista a profundidad estuvo conformada por los mismos temas del cuestionario, además de un registro de ingesta de alimentos de las últimas 24 horas; es pertinente aclarar que, debido a que estas mujeres fueron entrevistadas con grabadora alrededor de cinco veces, el nivel de profundidad de los temas fue mayor.

Se decidió presentar tanto las respuestas derivadas de la aplicación de los cuestionarios como algunas de las narraciones de las mujeres entrevistadas a profundidad, debido a que los textos más amplios de las madres fueron de gran utilidad en la comprensión de lo registrado en las cédulas. Aun cuando el cuestionario se aplicó a un número mayor de mujeres, el análisis realizado no fue de tipo cuantitativo (estadístico), sino cualitativo (interpretativo), es decir, se buscó la comprensión (más que la explicación) de las prácticas alimentarias y la percepción que tienen sobre su cuerpo las mujeres de la comunidad seleccionada. Es así como las variables utilizadas en el estudio, más que variables, tal y como se conocen en los estudios cuantitativos, fueron ejes de relevancia o conceptos sensibilizadores que representaron "direcciones en las cuales mirar",^{15,16} por ejemplo, dieta habitual, prácticas alimentarias, actividad física y percepción del cuerpo.

Resultados

Composición demográfica y económica

El total de miembros familiares de las 31 mujeres entrevistadas fue de 152, lo que implicó un promedio de 4.9 personas por unidad familiar. Del total, 44% correspondió al sexo masculino y 56% al femenino. Alrededor de 59% de los miembros de las unidades familiares tenía menos de 15 años, y 10% era mayor de 41, lo que muestra una población joven. Los datos derivados de las entrevistas a profundidad a las seis mujeres son: las familias son nucleares (dos hijos en promedio), unidas por lazos de parentesco, con excepción de la familia de Paula, quien tuvo cuatro, y Alma y Azalia que tenían uno en el momento del trabajo de campo.

En relación con el ciclo de vida, casi la totalidad de las familias de las mujeres se encontraban en la fase de crecimiento.

En cuanto a la escolaridad, la tercera parte de las 31 mujeres entrevistadas sólo terminó la primaria y un poco más, alrededor del 38%, la secundaria. Esta misma situación se encontró entre las mujeres entrevistadas a profundidad, ya que la mayoría concluyó la secundaria, con excepción de Paula que era la de mayor edad; cuatro de ellas cursaron más años de estudio que sus parejas. Por ejemplo, Alma y María Isabel estudiaron la carrera técnica de enfermería. Las parejas de las 31 señoras encuestadas tenían más o menos la misma escolaridad que ellas, aunque en algunos rubros, por ejemplo en primaria y secundaria completa, los porcentajes eran ligeramente menores.

La economía familiar de las 31 mujeres no solamente se basaba en el aporte pecuniario del esposo, sino que ellas cumplían un papel importante como proveedoras de dinero, además de cuidar a sus hijos e hijas. Las mujeres trabajaban tanto o más que sus parejas, ya que su actividad laboral formaba un *continuum* entre el ámbito exterior y el de la casa. Del total, 14 de ellas trabajaban fuera del ámbito doméstico, y percibían un ingreso: cuatro eran comerciantes en pequeño y 10 laboraban en las fábricas de cerámica de Huatecalco. En el caso de las seis madres, Ruth y María Isabel se dedicaban a atender sus pequeñas tiendas; Alma, además de tener instaladas en su casa máquinas de juegos infantiles, se dedicaba, al igual que Elvira y Paula, a vender diversos productos, como cosméticos y para la limpieza del hogar. Paula, además, era costurera, aunque no se dedicaba a esta labor de tiempo completo, sino de acuerdo "con los pedidos que le solicitaban", y Azalia, la más joven de todas, trabajaba como técnica en enfermería.

Resultó interesante lo expresado por la mayoría de las mujeres acerca de que en la actualidad "viven mejor que cuando eran chicas y vivían con sus papás. Antes –coincidieron todas–, vivíamos con menos recursos. Bien o mal, estamos mejor ahora". Vivir mejor para ellas significa, en primer lugar, tener un baño y agua dentro de la casa; en segundo, poseer un coche, en los casos de Elvira y Azalia, y tener, además, aparatos electrodomésticos. Aunque todas expresaron que la vida ha cambiado mucho entre la de sus madres y la de ellas, porque en el momento actual, "ya pueden utilizar métodos anticonceptivos".

Las principales ocupaciones de los esposos eran cortar caña en el Ingenio de Zacatepec, trabajar como empleados en distintas entidades del gobierno de Jojutla, Tlaltizapán o Huatecalco, y como obreros en las fábricas de cerámica y en la construcción. De acuerdo

con las señoras, a sus parejas no les molesta que trabajen, por el contrario, los hombres se expresaron positivamente, aunque por lo general el trabajo de las mujeres es visto como un apoyo a lo que ellos aportan. Elvira mencionó:

"A David le parece que está bien que yo trabaje. El dice que, por lo general, las mujeres sabemos hacer muchas cosas que los hombres no saben y, bueno, pues en el momento actual, es necesario que yo también trabaje, hay que ayudarlos, ¿o no?"

