



**Centro de Investigación en Alimentación
y Desarrollo, A.C.**

**EL PAPEL DE LA MADRE EN LA SOCIALIZACIÓN
ALIMENTARIA Y EL CUIDADO DEL CUERPO DE LA
HIJA ADOLESCENTE DENTRO DEL ENTORNO
FAMILIAR**

Por:

Magali Carolina Briseño Vidal

TESIS APROBADA POR LA:

COORDINACIÓN DE DESARROLLO REGIONAL

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN DESARROLLO REGIONAL

APROBACIÓN

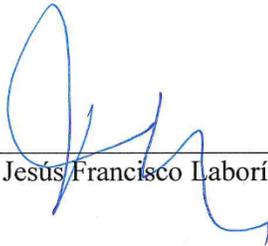
Los miembros del comité designado para revisión de la tesis de Magali Carolina Briseño Vidal, la han encontrado satisfactoria y recomiendan que sea aceptada como requisito parcial para obtener el grado de Maestría en Desarrollo Regional.



Dra. Juana María Meléndez Torres
Directora de Tesis



Dra. Elba Martina Abril Valdez



Dr. Jesús Francisco Laborín Álvarez



Dra. Patricia Aranda Gallegos

DECLARACIÓN INSTITUCIONAL

La información generada en esta tesis es propiedad intelectual del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. (CIAD). Se permiten y agradecen las citas breves del material contenido en esta tesis sin permiso especial del autor, siempre y cuando se dé crédito correspondiente. Para la reproducción parcial o total de la tesis con fines académicos, se deberá contar con la autorización escrita del Director General del CIAD. La publicación en comunicaciones científicas o de divulgación popular de los datos contenidos en esta tesis requiere la autorización escrita, del manuscrito en cuestión, del director o directora de tesis. En estos casos siempre se deberá dar los créditos al CIAD.



Dr. Pablo Wong González
Director General

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por el apoyo prestado para la realización de esta tesis y la obtención de grado a lo largo de estos últimos dos años, quien me aceptó entre sus becarios e hizo esto posible.

Así mismo, es mi deber agradecer a Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. (CIAD) como institución por la oportunidad de realizar este posgrado en sus instalaciones y brindarme las herramientas necesarias para desempeñarme en mi área de investigación.

Un muy especial agradecimiento a mi asesora la Dra. Juana María Meléndez Torres por el apoyo brindado durante este proceso y la entereza compartida en los buenos y muy buenos momentos de la realización de esta tesis.

Gracias también al cuerpo docente y administrativo que directa o indirectamente fue parte de este proceso, así como a mis compañeros de curso por haber recorrido conmigo este largo camino.

De igual manera a las mujeres cuyo testimonio conforman este trabajo, gracias por la confianza otorgada para dar uso de su voz y experiencia.

Un agradecimiento sincero a M.C Luz del Carmen Hoyoz Nuño, M.C. Reyna Isabel Sánchez Mariñez, Dra. Verónica López Teros y Dra. Clara Rosalía Álvarez Chávez (en ese orden) por convertirse en los peldaños que uno a uno (una a una) me guiaron hasta la realización de esta tesis.

Por último, gracias a mis padres, familia y amigos por permanecer a mi lado con la firme convicción de que entre mis capacidades estaba el realizarse académicamente, y de paso por no preguntarme seguido cómo iba la tesis.

GRACIAS.

DEDICATORIA

A mi ma.

CONTENIDO

APROBACIÓN	2
DECLARACIÓN INSTITUCIONAL	3
AGRADECIMIENTOS	4
DEDICATORIA	5
CONTENIDO	6
LISTA DE TABLAS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
1. INTRODUCCIÓN	11
2. MODERNIDAD ALIMENTARIA Y ELEMENTOS DE CAMBIO	19
2.1. Cambios a escala global que inciden en la conformación actual de la alimentación.....	19
2.2. Características de la alimentación contemporánea.....	21
2.2.1. Cambios en la producción y en el consumo de alimentos ¿Qué estamos comiendo?.....	22
2.2.2. Elementos y cambios en la estructura alimentaria familiar.....	24
2.2.3. La incorporación masiva de la mujer al mercado laboral y su impacto en la alimentación familiar.....	25
2.2.4. Cambios en la sociabilidad alimentaria y el contexto familiar.....	28
2.2.5. Factores involucrados en los modos de comer y lo que comemos.....	31
2.3. Alimentación en México y Sonora. Repercusiones en la salud.....	33
3. MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL	36
3.1 Antropología de la alimentación.....	36
3.1.1 Perspectiva teórica para el estudio de la alimentación. Post-estructuralismo, construccionismo social y <i>embodiment</i>	39
3.2 La alimentación, cuerpo y género.....	42
3.2.1 La triada: Alimentación, salud y belleza.....	42
3.2.2 La importancia del cuerpo en la actualidad.....	44
3.3 La alimentación en el espacio familiar.....	46
3.3.1 El papel de la mujer/madre en la alimentación de las hijas y el cuidado del cuerpo.....	48
3.3.2 El papel del padre en la alimentación de los hijos y el cuidado del cuerpo.....	51
3.3.3 Interacción: Madre – Hija en la formación del comportamiento alimentario y su cuerpo.....	53
3.4 La adolescencia. Etapa de construcción del cuerpo y riesgo alimentario.....	56
4. ABORDAJE METODOLÓGICO	59
4.1 Enfoque metodológico y conceptual.....	60
4.2 Las informantes y los criterios de inclusión.....	61
4.3 Técnicas de investigación y categorías de análisis.....	62

CONTENIDO (continuación)

4.4 Participantes del estudio.....	64
4.5 Análisis de la información.....	65
5. RESULTADOS.....	66
5.1 Descripción general de las informantes madre e hija.....	66
5.2 Sociabilidad alimentaria en el entorno familiar.....	71
5.2.1 Estructura alimentaria familiar.....	72
5.2.2 Participación en la alimentación familiar: Compra, preparación y decisión alimentaria.....	77
5.2.3 Transmisión de valores y normas alrededor de la comida. Entre la tradición y los nuevos estilos alimentarios.....	81
5.3 Ambiente social/familiar en relación con el cuerpo y el peso corporal.....	84
5.3.1 La importancia de la imagen y el peso corporal dentro de la familia.....	84
5.3.2 La alimentación como una práctica que modifica el peso.....	88
5.4 Presión social por el peso corporal/miedo a la obesidad.....	90
5.4.1 Presión social por la apariencia corporal.....	91
5.4.2 Preocupación por el peso corporal dentro del contexto familiar. Mirada femenina.....	93
5.4.3 El ideal corporal y la importancia de la apariencia corporal.....	99
5.4.3.1 De las adolescentes.....	100
5.4.3.2 De las madres.....	102
5.4.4 Estigmatización de la obesidad en el espacio familiar	103
5.4.5 Prácticas corporales de madre a hija.....	107
5.5. Satisfacción/Insatisfacción corporal.....	110
5.5.1. Transmisión de la satisfacción/insatisfacción corporal de la madre a la hija.....	111
5.6 La normalización de “estar a dieta” en la familia: madre e hija.....	116
5.6.1 Los “retos” alimentarios.....	121
5.7 Diferenciación por género.....	124
5.7.1. Presión social y familiar por la apariencia corporal diferenciada por género.....	124
5.7.2. La participación en la alimentación familiar diferenciada por género..	129
6. DISCUSIÓN.....	131
7. CONCLUSIONES.....	140
BIBLIOGRAFÍA.....	144

LISTA DE TABLAS

Tabla		Página
1	Descripción sociodemográfica de las mujeres-madres participantes en el estudio.....	68
2	Descripción sociodemográfica de las mujeres-hijas participantes en el estudio.....	68

RESUMEN

En la actualidad, las preocupaciones en relación con la alimentación están vinculadas a la salud, pero también a la estética. Este trinomio toma especial interés para la socio-antropología que sostiene que estas enseñanzas se conforman en el hogar desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia. Aunado a que la presión por mantener un cuerpo delgado se exagera en los grupos más vulnerables a la influencia de los medios de comunicación y de sus pares, como son las adolescentes. Estudiar la familia como figura normativa en materia de alimentación y cuidado del cuerpo en la adolescencia nos ayudaría a comprender la obsesión por la delgadez, el miedo a la obesidad y la insatisfacción corporal que prevalecen en la actualidad. Es así que el objetivo fue describir el papel que juega la madre en la socialización alimentaria y cuidado del cuerpo de sus hijas adolescentes dentro del espacio familiar. Se realizó un estudio cualitativo, mediante entrevistas semiestructuradas a mujeres adolescentes de 14 a 18 años y sus madres, pertenecientes a clase media y alta. La madre todavía asume un papel tradicional como responsable de la alimentación familiar, aunque el padre también tiene un papel activo en las decisiones alimentarias y la organización dentro del hogar. Hubo una flexibilización en la alimentación familiar, así como una modificación en la sociabilidad alimentaria durante la etapa de la adolescencia, mismas que son influidas por los tiempos escolares y laborales de sus miembros. Durante esta etapa, las madres refieren una pérdida de control en la alimentación de sus hijas. Las adolescentes son agentes de cambio al incorporar alimentos y preparaciones nuevas, guiadas por razones de estética, salud e ideológicas, y buscan su propia identidad alimentaria y corporal, misma que se socializa a través de las redes sociales. De igual manera, son receptoras de los valores y concepciones de la madre en torno al peso corporal con la intencionalidad primaria de la salud, pero con el mensaje implícito de una apariencia estética y delgada. La restricción alimentaria se presentó en las madres, práctica que no fue utilizada de la misma manera por las hijas. Para ellas, el ejercicio físico es el medio para mantener o construir esa figura corporal deseada, así como para regular el peso, asociado a un estilo de vida sano, que favorece la tan anhelada figura delgada y tonificada entre las adolescentes.

Palabras Clave: cuerpo, obesidad, socialización alimentaria, madre - hija adolescente

ABSTRACT

Nowadays, the interest in eating goes hand by hand with health, but also with esthetic. This trinomial takes special interest for the socio-anthropology that holds that these teachings are shaped in the home from birth to the end of adolescence. In addition to the pressure to maintain a thin body is exacerbated in the groups most vulnerable to the influence of the media and their peers, such as adolescents. Studying the family as a normative figure in terms of food and body care in adolescence would help us to understand the obsession with thinness, fear of obesity and body dissatisfaction that prevails today. Thus, the objective was to describe the role played by the mother in the food socialization and body care of her adolescent daughters within the family space. A socio-anthropological qualitative study was conducted, through semi-structured interviews to adolescent women from 14 to 18 years old and their mothers, belonging to the middle and upper class. The mother still assumes a traditional role as responsible for family feeding, although the father also has an active role in food decisions and organizing within the home. There was a relaxation in the family feeding, as well as a modification in food sociability during the adolescence stage, which are influenced by the school and work times of its members. During this stage, the mothers report a loss of control in the feeding of their daughters. Adolescents are agents of change by incorporating new foods and preparations, guided by aesthetic, health and ideological reasons, and seeking their feeding and body identity, which is socialized through social networks. Similarly, they are receptors of values and conceptions of the mother around body weight with the primary intention of health, but with the implicit message of an aesthetic and thin appearance. Dietary restriction occurred in mothers, a practice that was not used in the same way by daughters. For them, physical exercise is the means to maintain or build that desired body figure, as well as to regulate weight, associated with a healthy lifestyle, which favors the much desired thin and toned body among adolescents.

Keywords: body, obesity, food socialization, mother - teenage daughter

1. INTRODUCCIÓN

En el momento actual, el interés por el estudio de la alimentación moderna ha tenido un gran auge a lo largo de las últimas décadas y ha sido abordado desde diferentes perspectivas. El presente trabajo de tesis forma parte de una línea de trabajo sobre antropología de la alimentación y el cuerpo que se ha venido desarrollando dentro del departamento de Estudios Sociales del Sistema Alimentario de la Coordinación de Desarrollo Regional. En este trabajo fueron las madres y las hijas adolescentes quienes fungieron como actores principales en la construcción social del cuerpo y la alimentación dentro del ambiente familiar. En trabajos previos se ha visto la necesidad de incorporar al análisis en el tema de la alimentación y el cuerpo, categorías analíticas como son la clase social, el grupo de edad, el género, poder, entre otras (Valenzuela, 2012; Moreno, 2017, Meléndez y cols., 2018; Valenzuela y Meléndez, 2018). A partir de dichos trabajos es que se ha revalorizado la importancia de estudiar la alimentación ligada a la construcción social del cuerpo, y que tomando en consideración las características particulares espacio-temporales de la región, se ha visto que guarda una estrecha relación entre grupos con distinto nivel socioeconómico.

En términos históricos, la familia ha sido parte central de la alimentación y el primer espacio de socialización en torno a los alimentos. Dentro del hogar, cada miembro recibe la cultura de su medio y las tradiciones que le son propias a su sociedad, y esta transmisión es, en una inmensa mayoría, de origen cultural, otorgada de manera directa por parte de la madre hacia los hijos (Busdiecker, Castillo, & Salas, 2000). Si bien la labor de proveer alimentos para la familia recaía de manera diferenciada en uno o más de sus miembros, los hombres consumían productos a base de proteína y las mujeres, cereales y hortalizas. La preparación de la comida era responsabilidad en la figura femenina, por lo general, en las madres que se encargaban de su proceso y de las hijas que a su lado aprendían dicha información para su posterior transmisión (Boyd, 1989; Restrepo & Maya, 2005). Con ello no sólo se compartían los conocimientos culinarios, sino que también había una comunicación implícita acerca de su valor dentro de esa cultura, así como todos aquellos

elementos llenos de significado, identidad y simbolismo presentes en los alimentos (Moreno & Galiano, 2006).

Este proceso de transmisión alimentaria y cultural ha sufrido cambios significativos en las últimas décadas. Uno de los eventos sociales que produjo un quiebre importante en el hecho alimentario fue la revolución industrial a finales del siglo XIX, en ella se produjo una diversificación de los empleos para las mujeres, quienes pasaron a incorporarse a la fuerza laboral como mano de obra productiva remunerada. Si bien a comienzos del siglo XX el porcentaje de mujeres que mantenían un trabajo asalariado fuera de casa era mínimo, esta cifra aumentó a lo largo de las siguientes décadas, principalmente en países occidentales después de la Segunda Guerra Mundial, hasta llegar a representar en la actualidad el 73% de la población femenina en áreas urbanas tanto en Norteamérica y Europa como en América Latina por igual. (Burrows, Castillo, Atalah & Uauy, 2006). En este segundo momento, y especialmente en Latinoamérica, los cambios económicos y sociales se presentaron a un ritmo acelerado y fueron los que propiciaron la salida de las mujeres del hogar, rompiendo con el modelo que hasta entonces había prevalecido como el tradicional y trayendo consigo una desestructuración en el tipo de familia que había predominado hasta entonces (Bertran, 2010).

Dentro de la perspectiva de la economía política, se pueden identificar diferentes etapas de la alimentación contemporánea, llamados regímenes alimentarios (Friedmann y McMichael, 1987). El primer régimen (Inglaterra) caracterizado por la industrialización agrícola, el segundo (Estados Unidos) llamado mercantil- industrial; el tercero (global) sería el corporativo. Un cuarto régimen que se gesta en el siglo XXI en donde confluyen tres grandes crisis: la alimentaria, la energética y la ecológica. Estos regímenes propuestos son el reflejo de los cambios en la economía mundial, al marcar en cada una de sus etapas un área geográfica específica como la poseedora del poder hegemónico (Friedmann y McMichael, 1987; Atkins y Bowler, 2001). Las transiciones entre las cuatro etapas también reflejaron cambios en la evolución que presentó el sistema alimentario, que pasó de la escala local a una escala global, ya no son los productores sino grandes compañías quienes producen y distribuyen los alimentos, sin impedimentos territoriales, cuyo poder de adquisición y venta de alimentos superó con creces a los de sus competidores. A su vez, los cambios en tiempos y espacios para alimentarse se vieron reducidos y

modificados, lo que favoreció la producción de nuevos productos con características cada vez más diferentes a los que se conocían con anterioridad. Los nuevos alimentos, fabricados a la medida de las necesidades de aquellos que los consumirían, tienen como características destacadas el ser de bajo coste, de tener un sabor potenciado con aditivos y conservadores y, por último, de requerir de un tiempo de preparación mínimo. Tres elementos que jugaron a su favor dentro de sociedades cuyos tiempos de vida en el hogar y en el ámbito laboral se habían visto afectados.