Durante las entrevistas, llamó la atención ver cómo ha cambiado el papel de la mujer y la significación que tiene el trabajo entre las entrevistadas, pues no se detectaron sentimientos, percepciones o expresiones que denotaran inequidades. La totalidad de las mujeres mencionó que, aunque sus madres "nunca habían salido de su casa a trabajar", jamás les transmitieron la idea de que por ser mujeres deberían de permanecer en su casa realizando labores domésticas; prueba de ello fue que a todas se les permitió ir a la escuela y "estudiar hasta donde ellas quisieran". Ruth, en la actualidad, se encuentra estudiando la preparatoria abierta y le platica a su esposo todo lo que lee y aprende "en sus clases, ya que él no puede asistir".

Así como las mujeres entrevistadas recibieron el apoyo de sus padres para estudiar, ellas consideran que la educación escolar de los hijos e hijas es una prioridad para sus familias, por lo que, tanto los niños como las niñas colaboraban solamente en algunas de las labores domésticas diferenciadas por sexo: mientras las niñas ayudaban a "lavar los trastes", "poner y limpiar la mesa", "ir por las tortillas", "cuidar a los hermanos o hermanas más pequeños", los niños ayudaban en "ir a comprar algunos alimentos" y "recoger lo que tiran"; no obstante, algunos de ellos también participaban "lavando su uniforme", o "tendiendo la ropa".

Respecto a los ingresos familiares, se encontró que únicamente la familia de Alma tenía una entrada de dinero constante, gracias al sueldo fijo que percibía Raúl en el sector gubernamental. La situación en el resto de las familias dependía de las ganancias eventuales que obtenían. La inestabilidad en el trabajo y, por lo tanto, en el ingreso, también se traducía en incertidumbre y fue uno de los determinantes en la compra de alimentos, como lo mencionó Elvira:

David no tenía sueldo fijo en la refresquera, le pagaban por comisión. Si vendía bien, ganaba bien, si no había ventas y había malas ventas, ganaba poco. En una ocasión me dijo: "te vas a Jojutla con los niños y allá me esperas en el parque, ya que nos fue bien gracias a Dios".

Yo pensé, ¿cómo que nos fue bien? Eso fue un sábado. Llegando al zócalo que nos lleva a comprarles a los niños un helado, y yo dije, efectivamente, nos fue bien gracias a Dios. También nos compró la leche, los Corn Flakes que les gustan a los niños y aunque sea tantito pan.

La comida dentro de la cotidianidad de las mujeres: dieta habitual, prácticas alimentarias y significados asignados a los alimentos

El concepto de dieta habitual en el campo de la nutrición corresponde a los patrones de regularidad de las familias respecto a lo que acostumbran desayunar, almorzar, comer y cenar. Costumbre significa, en este caso, lo que se repite más de tres veces por semana. Para conocer estos patrones es menester obtener información retrospectiva y presente, detallando las cantidades de alimentos consumidos en forma habitual por las familias o individuos en un lapso, y se complementa con una descripción de los menús consumidos en cada tiempo de comida.¹⁷

En el cuadro I se presentan los alimentos que conforman la dieta habitual de las 31 mujeres entrevistadas y se desprende lo siguiente: para el momento del estudio existía la práctica de realizar tres tiempos formales para comer, aunque también se detectó que algunas de ellas almorzaban a media mañana. Los tiempos de desayuno y comida son los más abundantes; la cena, o no la realizan o se come lo que “sobra de la comida”.

Cuadro I
DIETA HABITUAL DE LAS 31 MUJERES ENTREVISTADAS EN HUATECALCO, MORELOS, MÉXICO

Platillos	Núm.	%
Desayunos:		
a) Café negro con azúcar, tortillas, frijoles y chile	10	32
b) Café con leche, tortillas y/o galletas y/o pan, frijoles y chile	8	26
c) Café con leche, pan y huevo	7	23
d) Refresco, pan, frijoles y tortillas	6	19
Comidas:		
a) Sopa de pasta o de arroz, guisado de carne o huevo, frijoles, tortillas, refresco y/o agua	18	58
b) Sopa de pasta o de arroz, frijoles, tortillas y salsa	13	42
Cenas:		
a) Lo que sobra de la comida	20	64
b) Café negro, quesadillas o enfrijoladas o gorditas	8	26
c) Café con leche y pan	3	10

No se encontró un patrón dietético en las mujeres entrevistadas. En el desayuno predominan el café, negro o con leche, galletas, pan, tortillas, frijoles y chile, y las mujeres con mayor capacidad económica consumían huevo. Llamó la atención el hecho de que en este tiempo de comida estaba presente la Coca Cola. En la comida del mediodía, lo habitual es comer sopa de pasta o de arroz, algún guisado de carne o huevo, tortillas, frijoles, agua y/o Coca Cola y, en la merienda, como ya se mencionó, lo que sobra de la comida, pan o algún platillo rápido, como quesadillas, enfrijoladas o “gorditas”.