A la par de estos cambios, la alimentación tradicional en el ámbito familiar poco a poco se ha visto sustituida por las nuevas preparaciones y lugares de consumo, además de verse afectada la sociabilidad propia de aquellos momentos en donde todos los miembros se reunían en torno a la misma mesa y sin distracciones para ingerir sus alimentos. Restrepo y Maya (2005) centran su atención en este fenómeno en particular y en las repercusiones que pueda tener en el ámbito familiar y en cada uno de sus integrantes, y buscan dar con ello un acercamiento a esta situación que se presenta cada vez más dentro de los hogares. De un núcleo familiar donde era el hombre el que mantenía un trabajo remunerado fuera de casa y la mujer quien permanecía dentro del hogar atendiendo las necesidades alimentarias del resto de sus miembros, es a partir de la década de los 40s cuando se ve un rompimiento más fuerte en esta estructura a nivel mundial, en la cual la mujer se incorpora a la fuerza laboral para conseguir un salario complementario (Hill, 1993). En México, si bien esta transición se dio con retraso (hasta la década de 1950) y con menor permeabilidad, según el estrato social en el que se presentaba el fenómeno, que en el resto de los países occidentales e industrializados, también se pudo observar una mayor apertura a la diversificación de género en su mano de obra, lo que favoreció la entrada de un buen número de mujeres a estos puestos a costa del tiempo que ya tenían destinado a otras actividades y que continuó a la alza hasta bien entrada la década de 1980 (Torres, 2003). La ausencia de una persona que regulara y mantuviera las pautas alimentarias que hasta entonces habían predominado (tipo de alimentos, orden en que se servían, horarios para su consumo) trajo consigo una pérdida de estructura que hasta entonces había estado dada dentro del hogar, y que vino a su vez acompañada de otros elementos que favorecieron esta mutabilidad (Vader, Walters, Harris y Hoelscher, 2009).

De la mano con estos cambios económicos y sociales también se presentaron fuertes transformaciones que influyeron en la alimentación de las poblaciones. Por un lado, significativas mejoras en la industria alimentaria que permitieron una mayor producción de alimentos, nuevas técnicas que alargaban su tiempo de anaquel, y una mayor cobertura para su distribución (Atkins y Bowler, 2001). Por el otro, nuevas tendencias en materia de salud y cuidado nutricional que se reflejaron no sólo como un bienestar generalizado, sino también como una creciente obsesión por un peso corporal bajo y una figura que cumpliera con los nuevos y muy rigurosos estándares de delgadez (Alemany-Anchel y Velasco-Laiseca, 2008).

Si bien el interés por la alimentación y el cuerpo siempre han sido de dominio público, fue a partir de la década de los 70s cuando se empezaron a observar cierto número de fenómenos en materia de salud que hasta entonces se habían presentado en una minoría poblacional. En el campo de la epidemiología, la incidencia de enfermedades crónico-degenerativas asociadas a una incorrecta alimentación donde la obesidad es figura central, sustituyeron como causa de mayor prevalencia a los accidentes y enfermedades infecciosas en las causas de mortandad, primero de los países desarrollados y después en aquellos en desarrollo (INEGI, 2017). A su vez, hubo un súbito ascenso en los casos de anorexia y bulimia, sobre todo en mujeres caucásicas de nivel socioeconómico medio o alto en áreas urbanas (Martínez, 2004), que tuvo su mayor auge en la década de los 90s y comienzos de los 00s, favorecidas por la imperante preocupación de tener un cuerpo delgado y sin líneas curvas (Smink, Van Hoeken y Hoek, 2012).

En apariencia son dos fenómenos independientes entre sí, tanto la llamada “epidemia de la obesidad” como la “obsesión por la delgadez”, sin embargo, son extremos opuestos de un mismo espectro, ya que ambos sientan sus bases explicativas en los cambios que ya se mencionaron con anterioridad.

Si bien las investigaciones centradas en la alimentación de las poblaciones y los individuos no son de reciente interés, sí lo son los nuevos enfoques bajo los cuales se le ha estudiado. Más allá del *qué*, la socioantropología ha buscado resolver otras preguntas que satisfagan la curiosidad de los estudiosos en el tema de *por qué* los cambios en las últimas décadas han tenido una resonancia tan fuerte en la alimentación de los individuos y cómo esto ha impactado en su calidad de vida.

La presión por mantener un cuerpo amoldado a lo que dictan los estándares de belleza en la actualidad, recae con mayor peso en aquellos sectores vulnerables a la influencia de los medios de comunicación y de los pares que instigan a seguir un ideal inalcanzable, es decir, en la población femenina sin importar su edad o estrato social, aunque en estudios previos se ha visto una mayor imposición durante la etapa de la adolescencia y una mayor vulnerabilidad en las clases medias y alta (Martínez, 2004).

Un factor de gran importancia y que sólo se ha estudiado de manera limitada en tiempos recientes es aquella socialización alimentaria que se da primordialmente en los hogares, poniendo especial énfasis en la estrecha relación que puede darse entre hijas y sus madres (Zusman, 1999), en donde se pretende estudiar aquellas prácticas relacionadas a la alimentación y al cuidado del cuerpo, que pueden o no estar presentes tanto de manera implícita como explícita, y ser un factor de prevención o contribución para el desarrollo de concepciones riesgosas como lo es el miedo a la obesidad, la obsesión por el cuerpo delgado, la insatisfacción corporal y la necesidad de mantenerse en dieta o recurrir a fármacos adelgazantes o cirugías innecesarias y que representen un riesgo a la salud (Vázquez y Reidl, 2013).

Por una parte, la importancia de la familia como medio primario para la socialización alimentaria y la influencia que ejerce en los individuos desde el nacimiento, ha sido un tópico que ha tomado relevancia en años recientes, y en especial el papel que juega la madre como figura de normativa en materia de alimentación y cuidado del cuerpo. Esta relación se había visto segmentada y minimizada hasta la reciente inclusión de estudios feministas y estudios de género que adicionaron y complementaron a su esfera de dominio una nueva dimensión (Martín, 2004).

En la actualidad las preocupaciones de la alimentación están vinculadas a la salud, pero también a la estética. Este trinomio toma especial interés para los estudiosos del área socio-antropológica (Lupton, 2012), quienes sostienen que las enseñanzas de prácticas enfocadas a esos tres rubros se conforman desde el nacimiento, a lo largo de la infancia, y hasta el final de la adolescencia, principalmente dentro del hogar (Durá y Sánchez-Valverde, 2005).

En este sentido, Restrepo y Maya (2005) enfatizan la importancia de una adecuada conformación de las prácticas y hábitos saludables dentro del hogar, siendo la madre la

figura central sobre la cual recae esta responsabilidad para transmitirla hacia los hijos. A su vez, para Ogle y Damhorst (2000) las interacciones que se presentan entre los diferentes miembros de una familia, en especial en las hijas, no sólo se limitan a modelar sus patrones alimentarios y sus conductas en torno al peso corporal en relación a aquellos aprendidos bajo la tutela de los padres (en particular de la madre), sino que van un paso más adelante al señalar que es el contexto en donde se presentan un factor más a tomar en cuenta. Esto se puede observar en sociedades multiétnicas, así como en los diferentes niveles socioeconómicos presentes dentro de una misma sociedad. Además, como sugieren algunos estudios previos (Parker et al. 1995; Lovejoy, 2001), no todos los individuos de una sociedad están inmersos en la misma dinámica de querer seguir un modelo de delgadez como el ideal a alcanzar.

Por otro lado, se ha pensado que en la actualidad uno de los grupos más vulnerables a las presiones alimentarias y del cuerpo son las mujeres adolescentes, en especial aquéllas pertenecientes a sociedades urbanas occidentales (Castañeda-Sánchez, Rocha-Díaz y Ramos-Aispuro, 2007). En gran medida, una elevada proporción de la mercadotecnia relacionada al cuidado y mantenimiento del peso y del cuerpo tiene a ese sector poblacional como objetivo de consumo. El interés es recíproco, al haber aumentado el número de procedimientos estéticos y corporales principalmente por parte de las mujeres, quienes se someten a este tipo de prácticas con la finalidad de conseguir y mantener un peso y una figura determinados, por lo general delgados, que cumpla con las exigencias sociales para desearlo y emularlo (Bustos, 2011). Por último, esta conjunción de elementos mantiene una relación entre sí que depende en gran medida de la clase social en el que se presenta (Meléndez y cols., 2018; Valenzuela y Meléndez, 2018), y en suma constituyen el contexto en el que la socialización alimentaria y corporal entre madre e hija se presenta.

En este sentido es que en este trabajo se pretende estudiar ¿Cuál es el papel que desempeña la madre dentro del entorno familiar en la socialización alimentaria y el cuidado del cuerpo, en relación con el peso corporal, de sus hijas adolescentes? ¿En esta transmisión, cuál es el papel que juega la hija adolescente?

Al tratarse de un tema de estudio reciente en esta región, además de gran interés debido a la importancia de entender la relación que se entreteje en asuntos de alimentación, cuerpo

y salud en la población femenina y adolescente en el ámbito del hogar. Con ello se contribuye a comprender la complejidad actual en asuntos de la alimentación y el cuerpo y las situaciones de riesgo en una sociedad que prima la obesidad y la presión social por la delgadez femenina es acusada. En este marco, el objetivo general de esta tesis es describir el papel que juega la madre en la socialización alimentaria y el cuidado del cuerpo de sus hijas adolescentes dentro del espacio familiar.

Los objetivos específicos son:

1. Describir las características socioculturales del espacio familiar donde conviven la madre y la hija adolescente.
2. Describir la sociabilidad alimentaria en el espacio familiar.
3. Describir la importancia del cuidado corporal, en especial el peso, en el espacio familiar, así como la insatisfacción corporal y el miedo a la obesidad y la transmisión entre la madre y la hija adolescente.
4. Identificar las prácticas corporales que se comparten en el espacio familiar y que se transmiten entre madre e hija.
5. Identificar las diferencias por género de las adolescentes en relación con la importancia del peso corporal propiciadas por la madre.

Partimos que la familia es uno de los principales espacios sociales que ayudan a los sujetos a construir su identidad, en este caso, alimentaria. Así mismo, los significados emanados culturalmente acerca del cuidado e importancia del cuerpo y su apariencia, así como la alimentación, son transmitidos, negociados o filtrados en el contexto familiar. En este sentido se plantea como hipótesis de trabajo que, dentro del ámbito familiar, la madre es la que contribuye mayormente a la construcción del vínculo alimentación-cuerpo de la hija proporcionándole o transmitiéndole sus propios valores y concepciones.

Para organizar la información de una manera estructural adecuada, este trabajo de tesis está ordenada de la siguiente manera. En el primer capítulo se abordarán los antecedentes del tema de estudio y los principales aportes. El segundo capítulo comprende el marco teórico y conceptual, el cual abarca de manera explicativa todas aquellas teorías y conceptos bajo las cuales este trabajo de tesis se sustenta. El marco metodológico se

desarrolla dentro de un tercer capítulo en el cual se describe el tipo de estudio y se ahonda en las técnicas y herramientas utilizadas para la recopilación de información, así como su posterior manejo de datos y su análisis. A continuación, en el capítulo cuarto se detallan los resultados encontrados y el análisis de los mismos, en donde la información recabada está organizada en función de las categorías de análisis propuestas. El capítulo quinto comprende la discusión de los resultados en relación con la propuesta teórica, las preguntas de investigación y los resultados encontrados. Por último, el capítulo sexto presenta las conclusiones y consideraciones finales para posteriores investigaciones. Además, se cuenta con una sección de anexos en donde se presentarán los guiones temáticos que facilitaron la recopilación de información, así como un apartado bibliográfico que permita sustentar la información aquí presentada.

2. MODERNIDAD ALIMENTARIA Y ELEMENTOS DE CAMBIO

Con la finalidad de explicar en qué consiste la modernidad alimentaria actual en las sociedades occidentales urbanizadas, se analizarán los elementos de cambio reconocidos.

2.1 Cambios a Escala Global que Inciden en la Conformación Actual de la Alimentación

La alimentación, como parte de un proceso biológico indispensable para la vida, no se reduce simplemente a las funciones metabólicas del organismo, sino que está compuesta por una amplia variedad de elementos externos que la convierten en una actividad compleja y sensible a los diversos factores que la conforman.

Para comprender la importancia de las transformaciones que ha sufrido la alimentación humana durante las últimas generaciones, es necesario establecer con anterioridad el contexto sobre el cual estos cambios se han dado, y las variables que a lo largo del proceso se presentaron y convergieron entre sí hasta llegar al punto en el que nos encontramos actualmente. El abordaje de la alimentación debería de ser multidisciplinario y condicionado a las marcadas particularidades que se presentan debido al tiempo y al espacio geográfico específico en que se desarrollan, por lo que se requiere de un análisis que tome en cuenta sus vertientes económicas, políticas y espaciales, así como también biológicas, culturales, sociales, étnicas, familiares e identitarias. Sólo de esta manera es que se puede tener una mejor comprensión del fenómeno alimentario en su conjunto.

Los avances tecnológicos y científicos que se presentaron en los últimos dos siglos dieron cabida a una clasificación que permite tomar en cuenta el antes y el después de la Revolución Industrial, y a la vuelta de varias décadas, la llamada Revolución Verde. Ambos movimientos, si bien influyeron en otros aspectos de la vida humana, tuvieron sus mayores repercusiones dentro del campo de la alimentación humana (Pichardo, 2006).

El término “sistema alimentario” fue acuñado por el francés Louis Malassis (1996) para referirse a “la forma en que los hombres se organizan para obtener y para consumir su

comida”, es decir, el conjunto de actividades cuya función se centra en la producción de alimentos, y que abarca desde los estadios iniciales (producción de materia prima) hasta su consumo final (plato o vaso del consumidor).

Dentro del modelo del sistema alimentario que data desde la aparición de la agricultura como una ciencia hace 10,000 años atrás, este mismo autor identifica tres edades alimentarias diferenciadas entre sí:

1. Pre-agrícola/Recolectora: Con una población nómada que se desplazaba en la búsqueda de los alimentos que podía obtener del medio ambiente.
2. La edad agrícola: En donde la labor agrícola recaía enteramente en la población, y se dependía de esa misma producción. Un periodo caracterizado por la pobreza de masas, la escasez y las hambrunas.
3. Agroindustrial: Producción de alimentos a manos de terceros que se encargan del sistema alimentario como un todo y del que sólo se obtienen beneficios.

Además, propone una cuarta edad alimentaria presente únicamente en Estados Unidos y cuyas principales características se centran en la preponderancia de los servicios, el precio final de los alimentos, el tipo de empleo y el modelo de consumo alimentario.

Una gran mayoría de los países del mundo se encuentran en una tercera edad alimentaria, pero el mismo autor señala que esto no implica una erradicación de la pobreza, ni tampoco que los alimentos obtenidos por la agroindustria sean satisfactorios. En su lugar, habla de un mercado internacional acorde a las nuevas tendencias de globalización, por lo que sus intereses se centran en lo intensivo, lo especializado, lo concentrado, cuyos valores se encuentran en la Bolsa y un mercado que pasó de mundial a global.

Este nuevo modelo ha estado identificado con la estandarización tanto de la producción como del consumo, siendo éste último la causa de una segmentación en los tipos de mercado, con tres vertientes principales: para las masas (accesible en cuanto a precio y disponibilidad), para fines de salud (alimentos, alimentos funcionales, fortificados) y productos gourmet (artesanales, de calidad superior, limitados) (Ceña, 2010).

2.2. Características de la Alimentación Contemporánea

La alimentación, como parte central de la actividad humana, ha sufrido cambios significativos cada vez más acelerados, que, de la mano con el impulso de la investigación y el desarrollo, han contribuido a la llamada modernidad alimentaria en la que nos encontramos inmersos en la actualidad (Contreras, 2005).

De los inicios de la agricultura al presente, las transformaciones alimentarias se han ido dando cada vez con mayor rapidez, hasta poder afirmar, sin miedo a equivocarse, que la alimentación de un individuo difiere por completo de la de otro al cambio de una generación (Monteagudo, 2013).

Señala Cantú (2005) que, la alimentación se ve influida por diversos factores sociales, económicos, tecnológicos y culturales del mismo modo en que, la pertenencia o no a ciertos grupos y el estilo de vida que lleve el individuo, lo predispone a ceder ante estas presiones. Menciona que, los patrones alimentarios actuales han sufrido cambios considerables debido a una mayor disponibilidad de alimentos, y a que estos alimentos ahora tienen una mayor comercialización y una vida de anaquel mayor.

Las pautas actuales de consumo alimentario están influidas por la emigración rural a las ciudades que trae consigo cambios en las preferencias culinarias y dietéticas, la inclusión de la mujer al trabajo, el aumento de las distancias entre el trabajo o centros escolares, la mejora socioeconómica que permite ampliar el mercado de productos a su disposición, y el valor simbólico ligado a los alimentos. Por lo tanto, la influencia externa y social juega un papel crucial en las decisiones de compra, preparación y consumo de alimentos del individuo y forman parte del contexto en el que éste se inserta (Cantú, 2005).

Estos cambios se manifiestan a través de una sucesión de circunstancias económicas y sociales, que, a su vez, construyen este marco contextual sobre el cual el individuo moderno se sitúa. Estas modificaciones se han dado a diferentes escalas, y son las que determinan el comportamiento alimentario de la población en la actualidad. Su análisis se centra entonces tanto en los factores externos como los internos, dentro del ámbito biológico/natural pero también desde la perspectiva sociocultural. En este sentido se ahonda en los cambios ocurridos en la sociabilidad alimentaria, en los tiempos y la

estructura de la alimentación, así como en los motivos de por qué se come lo que se come (Gracia, 1996).