Con el objeto de tener mayores elementos para conocer la alimentación y las prácticas alimentarias de las mujeres de Huatocalco se aplicó un cuestionario de consumo de alimentos de las últimas 24 horas a las seis madres. En el cuadro II se describen los platillos que conformaron su dieta, registrados en 24 horas, y se aprecia que no existe un patrón regular alimentario.

Desde la mirada nutricional y cultural cabe resaltar lo siguiente: la presencia de refrescos, en particular de Coca Cola, tanto “normal” como “light”; la ausencia de frutas, con excepción del plátano en la familia de Paula y de la piña como parte del licuado con nopal y sábila que diariamente consume María Isabel; el escaso consumo de verduras y de leche; la sustitución de huevo por algún tipo de carne y longaniza, así como la alternancia entre sopa de pasta y de arroz y la falta de consumo de los dos tipos de sopa como se registra en la mayoría de las encuestas dietéticas.

Por lo que respecta a las prácticas alimentarias, es decir, la manera en que las mujeres de Huatocalco perciben, sienten y piensan sobre las prácticas culinarias, los rituales de intercambio, la participación colectiva en la preparación y el consumo de alimentos, el conjunto de sistemas clasificatorios y formas de organización simbólica que definen lo comestible y aquello que no lo es, que prescriben las posibilidades de combinación y los ritmos del consumo, se encontró lo siguiente: la ingesta de refrescos y, sobre todo, de la Coca Cola, se debe a que desde la infancia sus mamás les daban refresco «cuando se portaban bien», es decir, era un premio, y en la actualidad, “la toman porque les agrada”. Es preciso aclarar que durante las entrevistas había sobre todo Coca Cola “light”. Las frutas no se perciben como alimento porque tienen la creencia de que “no son tan nutritivas como la leche, la carne y el huevo”. Se detectó que las familias consumen pocas frutas, por ejemplo, naranja, plátano y caña, de acuerdo con la temporada, sólo que éstas “no se consideran alimentos, sino postres, porque no tienen proteínas ni vitaminas, sólo azúcar”. Tampoco tienen la costumbre de consumir verduras diariamente, a pesar de que con-

Cuadro II
ALIMENTOS CONSUMIDOS POR EL SEGUNDO GRUPO DE MUJERES DURANTE LAS ÚLTIMAS 24 HORAS

Nombre	Desayuno	Comida	Cena
Elvira	Leche con Chocomilk, pan tostado, salsa de chile serrano con huevo y Coca Cola	Tacos de cochinita, tortillas y refresco Mirinda	Lo que sobró de la comida
Alma	Gorditas de manteca, frijoles refritos, chiles con limón, café instantáneo con azúcar	Caldo de pollo con pollo desmenuzado, tortillas y Coca Cola	Pan dulce, huevos revueltos y frijoles refritos
Azalia	Gorditas de haba, requesón y longaniza, tortillas, rajas de chile poblano y Coca Cola	Pechuga de pollo asada, sopa de verduras (zanahoria, elote, col, chayote, acelgas, jitomate y cebolla) y ensalada de lechuga, jitomate y cebolla	Quesadillas de pollo y papa y Coca Cola
Ruth	Churros con leche, chile con huevo, tortillas, semillas de calabaza y Coca Cola	Ensalada rusa (papa, zanahoria, chícharos, crema y mayonesa), rajas de chile poblano con crema, totopos y Coca Cola	Lo que quedó de la ensalada rusa
María Isabel	Licuado de nopal, sábila y piña, pollo con chile rojo, frijoles de la olla y tortillas	Enchiladas verdes con pollo	Lo que sobró de las enchiladas verdes, pan dulce y leche
Paula	Leche con Chocomilk, chicharrón en salsa verde, frijoles refritos y plátano	Longaniza frita, tortillas y Coca Cola	Lo que sobró de la longaniza frita

sideran que son "buenas porque son nutritivas y no tienen grasa". En la dieta habitual y en el registro del último día, sólo estuvieron presentes el jitomate, la cebolla y el chile en salsa.

En cuanto a la práctica de sustituir el huevo por la carne y la longaniza, ésta se realiza porque consideran que "todos estos alimentos son buenos y nutritivos, aunque tienen un poco de grasa". Es importante resaltar que, para las mujeres de ambos grupos del estudio, el concepto "nutritivo" se relaciona con el contenido de proteínas y vitaminas, no tanto por las cantidades que contienen los alimentos, sino porque, eso es lo que han "visto en la televisión, escuchado en la radio y leído en las revistas". También se observó que, para ellas, las grasas y los azúcares no son nutrientes; no saben si son alimentos o no, pero los calificaron como "malos". Por último, el hecho de sustituir la sopa de pasta por la sopa de arroz o algún otro caldo tiene su origen en aspectos más culturales y nutritivos. Dice Azalia:

"no comemos dos sopas, no porque engorden, sino porque desde que éramos niñas, cuando nos daban sopa aguada, no nos daban sopa seca: Así nos acostumbraron por aquí".

Con el propósito de conocer el consumo de energía y proteínas durante las últimas 24 horas de las seis madres (cuadro III), se analizaron los platillos y se encontró lo siguiente: Azalia, María Isabel, Paula y Ruth obtuvieron porcentajes de adecuación menores de 90,

lo que significa que comieron menos de lo necesario, mientras que Elvira consumió por arriba de lo recomendado, y Alma lo hizo alrededor de 100%. Las ingestas de proteínas estuvieron muy por debajo de lo sugerido, sobre todo en el caso de Ruth, quien únicamente alcanzó 38%. Los consumos de carbohidratos, grasas y hierro fueron parecidos a los de proteínas, pues así como algunas de ellas no alcanzaron las recomendaciones, otras las sobrepasaron. El consumo de vitamina A, por otra parte, resultó deficiente en todas las mujeres. Es evidente que existe una deficiencia en el consumo de ciertos alimentos y, por lo tanto, de nutrientes, pero es indiscutible que esto tiene una razón sociocultural que conviene aclarar.

Cuadro III
CONSUMO DE ENERGÍA Y PROTEÍNAS, Y PORCENTAJES DE ADECUACIÓN DEL SEGUNDO GRUPO DE MUJERES

Nombre	Energía (kilocalorías)			Proteínas (g)		
	Req.	Consumo	% adec.	Req.	Consumo	% adec.
Elvira	1 768	1 944	110	66	62.5	95
Alma	1 644	1 735	106	62	57.2	92
Azalia	1 594	1 126	71	60	28.6	48
Ma. Isabel	1 909	1 591	83	72	60.0	83
Paula	1 350	1 125	83	51	42.0	82
Ruth	2 005	1 212	60	75	28.3	38

Al interrogar a las 31 mujeres acerca de cómo y por qué seleccionan los platillos que preparan cada día, se detectó que los motivos de selección fueron variados, desde no tener dinero para otra elección hasta las preferencias familiares por ciertos platillos; la rapidez de su elaboración y su valor nutritivo también fueron aspectos determinantes. Sin embargo, al recapitular en las razones dadas por el grupo de las seis madres, se distingue la diferencia entre los usos, preferencias y gustos por los alimentos. Por ejemplo, el uso se observa en el cuadro II, y la preferencia y el gusto en el cuadro IV. Tal vez la preferencia, que implica una situación de elección y se refiere a cuál de dos o más alimentos se escoge, no se refleja completamente en el cuadro, pero podría estar presente en la respuesta de Elvira al mencionar que «procuro darles huevo a los niños»; sin embargo el gusto por un platillo se refleja en los comentarios de las seis mujeres. Se aprecia en sus narraciones una respuesta afectiva hacia los alimentos, que constituye uno de los determinantes de la preferencia. Que un alimento o una preparación con varios alimentos, como el licuado de nopal y piña que consume María Isabel, se perciba como beneficioso para la salud, puede constituir un factor decisivo de la preferencia y del uso, pero puede tener poco que ver con el gusto, aunque al parecer, este no fue el caso. Para María Isabel el nopal junto con la piña “ayudan a bajar de peso y no sabe mal”. Lo anterior lo leyó en una revista.

Al analizar las preferencias alimentarias de las mujeres prevalecieron las razones prácticas. La teoría de la “mera exposición”,¹⁸ aunada a los aspectos sentimentales, parece ser el motivo principal que las llevó a desarrollar sus preferencias alimentarias. Sin embargo, debido a que las pautas culturales normalmente facilitan que un niño y una niña consuman los alimentos preparados al estilo tradicional, la mera exposición puede dar cuenta de buena parte de la adquisición del gusto por la cocina preparada en su hogar. Se encontró que las mujeres de ambos grupos se sienten emocionalmente ligadas a ciertas prácticas alimentarias de su infancia, generalmente marcadas por la cultura tradicional de su comunidad. Es lo que Trémoliers llama ubicarse en la “Edad de Oro en el pasado”,¹⁹ aunque, como se verá más adelante, las mujeres también se sitúan en el futuro y optan, en algunos casos y bajo ciertas formas, por ciertos alimentos “científicos” y/o “sanos”.

Por lo que se refiere a los motivos de rechazo a ciertos alimentos, al igual que las preferencias resultaron diversos. Elvira y Paula, por ejemplo, comentaron que “no había alimentos que les disgustaran, porque tenían que adaptarse a lo que hubiera de comer en la casa”, lo que significa que no siempre les agradaba

Cuadro IV

ARGUMENTOS DEL SEGUNDO GRUPO DE MUJERES PARA ELABORAR LOS PLATILLOS DE LAS ÚLTIMAS 24 HORAS

Nombre	Motivos para elaborar los menús
Elvira	“Procuro darles huevo muy seguido a los niños y a David porque rinde mucho y es muy nutritivo, y la cochinita porque les gusta mucho”
Alma	“Las gorditas nos gustan mucho y el caldo de pollo. Pues porque no se me ocurrió otra cosa. En la noche no puede faltar el pan dulce”
Azalia	“Las gorditas porque a Freddy y a mi hija les gustan, y el pollo asado, ¿pues?, no sé”
Ruth	“Los churros que venden les encantan a los niños y entonces se los doy con leche porque es buena para crecer, y la ensalada rusa para cambiarles y no se aburran”
Ma. Isabel	“El licuado de nopal con piña porque he leído que es muy rico en vitaminas, y las enchiladas verdes porque también les gustan y son fáciles de preparar”
Paula	“Pues yo voy preparando la comida como me nace, y todo depende de cuánto dinero tengo; por ejemplo los tacos de longaniza los hice porque no cuestan mucho y en mi casa les gustan mucho”