2.2.1. Cambios en la Producción y en el Consumo de Alimentos ¿Qué Estamos Comiendo?

La industria agroalimentaria, de la que dependemos en la actualidad para la compra de nuestros alimentos, ha sustituido en su mayor parte a los pequeños productores, y es ahora quien cumple funciones totales dentro del sistema alimentario. Esta industria nos provee los alimentos desde la semilla hasta nuestra mesa y nos excluye de este proceso al punto en que se da una desconexión entre el producto inicial y el que llega a nuestras mesas. Se han producido cambios masivos tanto en la producción como en el consumo de alimentos. Un caso representativo es el maíz, y el jarabe de alta fructosa que se elabora a partir de éste, y que se encuentra como un aditivo en una amplia variedad de productos, entre los cuales se puede mencionar los horneados, las bases para salsa de tomate, una amplia variedad de refrescos y bebidas de frutas, cereales, aderezos para ensaladas, yogurt, embutidos, helados, gelatinas, mermeladas, y en general en alimentos procesados, por no excluir también a otros productos como el jarabe para la tos (Casella, Carrasco, Mesa Milton, 2013). Si bien la inclusión del jarabe de maíz alto en fructosa a las dietas modernas se llevó a cabo por razones que iban desde la reducción en los costes de producción de los alimentos, mejoras organolépticas en estos, así como a incrementar su tiempo de vida en anaquel, a la vuelta de los años y con docenas de investigaciones hechas al respecto, su uso y abuso se ha convertido en un tema de interés a la salud pública por su relación con el aumento de casos de obesidad, grasa abdominal, colesterol alto, resistencia a la insulina, problemas dentales, e incluso crear una ‘adicción’ a su sabor dulce que dificulta su posterior abandono (Esquivel-Solís y Gómez-Salas, 2007).

También respondiendo a esta pregunta cuya respuesta abarca diferentes rubros dentro de la industria agroalimentaria, se encuentra el determinante del tiempo y el espacio, que se manifiesta en la adquisición de alimentos que, por temporada o localización geográfica,

no son propios de una región. Como ejemplos, se tiene la presencia de una gran variedad de frutas y hortalizas en los supermercados, cuya mera existencia habría sido inimaginable a la vuelta de un par de décadas, ya que no obedecen a una estación, sino al cultivo modificado que permite a la planta un ciclo de vida que no corresponde a su ciclo natural, sino al que se le impuso para obtener mayores rendimientos, tanto materiales como monetarios (Vivas, 2007). Este proceso, que lleva por nombre *deslocalización alimentaria*, refiere a las distancias que alimentos no autóctonos de una región o país recorren para llegar a la mesa del consumidor, ya sea frescos o procesados.

Es una escala menor, el qué comemos responde también al cuánto. El hombre prehistórico, y de hecho, el hombre hasta hace doscientos años tenía como prioridad el comer en términos de cantidad y no de calidad. Los cambios en el patrón alimentario van de la mano con esta nueva modernidad alimentaria, relegando la producción y procesamiento de los alimentos a grandes corporativos que lo controlan todo y que deciden exactamente qué comemos con base en lo que tienen para ofertar al consumidor. Es de este modo que a lo largo de la segunda mitad del siglo XX se lleva a cabo una reestructuración de la agricultura por parte de capitales agroalimentarios cuyo interés se centraba en surtir en masa a los mercados. Esto iba de la mano con un aumento sustancial en la producción de alimentos, pero bajo los condicionantes de que la materia prima que se cultivaba iba a ser destinada para la elaboración de alimentos procesados, entre los que se destacaban aquellos cuyo auge se encontraba en las regiones de Norteamérica y Europa. Para la década de los 80s, la entrada al tercer régimen alimentario se vio acompañada de cinco transiciones destacables: 1) hay un intercambio a nivel mundial de alimentos; 2) se consolida una industria alimentaria; 3) se desarrolla la biotecnología; 4) hay una fragmentación del consumo alimentario; y 5) se produce un declive de los subsidios al mercado agrícola (Atkins y Bowler, 2001). La conjunción de estos cinco factores determinantes son las bases sobre las cuales Bolaños (2009) habla de una sustitución de los alimentos que eran propios para las regiones, y cómo su consumo se vio relegado ante la entrada de productos procedentes de esta industria agroalimentaria que se encargaba de suministrarlos.

El qué comemos se une al cuánto cuando tomamos en cuenta que si bien las demandas energéticas de la población se han visto reducidas debido a la urbanización del medio, la

inclusión a trabajos sedentarios en contraparte a las labores del campo que sus antecesores llevaron a cabo, así como a un estilo de vida que favorece la comodidad y el descanso, el consumo de calorías se ha visto incrementado en su mayor parte por la compra de alimentos densamente calóricos, pobres en nutrimentos, altos en grasas y carbohidratos simples, sin olvidar los aditivos incluidos, entre los cuales se destaca el sodio, aunque también hay presencia de otros elementos nocivos para la salud como lo es la presencia de pelo, alquitrán, secreciones de castor, productos ignífugos, anticongelantes, biodiesel, arena, combustible para aviones, y bórax o tetra borato de sodio (Colque y Jarro, 2015). Dentro de este mismo apartado es que se debe señalar que la sustitución de unos alimentos por otros es parte de esta modernidad alimentaria de la que ya habló Contreras (2005), en donde el consumo se ve limitado por la industria que cuida la conservación, inocuidad, rendimientos, aspecto atractivo y crecimiento rápido de materias primas, pero deja de lado las cuestiones organolépticas del alimento.

Por último, se destaca que la disminución en el consumo de alimentos antes considerados básicos para una cultura determinada se ha visto sustituido por la inclusión de nuevos productos, que por una serie de razones resulta más conveniente para el consumidor adquirir. De ello es que se observe a nivel mundial, por ejemplo, una baja en la ingesta de legumbres y cereales, mientras que por el otro lado aumente la compra de pastelillos, platos precocinados y carnes.

2.2.2. Elementos y Cambios en la Estructura Alimentaria Familiar

El ritmo actual de vida es un elemento que favorece la desestructuración de los horarios, ritmos y hábitos de la alimentación, y estas tendencias se incrementan según los diferentes horarios de los integrantes familiares (Burgos, 2007). Este llamado comensalismo habla de patrones culturales de la alimentación deteriorados, que por supuesto tienen incidencia en problemas que derivan de ellos, y que se manifiestan en una malnutrición dentro del hogar.

Una de las causas de estos cambios dentro del núcleo familiar se debe a la inclusión de la mujer al ámbito laboral productivo, situación que ha repercutido en la alimentación de sus miembros. Al no haber una persona que haya sustituido el papel de la mujer en la preparación de la comida familiar, se recurre a nuevas prácticas alimentarias que resuelvan este problema (Duran, 2009).

La mesa del hogar en la que en torno se reunía una familia a una hora predeterminada e inamovible es cosa del pasado. Las nuevas pautas sobre las que se guía una sociedad en su mayoría occidentalizada, urbana, y en la cual sus miembros estudian y/o trabajan en horarios distintos y en la gran mayoría incompatibles entre sí, ha contribuido a que el *cuándo* se flexibilice según las necesidades individuales de cada componente familiar.

Los horarios de alimentación, al sufrir cambios, han sido descritos en su mayoría como negativos, ya que han favorecido a la práctica del *snacking* y al vagabundeo alimenticio, además de afectar negativamente tanto el número de comidas familiares en un tiempo determinado como el tiempo que se les dedica. Más aún, esta práctica deriva en comer lo que sea y dónde sea, señalando entonces una relación intrínseca entre ambas condiciones (Gracia, 2005).

2.2.3. La Incorporación Masiva de la Mujer al Mercado Laboral y su Impacto en la Alimentación Familiar

Como parte de la dialéctica de género, se ha establecido la distinción entre el espacio público (masculino) y el privado (femenino), en los cuales ambos grupos de actores se desenvuelven llevando a cabo distintas funciones. Tradicionalmente, para el sexo masculino, el espacio público tiene la característica que, por norma general, se llevan a cabo los trabajos considerados como remunerados, además de actividades de ocio, intercambios sociales, y donde se encuentra el poder político. Por el contrario, el sexo femenino se había visto relegado a la esfera privada, en la cual dominaba el trabajo no remunerado y reproductivo, además de ser el sitio donde se dan las relaciones familiares. Esta separación entre ambas esferas no siempre ha resultado tan marcada y sesgada en

cuanto a distinciones territoriales e históricas, por lo que su uso y aplicación está restringida a ciertos contextos donde las sociedades son urbanas, industrializadas y de clase media en la que la mujer cumple un papel exclusivo de ama de casa (Sabaté, 1995). Hasta inicios del siglo XIX, tanto la esfera pública como la privada no estaban tan diferenciadas entre sí (algunos hombres tenían su taller en casa; las mujeres salían al campo a cosechar), y no fue sino hasta la llegada de la revolución industrial europea en el siglo XIX cuando esta separación se vio más marcada por el contexto en el que se desarrollaba. Fue durante este periodo que un buen porcentaje de mujeres se incorporaron a industrias consideradas apropiadas a sus capacidades como tratamiento de tejidos en algodón y lana, así como lino e hilado, aunque también a otras dominadas en su mayoría por hombres (herrería, comercio de metales), ambas para las cuales su remuneración era menor a sus contrapartes masculinas (Pinchbeck, 2005).

No fue sino hasta mediados del siglo XX cuando la incorporación de la mujer al mercado laboral se dio en forma masiva con la creación de ciertas industrias a las que se les insertó como fuerza laboral abundante, sustituible, y de bajo costo. Esto se vio, por ejemplo, en Inglaterra durante la década de 1960s, con la inclusión de la fuerza laboral femenina a ciertos sectores, en donde este proceso se dio a media jornada y con un salario menor al percibido por los varones (Massey, 1994). Su adscripción a los puestos de trabajo, además de tener esas condicionantes, también se vio marcado por una infravaloración, que como señala Sabaté (1995), convirtió la mano de obra femenina en mano de obra prescindible, pues sus bajos índices de sindicalización e irregularización (trabajo estacional, sin contrato), así como desconocimiento y desproteccionamiento de las leyes laborales, permitían que su sustitución se diera a beneficio de este nuevo sistema capitalista.

Dentro de este nuevo modelo laboral, la incorporación de la fuerza femenina se vio condicionada al contexto en el cual se desarrollaba, puesto que el trasfondo en que estas incursiones se dieron marcó cada cultura de manera distinta. Por ejemplo, en el sureste asiático la incorporación de las mujeres al mercado laboral se dio sobre todo en la industria del vestido y el calzado, principalmente mujeres de procedencia rural, con bajo nivel de escolaridad, así como solteras y/o sin hijos. En América Latina (excepto México, que sigue otros patrones de migración), se ha visto que esta incorporación de las mujeres al

mercado laboral va de la mano con la inmigración, que en este caso en particular se da hacia España y hacia trabajos de tipo doméstico (Torrado, 2006).

Señala Moreno (2004) que estas condicionantes no se presentaron en México de la misma manera, puesto que son las mujeres casadas y sus hijos las que se unen a la fuerza laboral, siendo sus contrapartes masculinas quienes se ven con tasas de desempleo que dependiendo de la zona pueden llegar a ser hasta del 30% (Kliksberg, 2002). Esto a su vez ha provocado un fenómeno de inversión de roles, en donde la mujer pasa a ocupar un papel de proveedora para el resto de su familia, lo cual genera el llamado caso de ‘feminización de la pobreza’ al percibir salarios menores que los hombres en su misma posición. Pese a que estas tasas pueden presentarse en un 20% de los hogares, también es notable destacar que estas incursiones del género femenino en el campo laboral han traído consigo mayores niveles de escolaridad, autonomía gracias a un salario propio, movilidad geográfica y una reducción en la tasa de fertilidad (Moreno, 2004).

En México, el INEGI (2017) reporta que 43.8% de las personas ocupadas registradas en la economía nacional son mujeres, y esto a su vez ha despertado el interés de estudiosos y académicos en el tema, que plantean la problemática de los cambios y consecuencias que esto tenga dentro del núcleo familiar.

Es dentro de este contexto que el papel que la mujer, tanto para sí misma como para su familia, ha sido tema de interés en los estudios referentes a la alimentación y salud, en los cuales la figura femenina es el componente fundamental (Pérez & Díez-Urdinavia, 2007). Estas mismas autoras señalan que en México las investigaciones en materia de alimentación y salud se han mantenido dentro de los límites de lo biológico, empezando en la década de 1950 con temáticas como la desnutrición infantil y las zonas con mayores problemas en materia de sub-ingesta calórica. A la vuelta de los años, otros temas que despertaron interés fueron la lactancia materna, el valor nutritivo de la ingesta habitual, la alimentación en las diferentes etapas de la vida, así como la influencia de los factores medioambientales. No fue sino hasta décadas recientes cuando el interés se centró en factores de corte sociocultural, y además se empezó a tomar en consideración las cuestiones de género que se mencionaron con anterioridad, lo cual a su vez derivó en estudios más holísticos y cuyo alcance abarcara las esferas social, económica y cultural, y no sólo la biológica.

Bajo este sobreentendido es que se empiezan a tomar en cuenta las implicaciones sufridas por este constructo social denominado “Familia”, el cual a su vez ha pasado por modificaciones importantes tras la reducción de horas que la mujer pasa en casa dedicándolas al resto de los miembros para emplearlas en una actividad remunerada fuera del hogar, y en donde los cambios más fuertes se manifiestan dentro de la más cotidiana de las actividades: El proceso de alimentación (Bertran, 2010).

Al respecto, no pocos han sido los estudios que se han realizado sobre esta temática, y en los que se busca establecer una relación directa entre el papel que juega la mujer como madre dentro de su núcleo familiar, y los cambios a los que su familia se ha visto expuesta. A su vez, estos cambios se han visto afectados por factores externos y han implicado cambios en la salud de las personas, como la reciente problemática de sobrepeso y obesidad que se vive en México, así como implicaciones socioculturales e identitarias como es el exacerbado interés por la imagen corporal, en especial el peso, principalmente en la población femenina. Y es bajo este entendido que, en esta investigación se busca indagar si la madre cumple funciones protectoras para el resto de los componentes familiares y cómo es que se transmiten estas creencias y actitudes ante la alimentación y el cuidado del cuerpo.

2.2.4. Cambios en la Sociabilidad Alimentaria y el Contexto Familiar

Responder a la pregunta de cómo comemos en la actualidad va muy de la mano con el cuándo en cuanto a ser la consecuencia lógica. De acuerdo al tiempo, *cómo* responde a los ritmos de vida acelerados en donde cada minuto cuenta y los tiempos dedicados a la alimentación se reducen. Esto obliga a la preparación de alimentos sencillos, de fácil transportación, que no requieran de utensilios extras para su consumo, y cuyas condiciones físicas perduren hasta el momento de su consumo. Esto no se reduce sólo a la parte de la ingesta, sino que abarca el paso previo a la elaboración de la comida, donde se da preferencia a aquellos ingredientes que favorezcan la optimización del tiempo necesario para su preparación y posterior consumo.

De esta forma, el *cómo* habla también de espacios designados para ello, como puede ser un comedor laboral o un área establecida en donde se cuente con lo necesario para llevar a cabo la ingesta de los alimentos. También incluye las transformaciones que se han presentado en cuanto a presentación, y que sobre todo se ha visto en dos vertientes. La primera de ellas, es la simplificación de los componentes de la comida tradicional estructurada que contaba con una sopa, guiso fuerte, guarnición, y en algunas ocasiones bebida y postre, por una versión reducida que se limita en algunos casos a un plato por persona, en donde pueden estar incluidas algunas de estos componentes (Fischler, 1995). La segunda manifestación se refiere al número de insumos que se daban a lo largo del día. El modelo tradicional incluía desayuno, comida y cena con horarios rígidos y homogéneos dentro de una misma región; mientras que en la actualidad estas tres comidas se han adaptado a horarios de entrada y salida individuales, además de añadir colaciones intermedias, por no hablar del picoteo entre horas y del cual se pueden contabilizar un elevado número de tomas o contactos alimentarios (Fischler, 1995).

Según lo señalado por Moreno & Galiano (2006), la influencia de la familia se manifiesta en el desarrollo de los hábitos alimentarios, y esto es crucial durante la etapa de la niñez. Esta afirmación parte del texto presentado por la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) en España, que compaginado con el estudio de *Family Narratives Project*, de la Universidad de Emory, establece que, por sí solo, el simple hecho de sentarse juntos a comer ha sido motivo de interacción familiar, y es durante este intercambio de los alimentos que se fortalecen los vínculos familiares y la identidad. Según lo encontrado por estos mismos autores, aquellos individuos que comen en familia tienen una asociación positiva en cuanto al consumo de frutas, verduras, cereales, y aquellos productos ricos en calcio, además de reportar menores ingestas de alimentos fritos y refrescos, lo que a su vez se asocia con un factor protector en cuanto a la prevención de sobrepeso y obesidad, así como de aquellas enfermedades crónico-degenerativas a las cuales se les asocia como factor de riesgo. Fuera del área de la nutrición, incluso esta convivencia en torno a la mesa ha tenido correlación positiva en cuanto a prevención de hábitos de riesgo como fumar, beber o consumir drogas, así como mejorar el rendimiento escolar. De ahí que la importancia de esta socialización en el espacio familiar tenga tanto valor de estudio (Moreno y Galeano, 2006)

Si bien la infancia (periodo comprendido de los 3 a los 11 años) se considera como una etapa crucial para consolidar los hábitos dietéticos que se llevarán a lo largo de la vida, en la práctica es posible observar con mayor facilidad que son los adolescentes quienes al encontrarse fuera del hogar o al enfrentarse a la desestructuración familiar en torno a la alimentación, tienden a recurrir a las enseñanzas aprendidas dentro del hogar. Este proceso de socialización guarda también relación en otros ámbitos, como es el encontrar en este grupo de adolescentes mayores niveles de autoestima, mejores relaciones con sus compañeros, una mayor tolerancia frente a la adversidad, así como también una mayor probabilidad de iniciar relaciones sexuales tardías y mejor rendimiento académico en comparación a sus pares que no adquirieron estas mismas prácticas alimentarias en el hogar (Villagrán, Rodríguez, Novalbos, Martínez y Lechuga, 2010).

De esto deriva que la recomendación de hacer el mayor número posible de comidas en familia tenga una importancia más allá de lo meramente nutricional. Se justifica este argumento bajo el entendido de que lo importante no es la comida sino la familia, y que la comida es sólo la ocasión/excusa para llevar a cabo la creación y el mantenimiento de los lazos familiares y sociales.

Por su parte, Restrepo y Maya (2005) señalan que la presencia o ausencia de la madre durante las comidas tiene un papel preponderante, ya que es ella sobre la que recae el peso de la decisión de compra y preparación de alimentos de acuerdo a capacidades económicas, disponibilidad de tiempos, y los conocimientos y preferencias que se tenga para la selección de alimentos. Además, la presencia de la madre, a diferencia de la del padre, si marca una diferencia en cuanto a la conformación de los hábitos alimentarios que mencionaron Moreno y Galiano (2006).

En relación a la falta de estructura en materia de horarios y presencia de la madre, esto ha obligado a un sinnúmero de niños, adolescentes y adultos en edad escolar a preparar sus alimentos y después consumirlos sin compañía. De este modo, se propicia la ingesta de alimentos fuera de la mesa, tal vez frente al televisor o la computadora, y en donde la presencia de un agente distractor favorezca un consumo mayor al que se daría en otro contexto. Al respecto se han llevado a cabo estudios cuyos resultados sugieren que la relación entre el hábito de mirar la televisión y alimentarse al mismo tiempo son complejas. Más allá del número de horas frente al televisor, lo que influía era la cantidad

de alimento ingerido durante ese periodo de tiempo (Vader, Walters, Harris y Hoelscher, 2009).

A su vez, la realización de comidas fuera del hogar también ha favorecido la creación, tanto de nuevos espacios de convivencia como la ampliación del área de influencia en cuanto a hábitos alimentarios, que ahora, además de incluir a la familia, también abarcaría amigos, compañeros de escuela y colegas de trabajo. Esto último que, si bien se aleja del modelo tradicional con el que crecieron las generaciones pasadas, no por ello tiene que clasificarse como algo completamente negativo, y debería ser motivo de estudio para complementar cómo la presencia o ausencia de un entorno familiar (u otros grupos sociales) en relación a la alimentación ejercen influencia en los individuos (Schnettler, B. et al., 2013).

2.2.5. Factores Involucrados en los Modos de Comer y lo que Comemos

Según lo que señala Valenzuela (2011) desde una perspectiva más de tipo antropobiológica, comemos lo que comemos debido a que “el organismo humano es el resultado de la expresión regulada de nuestros genes y nuestro patrimonio genético es el resultado de millones de años de un proceso evolutivo constante.” Bajo este argumento, el autor señala que nuestra alimentación óptima está basada en la experiencia recabada en los genes a lo largo de miles y miles de generaciones durante los últimos millones de años desde la existencia del humano como tal. Ahora bien, las condiciones presentes de hace apenas diez mil años difieren abismalmente de las presentes. El desarrollo de la agricultura como un medio de vida trastocó el trabajo que a los genes les tomó llevar a cabo a lo largo de un proceso evolutivo extensivo, y por ello no es de sorprenderse que la adaptación sea casi imposible durante un periodo tan corto de tiempo como lo son los tres últimos regímenes alimentarios. De ahí que Valenzuela destaque que, en efecto, “somos lo que comemos, pero no comemos lo que deberíamos de comer”, vista su perspectiva más desde las ciencias naturales que de las sociales.

Baas, Wakefiel y Kolasa (1979) señalaron a la alimentación como una actividad de la sociedad que cumple funciones diversas, como son: Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo, iniciar y mantener relaciones personales y de negocios, demostrar la naturaleza y la extensión de las relaciones sociales, proporcionar un foco para las actividades comunitarias, expresar amor y cariño, expresar individualidad, proclamar la identidad de un grupo, demostrar pertenencia a un grupo, hacer frente al estrés psicológico y emocional, significar estatus social, recompensas o castigos, reforzar el autoestima y ganar reconocimiento, ejercer poder político y económico, prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades física y mentales, simbolizar experiencias emocionales, manifestar piedad o devoción, representar seguridad, expresar sentimiento morales, y/o significar riqueza. Estos usos no son nutricionales, sino que pertenecen a la categoría de socioculturales relativos a la alimentación, y por lo tanto son más complejos.

Por otra parte, Contreras (2005), menciona que nuestro interés por los alimentos es grande, y se centra en dos principales apartados: La parte nutricional y la que corresponde a la tecnología. De la primera se desprende una respuesta parcial a la pregunta de ¿por qué comemos?, una de las principales razones es la salud, entendida como qué comer para estar sanos y así evitar enfermedades. En la era de la información, esta característica es llevada al extremo, en donde las motivaciones para comer (o no comer) tal o cual alimento por sus propiedades químicas más que por aquellas que obedecen a causas organolépticas. Un ejemplo de esto es la ingesta de frutas y verduras, no por su sabor y gusto adquirido, sino por su cantidad de vitaminas, minerales, fibra, entre otros. De esta manera es que el qué comer pase de ser una necesidad fisiológica a convertirse en una estrategia en pos de la conservación del cuerpo y la sociedad.

Por supuesto, la alimentación no se reduce a ser meramente un fenómeno biológico, nutricional y médico, sino que además engloba procesos sociales, psicológicos, económicos, simbólicos, religiosos y culturales de los que se nutre para hablar de alimentación como una conjunción de todas sus partes.

También es importante destacar la influencia de los medios de comunicación, la cual ha sido innegable conforme las nuevas tecnologías evolucionan y su alcance es mayor. En un mundo que ha transitado del ámbito nacional al global, no es de sorprenderse que los diferentes medios de comunicación (prensa, revistas, radio, televisión, internet) ejerzan

sobre la población una gran influencia cuya orientación recae hacia el consumo, siendo el segmento de la población juvenil sobre quien estos mensajes puedan ser perjudiciales para su salud o potenciadores para una alteración en su alimentación (Román y Quintana, 2010).

El '*Por qué comemos*', va de la mano con '*por qué no comemos*', siendo esto último la entrada a una problemática siempre presente desde la existencia de la sociedad humana, pero cuya alarmante tasa de crecimiento en el último siglo ha despertado el interés desde distintas áreas de estudio. E igual que las motivaciones encontradas para justificar *qué comemos* y *por qué*, las causas de *por qué no* son igual de amplias y complejas, partiendo de la explicación que tienen un mismo origen.

2.3. Alimentación en México y Sonora. Repercusiones en la Salud

La alimentación de los mexicanos ha sufrido cambios a lo largo del tiempo, principalmente después de la conquista española, y posteriormente con la apertura de los mercados que permitió la entrada de otras influencias, entre las que se destacó la cocina francesa, china, italiana, japonesa e incluso la inglesa. Es por ello que el patrón alimentario que se presenta hoy en México sea una mezcla de estas influencias, y que además se vea afectado por una constante transformación de cambio y diversidad, pero también por la transgresión de hábitos, costumbres y calidad nutricional; esto sin dejar de lado que México es un país con un amplio territorio y se pueden presentar peculiaridades regionales. Estas transformaciones son inevitables, y pueden deberse a la evolución de diversos factores sociales y de mercado. La inclusión de un alimento determinado en la dieta no siempre obedece a una evaluación correcta del gasto o a su impacto nutricional (Torres, 2003).

Las causas de estos cambios se analizaron hasta cierto punto en el apartado anterior, pero hace falta también redefinir a la geografía espacial como un factor más. México, al encontrarse en frontera con EUA y mantener una estrecha relación con dicho país, también tiende a adoptar de sus costumbres y tradiciones alimentarias aquellas que favorecen a los

nuevos intereses de comer fácil y rápido. La entrada de establecimientos de comida rápida que sustituyeron con hamburguesas, *hot-dogs* y pizza acompañados de refresco de cola a las fondas con comida corrida que tenían como su base el arroz, los frijoles, la sopa de pollo y verduras, forman parte de esta transición alimentaria en donde no sólo se sustituye el alimento en sí, sino el trasfondo cultural, de identidad y hasta simbólico (Moreno-Altamirano et al., 2014).

Román, Ojeda-Granados y Panduro (2013) señalan que, desde la perspectiva genética, el genoma del mexicano promedio evolucionó acorde a la alimentación y cultura que les eran propias. Los antiguos habitantes prehispánicos hicieron como suyos el nopal, el maíz y el frijol de su dieta, por cuya composición de aminoácidos y particularidades del almidón, desarrollaron un factor protector contra el cáncer, además de utilizar esa fibra soluble para una buena homeostasis de la glucosa y los lípidos. Si bien este proceso biológico se llevó a cabo a la vuelta de miles de generaciones, no ocurrió lo mismo durante el periodo del mestizaje genético, lo cual desfasó el equilibrio genético-ambiental ancestral, y se relaciona con un factor de riesgo a padecer enfermedades crónicas en la actualidad.

Estos cambios en los modos de alimentación actuales han generado notables repercusiones de salud, y a su vez éstas se han convertido en un problema que afecta a la mayoría de la población. La perspectiva con la que se ha pretendido abordar este problema se centra en el modelo biomédico tradicional; sin embargo, ya que la alimentación es una actividad compleja, la solución a los problemas que de ésta se deriven debe de tener el mismo nivel de complejidad (García-Hernández, 1998). Por lo tanto, al ir más allá de lo que el viejo modelo biomédico ofrecía es que problemas tan complejos como los cambios en la alimentación se analizan tomando en cuenta a todos los actores involucrados y no sólo al individuo como un ente separado de la sociedad en la que interactúa.

Una de las problemáticas alimentarias actuales es la ligada con la obesidad y el sobre peso en la mayoría de las sociedades occidentales, producto de una mala calidad en la alimentación, así como a una sobre abundancia, ambas en concordancia con el aumento del sedentarismo en la población. A nivel mundial, la obesidad se presenta como un serio problema epidemiológico a tratar en los países occidentales, tanto desarrollados como en desarrollo, según las estadísticas que presentan organizaciones como la OMS y la FAO.

México resulta ser un país de contrastes, donde por cada 10 habitantes, sólo 1 se encuentra dentro de la categoría de normopeso; de los nueve restantes, 2 padecen algún tipo de desnutrición, y 7 sobrepeso u obesidad (ENSANUT, 2012). Las altas tasas de prevalencia tanto de diabetes mellitus como de enfermedades coronarias y tumores relacionados a la alimentación (INEGI, 2016) tienen como origen los cambios en los patrones alimentarios de la población mexicana, que a su vez no se limitan a las elecciones individuales, sino al contexto en que todos como individuos nos vemos inmersos y que ya se abordó en párrafos anteriores. En el caso del estado de Sonora, ésta se encuentra por encima de la media nacional (5^a lugar en relación a otros estados), siendo el 40% de niños y 35% de adolescentes quienes padecen algún tipo de sobrepeso u obesidad, y hasta un 70% en adultos (ENSANUT, 2012).

3. MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL

El siguiente trabajo de tesis está planteando desde la perspectiva de la antropología de la alimentación, la cual centra su interés en la cultura alimentaria, ambos términos explicados a detalle más adelante en este mismo apartado. Para ello se realizará una breve revisión de la visión postestructuralista y el embodiment/incorporación, al cual la presente tesis se adscribirá de manera teórica.

3.1 Antropología de la Alimentación

Contreras y Gracia (2005) mencionan que la inclusión de la antropología ha estado intrínsecamente unida a la alimentación desde finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, teniendo un papel que sobrepasaba el cuantitativismo de la ciencia biomédica y centrando su atención en los aspectos cualitativos que despertaban el interés de los investigadores de la época.

Dentro de este campo de estudio es que se desarrolla dentro de la antropología social un nuevo término denominado como antropología de la alimentación, cuya conformación se ha dado desde la visión de diferenciada de autores franceses y anglosajones.

Para los primeros, hay una clara línea entre lo que ellos denominan como estilo alimentario a la parte social y relegan los llamados hábitos alimentarios como parte de la biomedicina, y sólo en tiempos recientes es cuando el término hábitos de comer entra para englobar estas dos cuestiones en una sola. Por su parte, es en EUA principalmente donde el interés antropológico por la alimentación y la nutrición se unen bajo la nueva disciplina de la antropología nutricional. Es dentro de esta tradición anglosajona que se hace una clara distinción de por qué es antropología *de* la nutrición y no *en* la nutrición, recalándose así el papel que juega al reconocer los factores sociales y las transformaciones que se presentan, abandonando entonces la búsqueda de las causas sociales y el enfoque positivista, y por lo tanto adoptando un enfoque interno desde la sociología.

Por último, para el investigador hispanohablante la definición de antropología de la alimentación alude a un campo de estudio amplio que permite englobar la parte social y biomédica en un mismo apartado, y que se define por Contreras y Gracia (2005: p. 96) como “un campo de estudio con vocación holista tanto respecto a otros campos de estudio de la disciplina como respecto a otras áreas científicas, en donde las cuestiones epistemológicas y metodológicas concernientes a la antropología social se aceptan, se discuten y/o se renuevan, y en donde se ha seguido trabajando desde y para los viejos interrogantes generados en la disciplina, así como también se han definido nuevos problemas que están sirviendo para replantearse ciertas cuestiones conceptuales que afectan de un modo más general a la antropología.” Además, ambos autores enfatizan que la antropología de la alimentación no es desde su punto de vista un enfoque alternativo a otros modelos de la antropología, así como tampoco es una subdisciplina de la misma que cuente con sus propias herramientas conceptuales y analíticas.

A su vez, estos mismos autores señalan que antropología de la alimentación no sólo centra su campo de estudio en el interés nutricional o biomédico de la comida, sino también en el estudio de la cultura alimentaria, cuyo significado definen como “el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado” (Contreras y Gracia, 2005: p. 96).

A esto se ha unido la idea de un sistema alimentario, que adscrito a la antropología de la alimentación y que se definió en años recientes por Atkins y Bowler (2001) como, “un medio conveniente de conceptualizar la relación entre las diferentes fuerzas que actúan sobre los flujos de mercancías de productor a consumidor”, y como concepto ha sufrido redefiniciones y atribuciones diferentes dependiendo del autor y el enfoque.

Por ejemplo, Huergo (2016) recapitula las definiciones ofrecidas por otros autores, tal es el caso de Poulain (2002), donde el sistema alimentario hace referencia a estructuras tecnológicas y sociales que en conjunto unifican a las materias primas, a su proceso de producción, y a la distribución ya como alimentos hasta el momento de su ingesta, y que complementa con la definición de Hintze (1991), donde el alcance del concepto se amplía para que culmine con la salud poblacional, en donde se especifica qué ocurre con los

productos de dicho sistema y quiénes son sus receptores, además de mencionar las condiciones materiales e históricas en que se da este proceso.

Por su cuenta, Peltó y Peltó (1987) también trabajaron con este término, y consideraban que dentro de su concepción se debía tomar a consideración el tiempo y la energía invertidos en transportar y almacenar las provisiones, los avances y desarrollos tecnológicos, los momentos cotidianos destinados por las personas a pensar sobre sus comidas, entre los cuales recalcan: la planificación en términos de compras y menús, la condimentación, el aspecto visual en su presentación así como en el resto de sus características organolépticas, el hecho de que fueran compartidas, que se hablara sobre ellas, los intercambios a las que las sometían junto con sus recetas, lo que a su vez las postula como centro de rituales y tabúes.

Contreras y Gracia (2005) retoman este concepto agregando la parte social en la que se reconoce la participación tanto de los actores económicos involucrados en la producción, transformación, fabricación y distribución de los productos alimentarios, como de aquellos actores más del ámbito doméstico que van a adquirir dichas mercancías, pero sin obviar en el proceso a aquellos involucrados no sólo durante la compra, sino también cultivando, pescando o cazando. Dentro de este sistema, es importante tomar en consideración los canales de distribución, que también se ven manipulados dentro del ámbito doméstico como extradoméstico.

Estos mismos autores, al hacer mención de las diferentes concepciones del sistema alimentario a partir de las distintas ciencias sociales, y en particular de la antropología y la sociología, recalcan como la transdisciplinariedad se ha permeado en su definición, y revelan que es la unión de aportes empíricos y conceptuales la que ha enriquecido el término. Además, es gracias a este enfoque holista que se puede llegar a comprender las implicaciones biológicas, económicas, políticas, ecológicas, culturales y tecnológicas que lo componen, y que permiten trazar la cadena que va de la producción al consumo de los alimentos.

Esto se hace patente en el esquema presentado por Goody (1982), en donde el autor conceptualizaba el aprovisionamiento y transformación de los alimentos en cinco fases identificadas por sus procesos, pero también por el lugar de su realización. Este modelo,

por su rudimentariedad se vio sobrepasado por otro que presentó Freckleton en 1989, aunque por sus bases en biología llevó por nombre cadena alimentaria.