la comida. Y para el resto, los alimentos variaron desde la carne, grasa, lentejas, habas, “caldos” hasta chiles rellenos, porque a Ruth, en el caso de estos últimos, le “habían causado vómito”. La náusea y el vómito fueron los principales factores para adquirir una aversión. Otros efectos negativos como la urticaria, malestares respiratorios, dolor de cabeza y calambres después de la comida que, normalmente inducen a la aversión motivada por el peligro más que por el desagrado, no se detectaron durante las entrevistas. Con excepción de Ruth, el motivo que más adujeron fue el sabor. No se detectaron alimentos prohibidos entre las mujeres por el hecho de contener “alguna sustancia que les hiciera engordar”.

Se investigó además el sistema frío/caliente para conocer hasta qué punto esta clasificación interviene en la elección diaria de alimentos, y si este sistema determina que algunos alimentos den lugar a tener cuerpos robustos o delgados. Messer señala que se ha demostrado “que el significado simbólico y la significación nutricional de algunas dimensiones varían según el contexto cultural, así como la inclinación individual a obedecer reglas y a seleccionar alimentos”.²⁰ Caliente-frío, húmedo-seco, masculino-femenino, pesado-ligero, entre otros, así como el sabor, la aspereza, el picor y el color constituyen ejemplos de categorías binarias o humorales construidas con varios

elementos y que se usan, aisladamente o en combinación, para clasificar los alimentos y dirigir el consumo alimenticio en muchas partes del mundo.

Cuando se investigó sobre la influencia de la clasificación frío/caliente en las prácticas alimentarias habituales y las significaciones de la misma, Alma y Ruth comentaron saber "poco sobre la existencia de esta clasificación", a diferencia de Paula y María Isabel que aceptaron no consumir algunos alimentos fríos durante el posparto. Por su parte, Azalia y Elvira explicaron que los califican como tales, "porque son fríos, o por su temperatura, y que éstos hacen daño provocando cólicos cuando la mujer presenta la menstruación". Azalia, comentó:

Mi mamá me dijo que los alimentos calientes son los de temperatura caliente y caen bien al estómago cuando estás enfermo, aunque en exceso pueden provocar, al igual que los fríos, molestias y dolores. Los alimentos que se dicen fríos son más dañinos que los calientes, pero uno mismo los puedes cambiar de tal manera que resulten buenos para comer.

En este sentido, las historias naturales de los alimentos, su elaboración y las condiciones en las que se sirven, afectan a la clasificación frío/caliente. Sólo después de un interrogatorio más minucioso se identificaron algunas características de los alimentos de acuerdo con sus "valencias". Paula y Elvira mencionaron que sus respectivas madres les mencionaron que la forma de preparar la comida hacia que ésta fuera caliente o fría. El mole, por ejemplo, es caliente por las especias que lleva, pero no por las especias mismas, sino por su mezcla, aunada a otros ingredientes. El pescado que se consume más o menos con cierta frecuencia en Huatécalco, si se frie es caliente, como el pollo, el cerdo y la carne de res; pero si se prepara cocido con ciertas verduras, no es caliente, aunque tampoco lo consideran frío.

En el cuadro V se presentan algunos de los alimentos clasificados como fríos y calientes por cuatro de las entrevistadas, y de él se deriva que los alimen-

tos catalogados como "fríos" tienen contacto con el agua. El hielo y las paletas heladas, aunque parezca obvio que pertenecen a lo frío, se investigaron, ya que en otras zonas del país son "calientes" o "ardientes" porque queman la boca.²² Sin embargo para Elvira y Azalia el hielo "es frío" porque puede cambiar el color de la vegetación de verde a café". De acuerdo con la información proporcionada por las mujeres, el sistema frío/caliente tiene escaso valor práctico para determinar la mayoría de los alimentos que se comen ordinariamente. Aunque la población de Huatécalco tenga alguna idea sobre la existencia de dicho sistema, las mujeres entrevistadas se refirieron a él para seleccionar alimentos o modificar el cuerpo, sólo en caso de ciertos estados fisiológicos, como el posparto y la lactancia.

El cuerpo y su percepción

Un análisis antropológico, social e histórico de los modelos corporales mostraría que siempre ha existido una profunda ambivalencia de las percepciones de la gordura y la delgadez; y mostraría también que éstas han influido, de una u otra forma, en los comportamientos alimentarios.²¹ Por ello, uno de los primeros aspectos que se investigó en el presente estudio tuvo que ver con la percepción que tenían las mujeres sobre su cuerpo en el momento del trabajo de campo, en comparación con el que tenían cuando eran adolescentes. Cabe destacar que no se pesó y midió a las mujeres para obtener su índice de masa corporal y si bien es cierto que en la introducción se hizo mención al sobrepeso, obesidad, anorexia y bulimia como TCA, las mujeres de ambos grupos no utilizaron estos términos, sino los de "gorditas" y "robustas" como sinónimos, y "flacas" y "delgadas", también como conceptos equivalentes.