La evolución del término sistema alimentario ha tenido como modificación más crucial la relativización de que es un sistema cerrado e independiente de otras realidades, como es el caso explicado por Fischler (1995) y Khare (1988).

Por último, es importante señalar que el concepto de sistema alimentario proveniente de las áreas sociales ha sido retomado desde otras ciencias bajo otros nombres, como en el caso de la industria agroalimentaria, que se refiere a este proceso como redes alimentarias o sistemas de aprovisionamiento. Esto mismo puede observarse desde una perspectiva de la economía política que incluye a los regímenes alimentarios abordados con anterioridad por Atkins y Bowler (2001), y que dentro del marco de los sistemas alimentarios describen las nuevas formas de alimentación que han surgido a partir de los cambios existentes en los modelos de comercio internacional.

3.1.1 Perspectiva Teórica Para el Estudio de la Alimentación. Postestructuralismo, Construcción Social y *Embodiment*

Dentro del campo de estudio de la antropología de la alimentación se han identificado cuatro ejes principales. El primero de ellos tiene como interés el equilibrio tecnológico y demográfico; el segundo se centra en los factores que intervienen en la construcción de los modelos de producción, distribución y consumo; el tercero se avoca al análisis de las transformaciones de los sistemas; y, por último, sobre el cuarto recae la reconstrucción y las tradiciones culinarias, la patrimonialización de la alimentación y la creación de modelos gustativos en áreas culturales específicas. Es dentro de estos variados intereses que se puede hablar de dos tendencias en el área de la investigación: Una que estudia al ser humano como un ser biológico, y otra que se dedica a abordarlo basado en sus características sociales y que lo consideran independiente de su entorno. Ambas perspectivas han puesto de lados opuestos las teorías presentes dentro de la antropología de la alimentación. Sin embargo, esta tendencia se ha visto disminuida a lo largo de las

últimas décadas, logrando con ello una confluencia que permita conjugar ambos factores, si bien ello ha llevado a las líneas de investigación a centrar su interés como línea de partida, ya sea por lo biológico, lo cultural o lo ecológico (Contreras y Gracia, 2005).

Desde la perspectiva de Espeitx y Gracia (1999), dentro de la antropología de la alimentación existen tres corrientes principales que, al ir de la mano de la antropología social, se reconocen como funcionalismo, estructuralismo y, por último, materialismo cultural. En una posterior revisión de Contreras y Gracia (2005), se incorpora una cuarta corriente teórica como es el postestructuralismo, construccionismo social y *embodiment*.

Estos últimos enfoques englobados por Contreras y Gracia (2005) dentro de una cuarta categoría también son conocidos bajo otros términos como giro cultural, deconstrucción o postmodernismo. Entre los autores que se adscriben a estas corrientes se encuentra Lupton (2003). Esta corriente de pensamiento establece que la realidad social no es un hecho natural o existente desde siempre, sino que es producto de construcciones sociales en donde las verdades esenciales, o aquello que es verdadero, está sujeto a cuestionamiento, pues al no ser neutral está siempre a disposición del interés en algo o alguien. Estos enfoques ponen especial énfasis a la especificidad histórica y cultural del fenómeno a estudiar, estableciendo que no es posible estudiar el mundo social desde un principio global, sino mediante la multiplicidad de circunstancias que los producen. Esto ha favorecido los estudios del cuerpo como un eje central para la comprensión de los procesos relacionados a identidad y salud. A su vez, esto conlleva a una vinculación entre el nivel macrosocial que engloba la estructura, las pautas y las instituciones socioculturales, y el nivel microsociales de los comportamientos y experiencias personales. Es aquí donde las formas sociales pasan a apreciarse como el resultado acumulativo de las opciones y decisiones tomadas por los individuos dentro de su contexto de interacción. Esto es lo que se conoce como estructura-*agency*. Ese enfoque, a su vez, se ve ayudado por la posmodernidad, al ser éste un proceso donde hay un aumento en los patrones de consumo individualizados y en donde se pretende expresar esa posición y la personalidad. Dentro de las aproximaciones fenomenológicas de la antropología es que se agrupan este último bloque de enfoques a los que el presente trabajo de tesis pretende adscribirse, y en los que se abordará a detalle tanto el concepto de *embodiment*/incorporación, ayudado desde la perspectiva postestructuralista que contiene los términos de estructura y agencia.

Como término, *embodiment* o traducido al español como incorporación, ha cobrado un fuerte impulso desde su visión antropológica dentro del estudio del cuerpo, y es un término acuñado por Csordas (1993) “como la condición existencial en la cual se asientan la cultura y el cuerpo.” Desde su particular visión, este autor hizo hincapié en cómo el cuerpo no se limita a su entidad física que puede ser examinada, medida, inspeccionada, interpretada y evaluada en términos morales, epistemológicos y estéticos, sino que es por sí misma, es una entidad viva a través de la cual se experimenta el mundo (Desjarlais y Throop, 2011). Esto a su vez lleva a la concepción de que la incorporación es la práctica que une a la mente y el cuerpo, y en donde las prácticas corporizadas se llevan a cabo por medio de agentes que pueden producir una objetivación conceptual sobre estas prácticas. Dentro de esta perspectiva el concepto de subjetividad es muy importante. La subjetividad es definida por Ortner (2005) como “el conjunto de modos de percepción, afecto, pensamiento, deseo, temor, etc., que animan a los sujetos actuantes. Pero que también aluden a las formaciones culturales y sociales que modelan, organizan y generan determinadas estructuras de sentimiento.” Un segundo aporte lo dan Contreras y Gracia (2005) al especificar que la subjetividad describe el conjunto de modos por los cuales el ser humano busca comprenderse a sí mismo en relación con los demás y de esta manera expresar sus vidas.

Lupton (1996) por su parte, incluye las nociones del sí mismo, como variable y, concepto, pero a la vez encasilladas dentro de los márgenes impuestos a través de la cultura por las instituciones sociales. Por lo tanto, la subjetividad implica un interés tanto en los pensamientos conscientes como en los inconscientes, por las emociones personales y la interacción que se da entre éstas y la constitución del sujeto por medio del lenguaje y el discurso, tomando como punto de partida que el ser humano es un ser reflexivo.

El debate estructura-agencia parte del conflicto que presenta atribuir mayor valor a la autonomía que presentan los individuos como agentes o a la estructura en la que se ven inmersos, y que como señalan Contreras y Gracia (2005), debe entenderse más allá de la confrontación inicial entre intereses teóricos y metodológicos dispares, sino más bien como un paso previo a la complementariedad. Se entiende por tanto que la estructura representa las pautas estables y reiterativas que marcan una influencia, o, por el contrario, limitan las elecciones y oportunidades disponibles para los individuos. La agencia por su

parte, refiere a esa capacidad inherente que tienen los individuos para actuar por libre albedrío y llevar a cabo sus elecciones propias de manera independiente (Barker, 2005). Uno de los conceptos que puede ayudar a conectar y explicar la interacción entre estructura y agencia, es el concepto de *habitus* que propone Bourdieu (1998), mismo que define como:

“un sistema de disposiciones durables y transferibles –estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir. Es a la vez un sistema de esquemas de producción de prácticas y un sistema de esquemas de percepción y de apreciación de las prácticas. Y, en los dos casos, sus operaciones expresan la posición social en la cual se ha construido. En consecuencia, el *habitus* produce prácticas y representaciones que están disponibles para la clasificación, que están objetivamente diferenciadas [...] Implica un *sense of one's place*, pero también un *sense of other's place*. (Bourdieu, 2000^a: 134-135)”

Es dentro de esta perspectiva de análisis que el estudio de la alimentación en relación al cuerpo y a los nuevos estilos alimentarios ha cobrado impulso en los discursos feministas de autoras como Wolf (1990) y Bordo (1993), donde las estructuras presentes han perpetuado una imagen física femenina con preponderancia a los cuerpos estilizados como sinónimo de salud, pero sobre todo de belleza, y cómo la agencia representada por un cierto número de mujeres que no responden a ese ideal de delgadez asumiéndolo como propio, sino que se le rebelan y lo rechazan con diversas estrategias.

3.2 La Alimentación, Cuerpo y Género

3.2.1 La Triada: Alimentación, Salud y Belleza

La alimentación occidental y urbanizada a partir de mediados del siglo XX y comienzos del siglo XXI ha estado marcada por ciertas características que han permitido una mayor

libertad en el consumo de alimentos (tanto en tiempo lugar, como tipo), beneficios derivados del acceso a nuevos alimentos (y con ello la oportunidad de rechazar otros), así como altos niveles de conocimiento en materia alimentaria, y medios de comunicación masivos cada vez más centrados en el tema. Todo esto ha propiciado cada vez más a la propagación de un cuerpo esbelto como modelo a seguir y despertar, sobre todo en la población femenina, un interés desmedido por ligar su alimentación a intereses de corte estético. El discurso de la salud encubre el prototipo homogeneizado de la belleza de la mujer siempre y cuando su peso, medidas y formas puedan ser consideradas como delgados. A esta relación entre alimentación, salud y belleza se le liga dentro de la sociedad actual tanto con el éxito como con la insatisfacción de quienes buscan y consiguen este ideal (Jáuregui-Lobera, 2016).

Por su parte, Cáceres y Gil-Lacruz (2008) retoman las ideas de Espeitx (2005) al afirmar que esta tríada se evidencia porque la construcción corporal del individuo se da por medio de lo que come, y a partir de ahí conforma la imagen construida de sí mismo sobre la cual reside el éxito en las relaciones entre pares. Bajo este argumento, todo aquello que tienda al sobrepeso o llegue a niveles de obesidad es poco deseable y se le atribuyen una cualidad que debe evitarse. Por el contrario, la delgadez se asocia con belleza corporal, como un ideal, como un estilo de vida a alcanzar, y en donde el cuerpo es el medio para conseguirlo. Dentro de esta misma argumentación, hay una clara diferenciación por género, en la cual el componente de belleza es distinto para hombres y mujeres, siendo en éstas últimas donde mayor importancia se le da al cuerpo delgado y libre de grasa. Esta afirmación puede ser más contundente al tomar en cuenta que, aquellas modificaciones físicas extremas (más allá de la dieta y el ejercicio) son llevadas a cabo en su mayoría por mujeres y, esto se observa en el mayor número de procedimientos quirúrgicos a los que se someten cada año las mujeres en relación con los hombres. Aunque cada vez más los hombres se están sometiendo a este tipo de prácticas corporales¹ (Elliot y Pérez-Henao, 2011).

Al respecto de la perspectiva de género, Alemany-Anchel y Velasco-Laiseca (2008) hacen hincapié en como la sociedad moderna ha ‘cosificado’ cada vez más el cuerpo, apartándolo de sus parámetros naturales y biológicas hasta reducirlo a la materia prima

¹ Las prácticas corporales son el medio por el cual los valores y significados socialmente aprendidos se manifiestan corpóreamente en los individuos (Muñiz, 2014).

sobre la cual trabajan los agentes que determinan su salud y belleza bajo estrictos y reducidos marcadores. En función de esta nueva mentalidad que se ha permeado cada vez más en la sociedad occidental, es el cuerpo femenino el que se ha convertido en materia de consumo para las mujeres como un producto que debe ser exhibido a la vez que controlado, en contraparte al del hombre, cuyas representaciones se orientan más al desafío y la dominancia. De esta manera es que el cuerpo de la mujer pasa a convertirse en un perpetuo proyecto inacabado y con potencial para procesos de revisión, cambios y transformaciones que satisfagan nuevas necesidades creadas en el individuo y que ya no sólo se limitan a lo estético, sino que abarcan también aquellas físicas, narcisistas y hasta eróticas (Shilling, 2005).

3.2.2 La Importancia del Cuerpo en la Actualidad

El cuerpo y los significados entrañables que le acompañan han sufrido una serie de modificaciones a lo largo de varios siglos y culturas a las que se ha visto sometido. Como tal, el término de cuerpo pasa por una redefinición mismo que Esteban (2004), al retomar los trabajos de Lyon y Barbalet (1994), lo define como:

"Un agente y un lugar de intersección tanto del orden individual y psicológico como social; asimismo, el cuerpo es visto como un ser biológico, pero también como una entidad consciente, experiencial, actuante e interpretadora (...) La dimensión interactiva de la agencia adquiere un significado más amplio cuando el actor social es entendido como un agente encarnado."

Dentro de esta nueva concepción, explica Esteban (2004) es que se pretende llevar a cabo una ruptura con la vieja concepción occidental que separaba cuerpo y alma, en donde la dualidad llevaba a una diferenciación entre lo que se creía que era mente/cuerpo, sujeto/objeto, objetivo/subjetivo, objetivo/preobjetivo, y pasivo/activo. De la mano con el *embodiment* de Csordas (1993), esta nueva concepción del cuerpo como tal es en la

actualidad la apertura para su estudio partiendo de una perspectiva diferente a la que se había presentado con anterioridad. Además de la antropología, otras ciencias que han centrado su estudio en el cuerpo han sido la filosofía, la sociología, la semiología, y también los llamados estudios culturales, así como desde una amplia variedad de manifestaciones culturales y artísticas presentes en la actualidad.

El interés por el cuidado del cuerpo tiene sus comienzos a partir de la Era Victoriana cuando cierto sector de mujeres de la alta sociedad empezó a restringir su ingesta de alimentos en búsqueda de cuerpos más delgados, pero es un área de investigación que data desde los griegos, quienes ya entendían el concepto de 'dieta' y lo llevaban a cabo dentro de fines que buscaban tanto salud como belleza. No fue sino hasta la edad media, y dentro de fuertes contextos de la religión cristiana, cuando la restricción de alimentos se asentó en un cierto sector de la población. En gran medida eran mujeres cuyo aparente desinterés por la comida no era por simple inapetencia, sino por un rechazo activo del alimento, principalmente con fines espirituales que pretendían que la mente (y el alma) tuvieran un mayor control sobre la carne, entendida como el cuerpo físico, y que dentro de esa religión había una connotación temporal y formaba parte de una transición antes de alcanzar un estado supremo (Sáenz, 2002).

La diferenciación entre el ayuno ascético y el ayuno que pasaría a conocerse más tarde como anorexia histérica (que por la etimología de la palabra remonta a útero y a mujer por sólo presentarse dentro de este sector de la población), obedece sobre todo a cuestiones de rebeldía y resistencia. Si bien, en la edad media, el ayuno traía consigo connotaciones religiosas de pureza y poder de la misma mente y el cuerpo, para las mujeres victorianas que llevaban a cabo esta práctica lo hacían por cuestiones de desafío al entorno, en el cual se sentían atrapadas y encontraban en restringirse de alimentos como una rebeldía no a sí mismas, sino a los hombres y a la sociedad a la que pertenecían (Bordo y Heywood, 2004). En la era moderna, el interés por el estudio del cuerpo tiene su auge a partir de la década de los 80s dentro del marco de la socioantropología, en donde se observa el análisis del cuerpo desde tres diferentes perspectivas progresistas (Ayora-Díaz, S.I., 2007):

1. Naturalización del cuerpo: Donde el cuerpo es un objeto.

2. Construcción social del cuerpo: El cuerpo pasa a ser portador de signos y significados, y se establece la unión cuerpo-sujeto.
3. *Embodiment*: El cuerpo pasa a ser un agente, y se entiende desde varias facetas (biológica, psicológica, social y cultural) como una suma y como fragmentos separados y disociados entre sí.

Si bien dentro de las concepciones actuales de cuerpo entran hoy términos como el *cuerpo político* de Bourdieu (1998) o los *cuerpos condenados* y *cuerpos dóciles* de Foucault (1975). El enfoque sobre el cual se basa este trabajo está más centrado desde el estudio de la fenomenología y el interaccionismo, en donde la interpretación lleva a establecer al cuerpo como un agente, en donde las experiencias son vividas y vívidas (Csordas, 1993). El estudio del cuerpo en las últimas décadas se ha enfocado desde una posición occidentalizada y urbana, en la cual las fuerzas sociales que ejercen presión están fuertemente vinculadas al cuerpo como una identidad que representa salud, pero también belleza, y que promueve a su vez cierto tipo de prácticas y cuidados físicos en materia de alimentación, ejercicio y modificaciones estéticas que pueden llegar a ser de índole quirúrgico y van en función de la sociedad contemporánea y de los cánones de belleza que presenta como adecuados y deseables (Martínez, 2004).

3.3 La Alimentación en el Espacio Familiar

Las interacciones del individuo se forman, sobre todo, desde el hogar y en el entorno familiar. Si bien cualquier alteración en la alimentación se puede acusar a un entorno multifactorial, no por ello se puede omitir que la creación de buenas prácticas en el entorno familiar y el entorno escolar, cumplen funciones protectoras y de amortiguamiento en contra de las influencias externas que el individuo pueda recibir. Estos dos ámbitos de la socialización son reconocidos como los de mayor influencia en la adquisición de hábitos saludables y estilos de vida que se consolidan conforme transcurre la etapa de la infancia y la adolescencia (Durá y Sánchez-Valverde, 2005).

Por su parte, Troncoso y Amaya (2009) llevaron a cabo un estudio en donde se analizó cómo las conductas alimentarias influyen directamente en el estado nutricional de los individuos. Este estudio se llevó a cabo en estudiantes de educación superior, y los resultados revelaron que las conductas de los estudiantes entrevistados están condicionadas por el estudio, la familia, los amigos y el plantel universitario. Sólo en el caso de la familia se interpretaron estas influencias como favorables, en tanto que se consideraron como desfavorables en el plantel universitario y los amigos de aulas para mantener conductas alimentarias saludables.

Es debido a reiteradas investigaciones que se han llevado a cabo respecto a este tema que se determinó que la influencia familiar, en especial la de la madre sobre los hijos, a pesar del entorno en el que se desarrolle el individuo, es la más preponderante en la conformación de prácticas y hábitos alimentarios saludables, y que además, esta transmisión de conocimientos tiene propiedades de protección ante aquellas que representan una transgresión a lo ya establecido como “adecuado” dentro del núcleo familiar (Restrepo y Maya, 2005).

Torres (2003) señala que la alimentación en las familias mexicanas ha sufrido cambios paulatinos a partir de la década de los 50s, y más acelerados después de los 80s, en los que se han modificado hábitos y consumos en la población en general, a partir de la incorporación y aceptación de nuevos productos. Menciona también que, si bien cada región tiene y mantiene sus alimentos de consumo locales, su alimentación se ha visto homogeneizada más hacia un estilo urbano y occidentalizado que abandona lo tradicional en pos de una tendencia de un consumo de alimentos procesados, principalmente por un mayor acceso y disponibilidad de este tipo de productos a través del mercado.

Gracia (2005) menciona que estos cambios a escala mundial se han visto permeados sobre todo en las sociedades occidentales, por las transformaciones dentro del espacio familiar que se manifiestan de la siguiente manera:

- La salida de la mujer al campo laboral, misma que limita quién se encarga de velar por la alimentación del resto de los integrantes.
- Disminución de los tiempos destinados a la compra y preparación de los alimentos (Solans, 2011).

- Sustitución de la comensalidad colectiva y aumento de las comidas en solitario.
- Individualización en cuanto a técnicas, condimentación y preparación de los alimentos, en donde cada miembro elige qué comer según sus preferencias y apetito.
- Ampliación de los horarios para llevar a cabo cada comida.
- La diversificación de lugares de consumo (hogar, oficina, escuelas, entre otros).
- El cambio de tres grandes comidas con una o dos colaciones, a una distribución continua a lo largo del día.
- Un platillo que contenga todos los alimentos en lugar de tres platos separados por tiempos.
- El aumento del número de comidas fuera de casa.
- La alimentación ligada al cuidado del cuerpo y la salud.

Estos cambios, si bien no son la respuesta definitiva que explican cómo la alimentación en la actualidad ha favorecido el aumento de casos de sobrepeso y obesidad, así como ha intensificado el interés que se tiene del cuerpo, sirven como guía para ampliar el punto de vista desde el cual se debe situar a la familia (y al vínculo madre-hija que se pretende estudiar), y contextualizan el panorama global sobre el cual estas relaciones se dan no sólo a nivel de hogar, sino que lo colocan como parte de la sociedad en la que vivimos y no como un ente separado y ajeno a su influencia.

3.3.1 El Papel de la Mujer/Madre en la Alimentación de las Hijas y el Cuidado del Cuerpo

Dentro del espacio familiar, la figura femenina ha estado ligada a la alimentación del resto de sus miembros desde la antigüedad. A diferencia de sus contrapartes antecesoras, el papel de la mujer contemporánea se ha visto modificado enormemente en el mundo occidental desde inicios del siglo XIX con la revolución industrial al unirse un considerable segmento poblacional a la fuerza laboral, y reduciendo con ello el tiempo

que pasaban en casa y dedicado al cuidado y a la alimentación del resto de sus miembros. Este modelo de incorporación al campo de trabajo tuvo un auge todavía mayor durante la segunda mitad del siglo XX, cuando cambios económicos y socioculturales integraron a la mujer en actividades laborales, sociales, políticas y económicas que hasta entonces le habían estado limitadas o sido vedadas (Burrows, Castillo, Atalah y Uauy, 2006).

Esta salida del hogar al campo laboral ha tenido como consecuencia la necesidad de reformular aquellos roles de madre y ama de casa que hasta entonces había cumplido la mujer que no laboraba de manera retribuida dentro de su hogar. Señalan Blanco y Feldman (2000), que esta situación ocasiona repercusiones dentro de la familia, así como en las dinámicas de mantenimiento del hogar, entre las que se menciona el reparto de labores, el cuidado y la disciplina de los hijos, la organización de reparaciones al hogar, y por supuesto, la compra y preparación de alimentos.

La madre, en su papel de 'buena madre' tal como lo define Martín (2004), es sobre quien recae la educación en materia de alimentación para el resto de la familia. Refiere este autor a las elecciones alimentarias llevadas a cabo por las mujeres dentro de las clases populares, en donde los determinantes de actualidad (tiempo y dinero) se conjugan dentro de la unidad familiar y las preferencias que cada miembro tenga, lo que a su vez lleva a las resoluciones de qué se comerá dentro de casa. A su vez, estas decisiones están arbitradas tanto por prácticas previas de origen tradicional (morales) y otras tomadas desde los nuevos discursos médicos (nutrición).

Es dentro de este esquema tradicional claramente diferenciado por género, donde el hombre sale a trabajar y es la mujer encargada en su totalidad de la alimentación de los miembros restantes. Esto incluye: hacer la compra, preparación de alimentos (cocinar), culturización alimentaria, así como también llevar un presupuesto, y comparar precios, cantidades y calidad de los alimentos.

Si bien la inclusión de la mujer al ámbito laboral ha aligerado esta carga sobre las mujeres dentro de los hogares, todavía una gran mayoría de ellas continúan siendo las encargadas de la mayor parte del suministro de alimentos hacia el resto de los miembros que la componen. Esto ha traído como consecuencia, tanto cambios positivos como negativos. Sobre este punto en particular trabaja Ruíz (2011) al mencionar que el aumento de poder adquisitivo en la familia gracias a la inclusión de la fuerza laboral ayudó a aumentar el

consumo de proteínas de origen animal, pero también el de azúcares refinados, y aquellos alimentos denominados procesados y/o precocinados. Estos últimos ideados como auxiliares para un estilo de vida que cada vez más necesita facilidad y rapidez para llevar a cabo su alimentación.

El papel que desempeña la madre dentro de la familia ha pasado por algunas transformaciones durante las últimas décadas. En algunos casos ha ido perdiendo el papel preponderante que tenía en la preparación de alimentos, ya sea que ha disminuido el tiempo para la compra y la cocina, debido tanto a razones laborales como de costo-beneficio. Es decir, que muchas veces las preparaciones caseras han sido sustituidas por productos preelaborados y listos para el consumo, aquellos productos que permiten una mayor practicidad y rapidez y que a su vez, permiten una individualización alimentaria de los miembros del hogar, en cuanto a su elección y preferencias (Meléndez, Cáneez y Frías, 2010).

Sin embargo, aun dentro de este cambio debe tomarse en consideración que, sigue siendo la mujer y en especial la madre, la principal proveedora de la alimentación en el hogar. Esto queda patente por Osorio, Weisstaub y Castillo (2002), quienes destacan que los aprendizajes de alimentación empiezan desde el nacimiento con la lactancia materna (y con los cuidados que la madre da especialmente al recién nacido), los cuales a su vez fueron aprendidos por su madre, en una transmisión de conocimientos por vía materna. Esta transmisión tiene finalidad de cultivar aquellos valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias, que la madre, desde su visión particular, considera que son los adecuados para su familia.

Dentro de esta concepción es que entran en juego factores socioculturales que modelan la visión de la madre y contribuyen a la educación y transmisión cultural en materia de alimentación que ella proporciona a los hijos, siendo la etapa de niñez la más importante para que esta transmisión se lleve a cabo (Busdiecker, Castillo y Salas, 2000).

Estudios como el de Black y Creed-Kanashiro (2012) enfatizan la importancia que tiene la familia para influir en las prácticas de alimentación en los niños y viceversa. Según sus investigaciones, en aquellas familias donde se establecen rutinas a la hora de comer, donde los niños están sentados en una posición de apoyo y cómodos, sin distracciones, y donde se modelan conductas definidas como apropiadas, los problemas de alimentación

posteriores (sobrepeso, obesidad, trastornos del comportamiento alimentario, exceso de interés por el cuerpo y la delgadez) se ven minimizados en las siguientes etapas de la vida. Por el contrario, niños cuyas madres no ayuden a moldear hábitos alimentarios saludables tendrán una propensión mayor a desarrollar dietas inadecuadas para ellos mismos en el futuro.

Esto ha propiciado el desarrollo de prácticas alimentarias dañinas a la salud del individuo que puede a futuro desencadenar un trastorno alimentario. Es por ello que se habla de un medio "protector" mediado por la familia, y en especial la madre, en el que se desarrollan actitudes respecto de su cuerpo y su alimentación basadas en el autocuidado, el placer, el respeto, la valoración y no en el maltrato, la obligación, el menosprecio, el perfeccionismo a ultranza. Se habla también de un buen vínculo entre madre e hijos (hija, en el contexto de esta tesis) cuando en cierta manera, éste amortigua la presión social por un canon de belleza específico, no permite las burlas en relación con el peso dentro de la casa o que se burle a otros fuera de ella. Este sería un grupo de pares en donde se atenúe la importancia de la delgadez y el adelgazamiento impuesto socialmente (Facchini, 2006).

Como ya se ha mencionado antes, si bien es claro el rol que juegan los factores genéticos y culturales en la alimentación, el papel que juega la madre dentro del hogar en un entorno que propicia las buenas prácticas alimentarias, si bien se ha asociado a individuos con una buena percepción corporal de sí mismos y más fuertes ante las presiones externas del medio en materia de alimentación, todavía no son del todo claras. Por lo que es necesario profundizar más en el estudio de estos elementos para proveer de una respuesta adecuada y sustentada.

3.3.2 El Papel del Padre en la Alimentación de los Hijos y el Cuidado del Cuerpo

Cabe destacar, que si bien el papel del padre como figura dentro de la familia cumple un rol irremplazable dentro de la conformación de estructuras, fortalecimiento de vínculos afectivos y el desarrollo de confianza en los hijos hacia ambos padres durante su desarrollo en los primeros años de vida, en materia de alimentación son pocos los estudios y la

información con la que se cuenta, por lo que se sigue otorgando el papel preponderante a la madre en ese aspecto (Amarís, Camacho y Fernández, 2000).

Una hipótesis que se trabaja con respecto a por qué los vínculos que incluyen al padre o a los hijos varones no tienen el mismo nivel de cohesión que se aprecia cuando se encuentran involucradas la madre y/o las hijas tiene como eje central la sociabilización emocional presente en ambos padres dependiendo del sexo de sus hijos. Tras una revisión del tema, Sánchez-Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés-Rodríguez y Latorre-Postigo (2008) concluyen que las diferencias biológicas entre sexos hacen a las mujeres tener un área cerebral mayor para el procesamiento emocional, lo que a su vez les permite demostrar una habilidad mayor en un número de competencias interpersonales con los miembros familiares (mayor reconocimiento de las emociones ajenas, así como habilidades perceptivas y empáticas), y que después fortalece la creación de vínculos más íntimos y duraderos. Esto se pone de manifiesto durante la infancia, al ser las madres quienes establecen una conexión más emocional que el padre, y, sobre todo, que ésta se da en función de la hija antes que del hijo, utilizando para ello recursos emocionales y verbales para los que ambas, como mujeres, tienen una mayor facilidad que sus contrapartes masculinas.

Llevado al ámbito de lo alimentario, queda entonces patente que la conjugación de la *Mujer* sobre cuya persona recae la alimentación del resto de los miembros, y además forja con estas relaciones más íntimas, unido al papel de *Madre* que le permite una conexión diádica con su familia inmediata, la coloca en una posición privilegiada para el estudio de los nuevos patrones de alimentación y transmisión que se dan, ya no sólo en orden descendiente de madre a hijos, sino que existe una retroalimentación donde los conocimientos de los hijos influyen los de la madre.

Esto último, como ya se mencionó, no se ha visto como factible en el caso de padres o hijos varones, por lo que su estudio queda postergado para otras investigaciones futuras.

3.3.3 Interacción: Madre – Hija en la Formación del Comportamiento Alimentario y su Cuerpo

Indudablemente, al hablar de familia se establecen relaciones entre sus miembros, siendo aquellas que se dan entre padres e hijos (el llamado apego, o vínculo emocional) las indispensables para un adecuado desarrollo de su personalidad. Estas relaciones se han estudiado en el campo de la alimentación, y en donde se considera a la etapa de amamantamiento como el primer acercamiento natural para que este vínculo entre madre e hijos se desarrolle (Behar y Arancibia, 2014).

Dentro de la familia, aquel vínculo establecido sobre el cual se ha centrado el interés de los estudiosos y académicos en el tema de alimentación no es otro más que la diada presente entre madre e hija. Al respecto, Zusman (1999) refiere en su estudio a la mujer/madre como encargada central de "facilitar y alentar el crecimiento emocional y las conexiones entre los miembros de la familia procurando mantener en cada uno de los mismos una articulación adecuada de su *self*"². La hija, a diferencia del hijo, al ser quien permanece cercana a la madre es también quien adapta de ella el papel que ésta representa en la familia (su lugar como mujer, como futura madre), lo absorbe como propio, y lo adapta a su propia concepción de relaciones intra e inter familiares. Este proceso de aprendizaje menciona la misma autora, que establece entre madre e hija un vínculo que les permite sintonizar afectivamente de manera bidireccional, y por lo tanto las distingue de manera especial entre los demás miembros del núcleo familiar. Estas características quedan delimitadas dentro del tiempo (finales del siglo XX) y espacio (el medio urbano de Lima, Perú) como referentes de descriptivos a los que las mujeres en este medio urbano pertenecen y por lo tanto comparten entre sí de forma más o menos homogénea.

Tal como plantea Ruiz (2010), la existencia de una cuna psíquica y cultural³, aunada a la presencia de la madre como cuidadora primaria de los hijos, es lo que por medio del

² El término *self* fue acuñado para la psicología por Heinz Kohut, también conocido como *selbst* o *sí mismo*. Bajo este nombre es que se conoce 'a la consciencia de uno mismo' (Seoane, 2005), y que aplicada al ejemplo anterior habla de la concepción que tiene la mujer en su papel, primero de hija y después de madre, asumiéndose en ese rol como una parte central de *sí misma* que la describe y representa a un nivel intrínseco que no se presenta entre los otros miembros familiares.

³ Entendida como el entorno físico que lo demarca en esos términos.

cuidado del cuerpo del recién nacido da pie a la transmisión de significados en torno a la alimentación y al cuerpo, que después en su vida adulta, moldearan los significados que se le den a la comida y a la acción de alimentarse, así como el cuidado de su cuerpo.

Las dos visiones de estudio para el reconocimiento de un vínculo madre e hija pueden diferenciarse entre la teoría psicoanalista y la teoría del aprendizaje social. La discrepancia central entre una y otra es que la primera habla de valores y comportamientos internalizados inconscientemente, así como de sus significados, mientras que la segunda maneja una idea opuesta en donde las hijas aprenden a ser madres por medio del refuerzo consistente y positivo que éstas imitan de la madre dentro del hogar (Boyd, 1989).

Esta misma autora extrae de la teoría psicoanalítica la importancia que se ha dado a la especificidad de la relación madre e hija a diferencia de otras relaciones familiares, así como el marco que engloba a ambos actores, en donde trasciende más la identificación personal entre sí que la diferenciación posicional que pueda presentarse entre los demás miembros presentes en la familia. Es decir, que la hija se mantiene identificada con la madre más de lo que puede hacerlo un hijo con ella o con su padre y, se reconoce de la misma manera que ella. Desde un punto de vista materno, la madre guarda entonces una identificación con la hija por el género que ambas comparten, proyecta sus sentimientos hacia sí misma en ella, y además, inconscientemente, refleja en la hija el comportamiento que tiene para ella desde esa porción con la que se reconoce. Dicho de otra manera, la madre vive a través de la hija su propia vida y la de ésta, volviéndose a su vez en su propia madre e hija.

En contraparte, es de ese segundo apartado que se han centrado las revisiones de Betancourt, Rodríguez-Guarín y Gempeler-Rueda (2007), quienes estudian la formación del vínculo madre-hijo (sobrentendido que globalizan hijos e hijas), así como las posibles alteraciones que surjan durante su conformación, y que posteriormente pueden generar alteraciones en el desarrollo normal del infante. Para ello sintetizan las ideas de tres autores que, desde la psicología y las teorías del desarrollo normal, donde además de revisar los factores de riesgo que la madre puede ejercer sobre sus hijos y el vínculo con estos, también se analiza la alimentación de los hijos y la posibilidad de que en ellos aparezcan alteraciones en la alimentación. A continuación, se hace un breve recuento de lo planteado por estos tres autores antes mencionados y sus postulados:

- Bolwby: Considera la conexión de la madre y el hijo como esencial para su correcto desarrollo, y denomina su ausencia como 'privación materna', la cual tiende a manifestar efectos contraproducentes entre los que se destacan síntomas de neurosis e inestabilidad en el infante.
- Winnicott: Establece que el niño es niño sólo bajo los cuidados de la madre, quien suple su *yo* al niño mientras el de éste se encuentra en formación. La madre cumple además funciones de espejo, donde la conformación del *yo* del niño se encuentra en fases cruciales. Dentro de estos postulados, es donde se establece entre madre e hijo la base para la futura amistad y la transferencia de conocimientos.
- Mahler: Esta autora señala que la conformación del *yo* corporal del niño se desarrolla por medio del cuerpo de la madre, y que este proceso es paulatino conforme el niño explora el mundo por su cuenta a la vez que permanece próximo a la figura materna. Los comportamientos que se establecen durante esta etapa, son entonces, una combinación de la madre y el medio.