En el cuadro VI se aprecia que 48% de las 31 mujeres se percibían en el momento de la encuesta con más peso que cuando eran jóvenes y 16% como delgadas. Cuando se les interrogó acerca de cómo se sintieron con su complejión corporal durante su adolescencia, casi todas mencionaron que "se sentían contentas y a gusto con su cuerpo", ya que, de acuerdo con los da-

Cuadro V
ALIMENTOS "FRÍOS" Y "CALIENTES", SEGÚN LO EXPRESADO POR ALGUNAS DE LAS MUJERES

Nombre	Alimentos "fríos"	Alimentos "calientes"
Elvira	Agua fría, hielo, helados, limón, chayote, sandía	Caldos, mole, pollo, res, cerdo
Azalia	Nopal, limón, agua fría, sandía, paletas heladas	Caldos, pollo y cerdo
María Isabel	Naranja, sandía	Calabaza y cerdo
Paula	Verdolagas, aguacate y sandía	Caldos, chile guajillo, mole

Cuadro VI
PERCEPCIÓN DEL CUERPO DE UN GRUPO DE MUJERES
DE HUATECALCO, MOR.

Tipo de complejión	Antes (N)	Antes (%)	Ahora (N)	Ahora (%)
Delgada	27	80	5	16
Mediana	2	10	11	36
Robusta	2	10	15	48

tos del cuadro VI, 80% se describió como delgada. Aquellas que en la adolescencia se percibieron como "robustas" o "gorditas", y otras como medianas, que en el momento del trabajo de campo eran medianas o robustas, no estaban conformes con su cuerpo. De lo anterior se desprende que tener un cuerpo delgado resulta más agradable.

Ninguna de las mujeres manifestó haber consultado al personal de salud para "bajar de peso", aunque dos de ellas comentaron, "alguna importancia debe tener el peso, ya que siempre que vamos a consulta nos pesan", y, aunque no se lo digan abiertamente, "no tener un 'peso adecuado', significa que algo está mal con la salud, ¿o no?" Como ya se mencionó, todas las mujeres, por lo menos, terminaron la primaria y, aunque no recuerden exactamente en qué momento sus maestros y maestras les hablaron sobre la alimentación y nutrición, sí saben "que el cuerpo tiene algo que ver con la salud y la alimentación", aunque esto sea algo que no les quede muy claro, ya que, como lo expresó una de ellas:

"...si comes mucho, engordas, y si comes poco, enflacas; pero también depende de la familia de cada una. Hay personas que ya nacieron flacas y así se van a quedar toda la vida".

Con el paso del tiempo, la mayoría de las mujeres que durante su adolescencia eran delgadas ganaron peso y son las que ahora están más inconformes. Resulta interesante que casi todas ellas culparon de su ganancia de peso a sus embarazos, a que sus compañeros "les cumplían sus antojos", a la edad y "a que eso les pasa por ser mujeres". De las 15 (48%) mujeres encuestadas que se describieron como gordas, seis estaban haciendo "algo" para bajar de peso: dos llevan a la práctica una dieta que les dio una "doctora" (así la nombraron, aunque no saben con exactitud qué profesión tiene); una sigue una dieta que leyó en una revista; y tres toman "tés de naranja con limón que compran en Huatocalco para quemar la grasa". La recomenda-

ción es de cinco sobres por día. Llama la atención que, a pesar del costo de los té, ya que 30 sobres cuestan 180 pesos, es una práctica que poco a poco está teniendo más adeptas entre las mujeres de algunas de las comunidades rurales de la zona. El consumo de algunas galletas ricas en fibra y bajas en grasa, chicles y ciertos líquidos, por ejemplo *Gatorade* y los refrescos "light" es otra práctica que se extiende cada vez más entre las mujeres de Huatocalco que desean disminuir kilos.

En relación con los sentimientos relacionados con el cuerpo y la aceptación del mismo de las seis mujeres entrevistadas a profundidad, se encontró que ninguna se siente bien con su complejión, independientemente, de que estén delgadas o tengan sobrepeso. Sólo Azalia y Ruth hacen algo por cambiarlo: la primera hace ejercicio para aumentar masa muscular, y la segunda se ha sometido a varios tratamientos de reducción, porque:

...cuando era jovencita, era muy delgada. A mí me gustaba estar así. Después de que me casé, empecé a engordar... yo creo que por los hijos, y jamás pude bajar de peso. Antes me sentía bien, no como ahora que estoy muy gorda y no me gusto. En cuanto a lo que me dice mi esposo, éste siempre me repite, "¿acaso yo te he dicho que bajes de peso o algo por el estilo?", por el contrario, siempre me pregunta, "¿se te antojó esto o lo otro?", pues yo te lo traigo.

Cuando se profundizó sobre el significado de la delgadez, lo que se encontró fue un anhelo de ser delgadas para parecerse "a las modelos y a las actrices". Belleza es sinónimo de delgadez. Paula, quien tiene más de 50 años, mencionó:

"Bueno, a mí me gusta ver en la televisión actrices viejas como yo, por ejemplo a la actriz que sale en una telenovela en el canal 2 y que dicen que tiene más de 50 años... no recuerdo cómo se llama; pero se ve muy joven y está muy flaca".