Estos tres modelos tienen una alta resonancia para la explicación de trastornos de la alimentación, y guardan relación con la construcción de vínculos en donde se presentan deficiencias de apoyo y compromiso por parte de la madre a los hijos, lo que *a posteriori* constituye como factores de riesgo para una deficiente transmisión en las pautas de alimentación y cuidado del cuerpo.

Si bien la creación de un vínculo entre la madre y los hijos sigue pautas similares para ambos sexos, las diferencias clave empiezan a manifestarse desde la infancia, con patrones de alimentación distintos para los hijos y las hijas. De ello hablan Vázquez y Reidl (2013) al afirmar que los comportamientos restrictivos de la madre cuando ésta sufre algún tipo de sobrepeso puede extenderse también a las hijas, pasando de preocuparse del peso propio al de aquella persona dentro del núcleo familiar con quien se tiene una mayor afinidad. Esta misma actitud se aprecia también para la conformación de una figura corporal estéticamente adecuada, que tal como dictan los cánones de belleza actuales, tiende a ser cada vez más de una delgadez inalcanzable. Esto último pone como evidente que aquella comunicación que las madres transmiten a las hijas en relación a su cuerpo y alimentación tiene el valor suficiente para que éstas la interioricen y en determinadas

circunstancias sea motivo de insatisfacción o causa de conductas alimentarias que a la larga desencadenen problemas aún mayores.

3.4 La Adolescencia. Etapa de Construcción del Cuerpo y Riesgo Alimentario

Desde un punto de vista biológico, la adolescencia se define como un proceso físico-social que ocurre entre los diez y quince años del individuo cuando aparecen los primeros caracteres sexuales secundarios, y se extiende hasta los veinte años cuando se entra a la edad adulta. Una amplia variedad de cambios morfológicos y de composición se presentan a lo largo de la adolescencia, siendo aquellos en materia de nutrición los que regulan el ritmo de crecimiento, la variabilidad en la composición corporal y también los requerimientos del gasto energético, entre los más destacados. Es por ello que una adecuada alimentación durante esta etapa está ligada a una maduración física adecuada (Pérez-Lancho, 2007).

A su vez, el proceso de la adolescencia se moldea por medio de otros factores, como son el psicológico, sociocultural e histórico en el que se desenvuelve el individuo. Meléndez, Cañez y Frías (2012) enfatizan el medio cambiante en que los adolescentes que han tenido su desarrollo dentro de las últimas cuatro décadas (aquellos inmersos en la llamada modernidad alimentaria), difieren en gran medida no sólo de sus padres, sino también de la cultura en la cual se desarrollan, y por ello su visión del mundo, identidad y significados tienen un valor único e irreproducible. Esto lleva también a establecer que cada adolescencia es vivida de manera individual incluso desde dentro de un contexto social y cultural compartido, lo que a su vez acarrearía una diferenciación física y psicológica entre uno y otro individuo.

La adolescencia como periodo en el desarrollo del individuo no era en décadas pasadas un tema central como es hoy en día. Si bien la franja poblacional de edad comprendida entre los 15 y 19 años de edad es sobre todo en países en desarrollo la que cuenta con una mayor proporción de población que el resto, no es sino décadas recientes que se les ha

visibilizado como grupo y por lo tanto se les ha proveído de la atención necesaria (Stern y Medina, 2012).

Estos mismos autores mencionan que el concepto de adolescencia previo a la década de los 40's, en México era un proceso social que en su mayoría se daba en el entorno rural, donde la menarquia (en el caso de las mujeres) marcaba el comienzo y tenía una duración corta, pues el medio favorecía tanto para la mujer como para el hombre el matrimonio, la procreación de una familia propia, y el inicio de la emancipación de sus padres. En la actualidad, si bien la adolescencia en esos términos se mantiene en algunos medios rurales tradicionales, ya no es la norma como solía ser antes, sino que se ha visto modificada principalmente por estar en un medio más urbano, misma que ha pasado a tener una duración mayor. Por un lado, la menarquia promedio en las mujeres disminuyó de los 14 a los 12 años (Méndez, Valencia y Meléndez, 2006), la migración del campo a la ciudad permitió en algunos casos tener un mayor acceso a la educación y mayores oportunidades, así como la incorporación a las fuerzas laborales. Estos elementos han propiciado que entre este grupo se postergue la salida del hogar paterno para formar su propia familia (Stern y Medina, 2012)

Además, ellos señalan que esta nueva conformación de quiénes son los y las adolescentes actuales, les ha otorgado nuevas características como grupo. La primera de ellas es un mayor índice de escolaridad, que extendido hasta la veintena de la vida prolonga esta etapa más allá de los términos biológicos. También mencionan la dependencia económica hacia los padres, y por lo tanto un menor o mayor sometimiento a las reglas establecidas en el hogar. Y, por último, la adolescencia es también un periodo de construcción en la identidad del individuo, en donde los intereses son compartidos con su grupo de pares y no con los adultos.

De ahí que estos autores señalen no sólo los cambios ocurridos en las últimas décadas, sino también el interés que esto ha despertado en organizaciones de salud, el gobierno, las organizaciones no gubernamentales, regionales y locales, para quienes este sector demográfico es mayoría en población y es a la vez el que tiene un riesgo mayor de desarrollar comportamientos de riesgo que afecten a su salud. Entre ellos, los referentes a materia de alimentación.

Por tanto, la adolescencia es una etapa de grandes cambios, dentro de la cual el adolescente se construye como individuo independiente, y se enfrenta a la fuerte presión social que prevalece por la imagen corporal y el miedo a la obesidad. Este es un periodo crucial en la conformación del individuo como tal, pues es en este periodo de su vida donde se establecen sus hábitos alimentarios, existe una maduración del gusto, y se establecen las preferencias y aversiones alimentarias, tanto pasajeras como definitivas, que después servirán como la base para el comportamiento alimentario del resto de su vida. De ahí la importancia de adecuadas condiciones familiares, ambientales, culturales y sociales de las que el individuo en esta etapa de desarrollo se rodee, pues servirán como influencia para definir su personalidad alimentaria a futuro. Así mismo, esta conformación se puede ver afectada de manera negativa, y acarrear con ello problemas de alimentación relacionados tanto al sobrepeso y a la obesidad, como a la preocupación excesiva del peso y la figura corporal, con las condiciones clínicas posteriores que esto trae consigo. (Castañeda-Sánchez, Rocha-Díaz y Ramos-Aispuro, 2007).

Si bien se reconocen algunos de los factores involucrados en el desarrollo de prácticas alimentarias, son pocos los estudios que se han llevado a cabo para determinar si el papel de la familia (en especial la madre) tiene un lugar preponderante en la conformación de éstas en la adolescente, actuando como un factor protector a los estímulos externos que pudieran resultar nocivos, o por el contrario, ejerciendo una influencia negativa que al provenir desde el núcleo materno conlleve una mayor resonancia en el individuo.

A su vez, al ser la mujer quien más se ve presionada en materia de alimentación y apariencia corporal, permite la justificación de un estudio que englobe los factores antes mencionados para tratar de establecer una relación entre ellos y dilucidar cuál es realmente el papel de la madre en la socialización alimentaria y el cuidado del cuerpo de las adolescentes dentro del entorno familiar.

4. ABORDAJE METODOLÓGICO

Esta investigación tiene como contexto cultural el noroeste de México, en específico la ciudad de Hermosillo, Sonora. El municipio de Hermosillo cuenta con 884, 342 habitantes (INEGI, 2018), de los cuales 86% pertenece al entorno urbano. Entre sus particularidades, existe un mayor número de mujeres en la entidad (50.5%), así como también es mayor su esperanza de vida (78.3 años en comparación con 72.9 años de los hombres). En ambos casos sobrepasa a la media nacional (77.8 años en mujeres; 72.6 años en hombres). Entre las principales causas de muerte se encuentra enfermedades del corazón, tumores malignos, y diabetes mellitus. Esta región del país, como estado fronterizo, mantiene un intercambio cultural y económico con Estados Unidos (Arizona), adoptando algunas de sus costumbres y tradiciones. Desde finales del siglo pasado estas dos regiones presentan altos niveles de sobrepeso y obesidad, así como una mayor incidencia de patologías alimentarias entre la población adolescente y joven. Este proceso se observó inicialmente en la población estadounidense y más recientemente en la mexicana, en específico la sonorenses.

Partimos del supuesto que, dentro del contexto familiar, es la madre el agente principal en la transmisión de prácticas y significados en materia de alimentación, así como de cuidado del cuerpo en las hijas. La madre favorece las valoraciones, concepciones y prácticas que ella misma considera adecuadas, y esta transmisión va dirigida principalmente hacia las hijas. Sin embargo, el padre y los demás miembros familiares también tienen un papel activo en este proceso.

Además, en este trabajo consideramos que el papel de la madre en la transmisión de prácticas, valores, creencias, conocimientos en relación con la alimentación y el cuidado del cuerpo no únicamente se transmite de forma descendente, o sea, de la madre a la hija; sino también de forma ascendente, de las hijas a las madres.

4.1 Enfoque Metodológico y Conceptual

El presente trabajo es una investigación exploratoria, con un abordaje cualitativo en la cual se busca analizar el papel que desempeña la madre dentro del entorno familiar en la construcción del vínculo alimentación – cuerpo de la hija durante su adolescencia.

Para su realización, se efectuó un estudio socio-antropológico de corte cualitativo interpretativo, cuya perspectiva permite la construcción de la realidad para tomar en cuenta el contexto en el que se desenvuelven los sujetos a estudiar (madres e hijas). Así, desde su parte antropológica se otorgó una visión de la cultura en la que se encuentran localizados los sujetos, y la visión sociológica complementó la instantánea al establecer las circunstancias sociales en las que el fenómeno a estudiar se presenta. Para ello, se tomaron en cuenta la percepción, la imaginación y el imaginario y la posible encarnación de los saberes y los hábitos que hacen viables las prácticas corporales. La manera en que estas prácticas se transforman en el cuerpo, la conexión que existe entre el cuerpo y la mente es como se entiende la en-corporación o *embodiment*. De acuerdo a Csordas (1993), el término de 'Embodiment' es la condición existencial en la cual se asientan la cultura y el sujeto. Se representa como la unión de la mente y el cuerpo, en ella, las prácticas corporizadas (*embodied*) son llevadas a cabo por agentes que pueden producir una objetivación conceptual sobre esas prácticas. Esta relación se puede enfocar partiendo desde el modo en que es representado en la mente, o desde el modo en que es incorporado, vivido en el cuerpo. En este sentido, todas las prácticas empleadas por las personas y las relaciones sociales no están simplemente significadas sino activamente constituidas por los cuerpos. El *embodiment* es la base existencial propia del cuerpo, el cuerpo que se vive, donde se en-corporan las estructuras sociales o las prácticas socioculturales, la experiencia que se vive a través de cuerpo (Csordas, 1993).

Además, para abordar la realidad del sujeto se tomó en cuenta la propia subjetividad. Esto es, su mundo subjetivo, en donde las experiencias, percepciones y recuerdos a los que se pueden acceder son los que el individuo en cuestión puede proporcionar en un momento dado (Leal, 2000). Para este trabajo, la subjetividad es entendida como la agrupación de modos de percepción, afectos, pensamientos, deseos, temores, entre otros, presentes a su

vez de manera oral, escrita o gráfica, que motivan a los sujetos actuantes. La subjetividad engloba a su vez una conciencia histórica y cultural, que a su vez convierten a los individuos en más que meros poseedores de una o varias identidades, sino que los convierte en seres sociales complejos capaces de estructuras de pensamiento, sentimiento y reflexión (Ortner, 2005).

4.2 Las Informantes y los Criterios de Inclusión

Al tratarse la adolescencia de una etapa de formación del individuo, en donde se conforman sus preferencias alimentarias que a posteriori serán la base de su comportamiento alimentario, es de suma importancia conocer las condiciones familiares en las cuales se desenvuelve el adolescente en relación con su cuerpo, cómo cuidarlo, el papel que juega la alimentación en este proceso y cómo desde la familia se va configurando y estructurando ese cuidado. Sobre todo, se vuelve importante ya que en el momento actual hay una exacerbada preocupación por la apariencia corporal, principalmente centrada en el peso corporal

Así mismo, de acuerdo a estudios previos en la región y en la literatura, encontramos que la madre es uno de los principales agentes estructuradores y normalizadores de ese cuidado corporal y de la alimentación, en este trabajo nos centramos en los adolescentes y en sus madres. El interés en este binomio madre – hija tiene como eje central el exacerbado interés por el peso corporal en la sociedad actual, que la población (sobre todo femenina, pero también la masculina bajo otros estándares) en México se ha visto obligada a adoptar, ya sea en la convivencia diaria con sus pares tanto en el trabajo, la escuela, como en el hogar, siendo este último el sitio de aprendizaje primario en donde las prácticas alimentarias se aprenden, forman, transforman y transmiten, tanto de madres a hijas como de hijas a madres.

Los criterios de inclusión para este estudio fueron: mujeres en un rango de edad de 14 a 18 años, adscritas a un plantel educativo, viviendo en el mismo hogar de la madre y económicamente dependiente, que no haya o esté embarazada y/o sin hijos propios. En

relación con su estado de salud, no presentar enfermedades crónicas que afecten su alimentación, así como que no tuvieran una obesidad significativa (mórbida). Para que la investigación fuera representativa de lo que se vive en el área urbana de Hermosillo, se consideró como otro criterio de inclusión, que la familia tuviera un tiempo de residencia en la ciudad mínimo de los cinco últimos años de forma continua, además de ser de nacionalidad mexicana, hablar el español como lengua materna y no pertenecer a un grupo étnico. A partir de las adolescentes, se trabajó con sus madres y no hubo un criterio de inclusión propio para este grupo.

4.3 Técnicas de Investigación y Categorías de Análisis

La obtención de información se llevó a cabo por medio de una entrevista, la cual siguió la modalidad de semiestructurada, que en palabras de Taylor y Bogdan (2000), permite una mayor comprensión de las vidas, experiencias y situaciones de los informantes, para lo cual es necesario saber qué tipo de preguntas hacer y cómo hacerlas. Para ello, se utilizó un guion temático que se construyó previamente, tras llevarse a cabo una revisión extensa de la problemática a tratar, mismo que sufrió ajustes, antes y después de la aplicación de la entrevista piloto. De esta manera se pudo profundizar en aspectos que surgieron como nuevos planteamientos a lo largo de su ejecución y que se consideró congruente agregar para así no limitar el papel que ocupaba en la experiencia de los individuos presentes en el estudio.

El guión se construyó con base en las diferentes categorías de análisis que correspondieron a los objetivos planteados en este estudio. Asimismo, se construyó un guion para la madre y otro para la hija, ya que cada una de ellas juega un papel diferente dentro de la familia, en su alimentación y en el cuidado del cuerpo. Inicialmente y para contextualizar el ambiente en el cual se desarrollan las adolescentes se obtuvo la información socioeconómica y cultural de la familia y en especial la información de los padres, como nivel educativo, profesión, empleo, estado civil, religión. De la hija se buscó saber sus actividades actuales, tanto escolares como extraescolares.

A continuación, se enlistan las categorías que se tomaron en cuenta en este estudio y se hace una breve descripción de cada una de ellas:

- a. **Sociabilidad⁴ alimentaria y entorno familiar** La conformación de la familia, la sociabilidad alimentaria y otras actividades entre los diferentes miembros del hogar.
- b. **Socialización en relación con el cuerpo y el peso corporal en la familia:** La importancia de la imagen y el peso corporal dentro de la familia, la alimentación como una práctica que modifica el peso, asimismo, el papel que juega la madre como moldeadora de estas prácticas corporales con sus hijas.
- c. **Obsesión por el peso corporal y miedo a la obesidad:** Dentro de esta categoría se busca visualizar la preocupación que se tiene por el peso corporal dentro del contexto familiar, tanto de la madre como de la hija, qué tan importante es la apariencia corporal delgada y qué tan estigmatizada es la obesidad en la familia. Cuáles son las situaciones de rechazo, así como la transmisión del miedo a estar gordo por parte de la madre hacia la hija, y las prácticas que se recomiendan para conseguir el peso y la figura deseada.
- d. **Satisfacción/Insatisfacción corporal:** Entendida como el nivel de conformidad o inconformidad con el propio cuerpo, así como las situaciones que han llevado a los adolescentes a sentirse mal con su cuerpo y el papel que ha jugado la familia y en especial la madre.
- e. **Dieting o estar a dieta:** En esta categoría se pretende observar qué tan común es el hecho de “estar a dieta” en la hija y la madre, tanto de forma intermitente como constante, un medio para controlar y regular el cuerpo; así como la manera en la cual se transmite esta práctica en la familia y de madre a hijos.
- f. **Diferenciación por género:** En esta categoría se buscaron las diferencias tanto de la manera de alimentarse como del cuidado del cuerpo (consciente o inconsciente) que se pueden dar de la madre a sus hijos, de acuerdo a su género.