Por su parte Azalia, quien es delgada comentó:

A mí no me gustaría aumentar de peso. Yo me siento bien como estoy. Me parece que me veo mejor. Sí hago ejercicio, y no es que haga muchas dietas; pero sí me cuido con las tortillas para no engordar. Casi todas las actrices que salen en televisión son delgadas y se ven muy guapas. Creo que las gordas no se ven bien (risas)".

Entre algunas mujeres de Huatocalco, los deseos y las prácticas relacionadas con la reducción de peso alcanzan dimensiones que antes eran comunes en la

población femenina de las zonas urbanas. La mayoría de las mujeres del estudio manifestaron haber visto, por lo menos alguna vez, a sugerencia de sus vecinas, amigas o familiares femeninos, los programas de televisión de las primeras horas de la madrugada, dedicados a promover y vender productos "milagro" para bajar de peso y aumentar músculo. La proliferación de estos programas en nuestra sociedad ha incrementado sin duda la preocupación por la estética física y el consumo de dichos productos.

Es un hecho que no toda la población que los ve tiene la posibilidad de comprar lo que se promueve a través de los medios masivos de comunicación; sin embargo, sí llega a incidir en los gustos, preferencias, selecciones y rechazos de algunos alimentos y, a su vez, de cierto tipo de cuerpos. No podría hablarse de la existencia de un patrón de "consumidoras promedio" o comportamientos homogéneos en la comunidad de Huatecalco; pero sí que se encuentran ante un dinamismo de las prácticas alimentarias que antes no existía. Ya no sólo se habla de la inclusión de cierto tipo de comidas industrializadas que para muchas y muchos tienen prestigio, sino de otros productos "milagro" que poco a poco tienen aceptación entre la población y que no necesariamente ofrecen ventajas nutricionales.

Por último, otra práctica que ha cobrado relevancia dentro de la comunidad es el ejercicio. Los lunes, miércoles y viernes llega a Huatecalco un profesor de gimnasia, que algunas veces en las mañanas y otras en las tardes, realiza junto con las mujeres una serie de actividades como caminar, correr y hacer ejercicio físico, todo ello con la intención de adelgazar y/o de fortalecer la masa muscular. Durante el trabajo de campo se observó en varias ocasiones a un grupo de mujeres, entre ellas a Paula, corriendo por las calles de Huatecalco por más de una hora o haciendo ejercicios en la explanada frente de la Presidencia Municipal. Paula argumentó que se había integrado a estas actividades porque "estaba muy pellejuda y que hacía ejercicio para ponerse más dura".

Discusión

En términos generales, se cumplieron los objetivos planteados en la investigación, ya que se conocieron las prácticas alimentarias y la percepción que tienen sobre sus cuerpos un grupo de mujeres de una comunidad rural en el estado de Morelos. La metodología cualitativa permitió comprender que las prácticas alimentarias no son sólo hábitos, en el sentido de repetición mecánica de actos, ni pueden interpretarse como hábitos más o menos inadecuados, como frecuentemente se ha hecho, sino que deben considerarse como

una consecuencia también de conductas culturales. El acto de comer, como ha sido descrito desde la antropología y que fue observado entre las mujeres de Huatecalco, reviste significados que se asocian a vivencias distintas de lo estrictamente nutricional. En este sentido, los alimentos además de nutrir, significan y comunican.

Si bien es cierto que la dieta habitual y la encuesta de registro de alimentos de las últimas 24 horas mostraron, desde un punto de vista nutricional, "algunos" problemas en cuanto al tipo y cantidad de alimentos ingeridos, también cabe resaltar tres aspectos relevantes para entender lo que está sucediendo en la comunidad estudiada: a) la difusión de nuevas ideas sobre el cuerpo y de nuevos modelos alimentarios han transformado la percepción. Se percibió entre varias mujeres de Huatecalco una preferencia por la esbeltez, más que por la robustez; b) esta preferencia, además de estética puede ser analizada en términos de salud, ya que, para algunas señoras, "ciertos productos" significan "salud"; esto es, se aprecia una "medicalización de la alimentación", y, c) se detectaron ciertos cambios producidos en el terreno de las actitudes, las ideas y los valores. En la actualidad, el ser humano está viviendo en sociedades donde los discursos se contraponen. Por un lado, los de base nutricional se convierten progresivamente en excelentes vehículos para instaurar la normalidad dietética y, por el otro, el mercado del adelgazamiento, a través de los medios masivos de comunicación, impacta a las personas hasta el extremo de hacerlas cambiar sus pautas de alimentación, aunque también mantengan y mezclen algunas de antaño.

Es un hecho que esta nueva conciencia alimentaria ha alcanzado también a las mujeres y hombres de las zonas rurales del país. La industria de la moda, los fabricantes de productos adelgazantes, de alimentos y de bebidas *light*, los mensajes contenidos en las presentaciones de estos productos, los editores de libros y revistas sobre dietas y los/as especialistas en dietas "mágicas" para bajar de peso, entre muchos otros factores, han llegado a varias comunidades del país y transformado las prácticas y representaciones alimentarias, así como su lenguaje. Ahora se encuentran también mujeres preocupadas por su figura a diferencia de los hallazgos de las encuestas realizadas entre los años cincuenta y ochenta.

La proliferación en los últimos años de diversos tipos de percepciones e imágenes estéticas y numerosas corrientes dietéticas que suponen la creación de una nueva "conciencia alimentaria", sin que su aparición implique la desaparición de la anterior, están inmersos, ya no sólo en las ciudades urbanas modernas, sino

que están comenzando a hacer su aparición en comunidades no tan urbanizadas. La modernidad alimentaria, aunada al poder de la sociedad industrial en las áreas de la tecnología y la economía y su control de la información, le conceden el liderazgo mundial en la imposición del sistema de valores. Esta famosa "modernidad", que ha trastornado la relación del hombre y la mujer con su alimentación, conlleva el cambio en las prácticas alimentarias como una de sus manifestaciones más claras.

Por último, ya que la alimentación constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de los grupos sociales y adquiere relevancia dentro de las ciencias biológicas y socioculturales, es necesario resaltar que la comida no es, y nunca ha sido, una mera actividad biológica. Tomar conciencia de lo anterior implica un gran reto para las y los interesados en el tema de la nutrición y la alimentación, de ahí que los abordajes teórico-metodológicos de la antropología de la alimentación sean de gran utilidad para tender algunos puentes entre lo cultural y lo biomédico, con la finalidad de permitir una aproximación más integrada del proceso alimentario en las diversas comunidades urbanas y rurales del país.

Referencias

1. Rivera J. Prólogo. En: Rivera J, Barquera S, eds. *Sobrepeso y obesidad. Panorama epidemiológico. Evaluación clínica y tratamiento*. México: Edu Marketing, 2002:VI.
2. Sepúlveda J, Lezana MA, Tapia-Conyer R, Valdespino JL, Madrigal H, Kumate J. Estado nutricional de preescolares y mujeres en México: resultados de una encuesta probabilística provisional. *Gac Med Méx* 1990;126(3):207-225.
3. Avila A, Shamah T, Chávez A. Encuesta nacional de alimentación y nutrición en el medio rural 1996. Resultados por entidad. Vol. I. México: INNSZ/SEDESOL/DIF/SSa/IMSS/INI/UNICEF, 1997.
4. Ssa/INSP/INEGI. Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricio de niños y mujeres en México. México: Ssa/INSP/INEGI, 2001.
5. Palma M. Trastornos de la conducta alimentaria. *Cuad Nutr* 1997;5(5):21-28.
6. Pérez-Gil SE, Díez-Urdanivia S, Pérez L, Valdés S, Gutiérrez G. Embarazo y lactancia: experiencia de un grupo de madres de dos zonas rurales. *Rev Nutrición Clínica* 1999;2(3):116-126.
7. Pérez-Gil SE, Díez-Urdanivia S, Pérez L, Gutiérrez G, Valdés S. Consumo de energía y de proteínas en mujeres de zonas rurales de México: una aproximación cualitativa y de género. *Rev Nutrición Clínica* 2001;4(1):4-12.
8. Toro J. *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel Ciencia, 1996:169.
9. Gracia M. Comprender la modernidad alimentaria: desde y más allá de las normas. *Rev Int de Soc* 2005;40:7-30.
10. Gracia M. *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Icaria, 1996.
11. Shilling C. *The body and social theory*. Londres: Sage, 1993.
12. Alvarez-Gayou JL. *Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. Buenos Aires: Paidós Educador, 2004.
13. Denman C, Haro JA. Introducción: trayectoria y desvaríos de los métodos cualitativos en la investigación social. En: Denman C, Haro JA, comps. *Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social*. México: El Colegio de Sonora, 2000:9-56.
14. Martínez M. *Comportamiento Humano. Nuevos métodos de investigación*. México: Trillas, 2002.
15. Blumer H. *Symbolic interactionism. Perspective and method*. Englewood Cliffs: The Viking Press, 1969.
16. Castro R. En busca del significado: supuestos alcances y limitaciones del análisis cualitativo. En: Szasz I, Lerner S, comps. *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad*. México: El Colegio de México, 1996:57-88.
17. Aguirre J, Escobar M. *Método de dieta habitual*. En: Madrigal H, Martínez H, eds. *Manual de encuestas de dieta. Perspectivas en Salud Pública* 23. México: INSP, 1996:129-146.
18. Zajonc RB. Attitudinal effects of mere exposure. *J Pers Soc Psychol* 1968;9:1-27.
19. Trémoliers J. *Partager le pain*. Citado en: Carrasco S. *Antropología I alimentació. Una proposta per a l'estudi de la cultura alimentaria*. Barcelona: Publications d' Antropología Cultural, 1992.
20. Messer H. *Perspectivas antropológicas sobre la dieta*. En: Contreras J, comp. *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995:27-84.
21. Fischler C. *Gastro-nomía y gastro-anomía*. En: Contreras J, comp. *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.