⁴ La sociabilidad se muestra y se construye gracias a procesos interactivos en los que los individuos eligen formas de comunicación e intercambio que les permiten vincularse con los demás (Simkin y Becerra, 2013).

4.4 Participantes del Estudio

La selección de las participantes en el estudio, tanto de las adolescentes como de sus madres se definió de acuerdo a un muestreo teórico tomando en cuenta variables como la posición de la hija dentro del hogar (primogénita, intermedia, menor, unigénita), la clase social (media: baja, media, alta; y alta) y el trabajo de la madre (trabajo remunerado fuera de casa y/o amas de casa). Para determinar la clase social de las familias se consideró el sector de residencia, el nivel de estudios e ingresos de los padres y el plantel escolar de las hijas. Así mismo, no se estableció de antemano un número de entrevistas mínimo o máximo, ya que lo importante en un estudio de carácter cualitativo y exploratorio no era el número de casos sino la autenticidad, concordancia y entendimiento de la información proporcionada entre las participantes para, de esta manera, establecer niveles mínimos de validez y confiabilidad en los testimonios obtenidos.

Previamente, a las participantes se les explicó la finalidad del estudio y el uso que se le daría a la información proporcionada por ellas. Se les aseguró, además, que su identidad e información se manejaría sólo con fines académicos y que se preservaría su anonimato. Después de esta explicación se les pidió que dieran su consentimiento de participación. Asimismo, se le pidió a la madre la autorización para entrevistar a su hija adolescente y con el consentimiento informado de ambas, fue que dimos inicio a la entrevista.

El trabajo de campo se llevó a cabo a partir de octubre de 2017 hasta abril de 2018. Las entrevistas se realizaron en los espacios que las mismas participantes solicitaron, respetando su privacidad y comodidad. Estos espacios comprendieron tanto la casa de las participantes, así como espacios públicos adecuados para ello, incluida las instalaciones del CIAD. Las entrevistas se dieron por separado, por un lado, las hijas y por otro, las madres. Únicamente en uno de los casos, la madre estuvo presente en la entrevista con su hija.

4.5 Análisis de la Información

La información recopilada se grabó a lo largo de las sesiones, tras previa autorización por parte de los participantes. Las grabaciones se transcribieron y posteriormente se codificaron de acuerdo a las categorías de análisis previamente establecidas, además de temas emergentes que surgieran durante la entrevista.

5. RESULTADOS

En el presente apartado se expondrán los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a las madres y a las hijas adolescentes. Para ello se desarrollarán cada una de las categorías de análisis contempladas en la parte metodológica, sustrayendo los principales elementos que nos ayuden a comprender cómo se construye la relación alimentación y cuerpo en las hijas adolescentes dentro del ambiente familiar, en especial el papel de la madre.

5.1 Descripción General de las Informantes Madre e Hija

En este estudio participaron tanto la hija adolescente como su madre. Procuramos que fuera de esa manera, madre e hija, para tratar de entender el ambiente familiar en el cual ambas vivían en relación con la alimentación y el cuerpo, además de incorporar a los demás miembros familiares y su contexto social dentro del análisis.

Las entrevistas se realizaron a cada una de ellas (madre e hija) por separado, siempre respetando su disponibilidad de tiempo. En total entrevistamos a siete adolescentes mujeres y uno hombre, y a seis madres. Una de las madres, después de que entrevistamos a su hija (Julieta), decidió no participar en el estudio, pero por la riqueza de la información que proporcionó la adolescente, decidimos incluirla en el análisis. A pesar de que en este trabajo decidimos trabajar con mujeres, decidimos incluir a un adolescente que por sugerencia e interés de su madre (Georgina), entrevistamos a uno de sus hijos adolescentes (José Pedro) ya que, para ella, es un modelo a seguir en cuestión de alimentación y cuerpo. De esta entrevista se obtuvo información valiosa que nos permite apreciar la relación entre los hijos varones y las hijas con la madre, es por ello que consideramos incluir parte de su entrevista.

En la tabla 1 y 2 se presentan las características generales de las participantes en el estudio, por un lado, las madres y por el otro, las hijas.

Tabla 1. Descripción sociodemográfica de las mujeres-madres participantes en el estudio

ID	Entrevistada	Edad	Escolaridad	Ocupación	Estado civil	Nivel socioeconómico
02M	Carolina	45 años	Licenciatura	Hogar / Bienes raíces	Casada	Media Alta
03M	Norma	45 años	Carrera técnica	Hogar / Comercio	Casada	Media Baja
04M	Georgina	45 años	Licenciatura	Hogar / Voluntariado	Casada	Alta
05M	Alma	48 años	Licenciatura	Hogar / Contadora / Estudiante	Casada	Alta
06M	Alina	37 años	Preparatoria	Hogar / Negocio propio	Divorciada / Casada	Media Baja
07M	Ingrid	43 años	Posgrado	Profesora / Autónoma	Unión libre	Media Media

Tabla 2. Descripción sociodemográfica de las mujeres-hijas participantes en el estudio

ID	Entrevistada	Edad	Escolaridad	Escuela / Turno	Posición familiar	Otras actividades
01H	Julieta	15 años	1º semestre prepa	Pública / Matutino	Menor	Actividades religiosas
02H	Berenice	16 años	2º semestre prepa	Privada / Matutino	Mayor	Fútbol americano
03H	Katia	18 años	4º semestre prepa	Pública / Vespertino	Menor	Gimnasio ocasional
04H	Rebeca	15 años	3º secundaria	Privada / Matutino	Menor	Tenis, fútbol americano
04H	José Pedro	17 años	6º semestre prepa	Privada / Matutino	Medio	Correr / Gimnasio
05H	Adriana	18 años	6º semestre prepa	Privada / Matutino	Media	Atletismo / Gimnasio
06H	Venecia	17 años	4º semestre prepa	Pública / Vespertino	Mayor	Teatro
07H	Alondra	16 años	2º semestre prepa	Pública / Vespertino	Única	Voleibol / Gimnasio

A continuación, se describe de forma más detallada las duplas madre-hija que participaron en este estudio.

01 Julieta

HIJA: Julieta es una adolescente de 15 años cuyo lugar de origen es Cajeme, Sonora, pero ha radicado exclusivamente en Hermosillo. Su familia está conformada por una madre ama de casa, un padre que labora fuera del hogar, y dos hermanos mayores, mujer y hombre respectivamente. En la actualidad asiste a una institución educativa pública y no realiza actividad extraescolar alguna. En su lugar, ella al igual que el resto de su familia pertenece a una asociación religiosa a la que adscribe en buena medida en su tiempo libre.

02 Carolina - Berenice

MAMÁ: Carolina es una mujer de 45 años de edad, originaria de Tamazula, Guasave, Sinaloa. Durante su infancia y adolescencia vivió en varias partes de México y a sus 22 años se vino a radicar a Hermosillo, al lado de una de sus hermanas. Su formación académica es licenciatura en ciencias de la comunicación. Ha trabajado en varios espacios principalmente en el área de ventas. Está casada. Carolina tuvo su primera hija a la edad de 28 años de edad. En ese momento ella trabajaba y dos años después se dedicó a la labor de ser madre y ama de casa. Durante este tiempo empezó a realizar manualidades para su venta, las cuales le reportaban un ingreso extra para sí misma. En la actualidad, además de ser ama de casa, se desempeña como vendedora de bienes raíces, siendo su salario complementario al de su marido. Su hogar está formado por su pareja y tres hijos de 17 (mujer), 14 (varón) y 7 años (mujer). Viven en una zona de ingresos medios y sus hijos asisten a colegios privados.

HIJA: Berenice es la hija mayor de esta familia, cuenta con 17 años de edad y actualmente cursa el tercer año de preparatoria en una institución educativa privada. Entre sus actividades extraescolares se encuentra su participación en el equipo de futbol americano de su escuela, práctica que sustituyó al ballet que realizó durante su niñez.

03 Norma – Katia

MAMÁ: Norma tiene 45 años y nació en Hermosillo, Sonora en un hogar de nueve hermanos donde ella es la penúltima, una de las tres mujeres. Su formación se dio a través de una carrera técnica de la cual se graduó en secretariado y posteriormente trabajó para el Ayuntamiento de Hermosillo. A la edad de 19 años contrajo matrimonio y tuvo a su primera hija. Es madre de tres hijas cuyas edades son 25, 24 y 18 años, siendo la más pequeña la que continúa viviendo con ellos. El bagaje cultural familiar tiene la característica principal de haberse conformado por un periodo de 10 años fuera de su lugar de origen, pues los 5 miembros radicaron en Tucson, Arizona entre 2000-2010, y todavía en la actualidad mantienen un vínculo constante tanto con la familia que todavía radica allá, como con las costumbres sobre todo en la alimentación y el proceso de socialización que se vio afectado durante ese periodo. Dentro de su hogar, Norma aporta un ingreso adicional al salario de su marido quien trabaja en la construcción. Viven en una colonia popular al poniente de la ciudad.

HIJA: Katia es la más pequeña de tres hermanas y se encuentra cursando el último año de preparatoria, en una institución pública, en el turno vespertino. Entre sus actividades extraescolares mencionó asistir al gimnasio por las noches con la intención de adelgazar y tonificar su cuerpo, pero esta actividad no es constante en ella.

04 Georgina – Rebeca – José Pedro

MAMÁ: Georgina es una mujer de 45 años de edad, nacida y criada en la ciudad de Hermosillo, Sonora, pero de padres foráneos procedentes de Guanajuato y Pachuca. Georgina llevó a cabo estudios de licenciatura en comercio internacional. Actualmente participa activamente en una Fundación, realizando actividades no remuneradas, pero con un horario de oficina de lunes a viernes de 9 a 2 de la tarde. Es madre de tres hijos cuyas edades son 20 (varón), 17 (varón) y 14 (mujer) años. En el hogar viven los dos hijos menores, ella y su esposo, en una de las zonas residenciales de alta plusvalía al norte de la ciudad. El hijo mayor estudia en una universidad privada en otro estado norte de la República mexicana. A lo largo de su niñez y adolescencia Georgina reportó padecer de un ligero sobrepeso que no era del agrado familiar, pero que desapareció al llegar a la edad adulta y coincidió con la llegada de un novio –su actual pareja - que tenía un estilo de vida más inclinado hacia los deportes y la involucró para que realizara actividad física de manera regular, en este caso correr. Esta práctica le ayudó a mantener el peso de su cuerpo y a sentirse bien con ella misma.

HIJA: Rebeca es la hija menor y cuenta con 14 años de edad. Actualmente cursa el último año de secundaria, en una institución privada. Además de sus actividades escolares, es miembro del equipo de fútbol americano de su escuela y practica tenis en un club privado, dos deportes que realiza con regularidad varias veces por semana. Durante su infancia practicó ballet, mismo que sustituyó por los deportes que realiza actualmente.

HIJO: José Pedro es el segundo hijo varón e hijo intermedio. Tiene 17 años y se encuentra cursando el último semestre de preparatoria en una institución privada. Durante su infancia y hasta hace un par de años, José Pedro tuvo problemas con el exceso de peso, pero en la actualidad ese ya no es un problema para él o su familia. Entre sus intereses extraescolares se encuentra correr como afición, aunque también ha participado en algunos maratones, así como asistir regularmente al gimnasio. Actualmente vende, entre sus conocidos, artículos novedosos para el desarrollo muscular.

05 Alma – Adriana

MAMÁ: Alma es una mujer de 48 años de edad, casada, cuyo lugar de nacimiento es la Ciudad de México, la cual abandonó desde muy pequeña por cuestiones laborales de sus padres, viviendo en algunas otras ciudades de la República Mexicana, antes de establecerse definitivamente en Hermosillo, a la edad de 12 años. Tiene una formación académica en la licenciatura de administración de empresas, la cual desempeñó algunos años en el negocio familiar y después haciendo lo propio cuando, al casarse a los 26 años, pasó a ocuparse de la contabilidad del negocio agrícola de su esposo. En la actualidad, cursa estudios de diseño de interiores y los compagina con las actividades del negocio familiar y las labores del hogar. Alma fue madre por primera vez a los 28 años de edad y tiene tres hijas cuyas edades son 20, 18 y 15 años de edad. En el hogar, actualmente vive ella con su marido y las dos hijas menores. Todas ellas realizan sus estudios en escuelas privadas. La familia reside en uno de los residenciales más exclusivos del norte de la ciudad.

HIJA: Adriana, es la hija intermedia, una joven de 18 años que asiste al tercer año de preparatoria, en una institución privada. Entre sus actividades extraescolares se encuentra hacer deporte en la especialidad de atletismo, pues la escuela a la que pertenece y asiste así se lo requiere. Además, asiste por su cuenta regularmente al gimnasio a hacer pesas.

06 Alina – Venecia

MAMÁ: Alina es una mujer de 37 años de edad, nacida en Tijuana, BC, que radica en Hermosillo, desde hace 14 años. Ella terminó sus estudios de educación media superior y actualmente tiene un pequeño negocio de repostería, actividad que aprendió en un diplomado. Casada desde los 18 años, misma edad en la que fue madre por primera vez, luego se divorció.-. Alina posteriormente contrajo segundas nupcias con un hombre procedente de la ciudad de México con el que realizó un cambio de residencia a Hermosillo. En este nuevo hogar nace su segunda hija. En la actualidad su hogar está conformado por ambos padres y sus dos hijas, de 17 y 13 años de edad. Ellos viven en una de las colonias populares al sur poniente de la ciudad.

HIJA: Venecia es la hija mayor y cuenta con 17 años de edad. Cursa ahora mismo el cuarto semestre de preparatoria, turno vespertino, en una institución educativa pública. Además,

muestra interés por el teatro, actividad que promueve la escuela, pero no tienen un espacio físico donde practicarla regularmente, hasta hace poco lo hacían durante los fines de semana. No realiza actividad física o deportiva.

07 Ingrid – Alondra

MAMÁ: Ingrid es una mujer procedente de Empalme, Sonora que radica desde hace 24 años en Hermosillo, cuenta con 43 años de edad. Su formación académica es de licenciatura en derecho, además de haber compaginado sus estudios con una licenciatura en arte dramático. Sus estudios posteriores incluyen una maestría en psicoterapia. En la actualidad ella se desempeña impartiendo clases de teatro en una institución de educación privada, participa en terapias de un centro de rehabilitación para las adicciones y ofrece sesiones de terapia. Estas actividades las combina con el teatro, que ella escribe, produce y actúa. Esta variedad de actividades en las que ella se desempeña le reducen su tiempo libre de manera drástica. Ingrid fue madre a los 28 años de edad durante su primer matrimonio. Actualmente su hogar está conformado por ella y su hija, así como su nueva pareja y el hijo de él. Ambos hijos son adolescentes. Viven en un fraccionamiento de ingresos medios al poniente de la ciudad.

HIJA: Alondra es hija única y tiene 16 años de edad. Actualmente cursa el segundo año de preparatoria, en el turno vespertino, de una institución pública. Practica voleibol como parte de las actividades deportivas de su escuela y por cuenta propia asiste regularmente al gimnasio.

5.2 Sociabilidad Alimentaria en el Entorno Familiar

La sociabilidad es explicada por Simkin y Becerra (2013) como aquel proceso en el que el individuo hace propios los hábitos sociales de la cultura en la que se encuentra inmerso. Este proceso se da a través de agentes como la familia, los compañeros de escuela, los congéneres, los medios de comunicación, las instituciones, los grupos, las asociaciones, las organizaciones, etc. Es decir, todos aquellos que de manera directa o indirecta

transmitan o impongan elementos culturales hacia el individuo. Asimismo, el medio primario donde comienza la socialización es el hogar con la familia, y que es la madre quien tiene mayor relevancia hacia los demás miembros, de tal manera que como agente socializa al individuo dentro de una sociedad mayor.

Dentro del contexto de modernidad y posmodernidad que se vive hoy en día en las culturas occidentales, la alimentación ha sufrido una amplia variedad de cambios que han repercutido en los modos de sociabilización. Estos modos antes se presentaban de manera mayoritariamente homogénea entre las familias, hoy en día se encuentran segmentados dentro de estas nuevas configuraciones que han surgido a lo largo de las últimas décadas. A nivel familiar, la alimentación se encuentra sujeta a una serie de condiciones económicas, culturales y colectivas, pero también espacio-temporales, en donde la creciente individualización de sus miembros y el medio en el que se desenvuelven, hacen virtualmente imposible mantener el modelo tradicional que imperaba con anterioridad.

La importancia de estas nuevas maneras de sociabilización familiar en torno a la alimentación radica en el reconocimiento y categorización/comprensión de estos nuevos estilos que surgen ante la necesidad de un modelo preexistente que se ha ido quedando obsoleto a los tiempos y lugares en los que se da la alimentación en el día a día de las crecientes culturas occidentales urbanizadas.

Frente a la imposibilidad de mantener una sociabilidad alimentaria tradicional completa (en términos de lo que se vivió, se aprendió y se lleva a cabo en la actualidad), en un entorno familiar cada vez más sujeto a los cambios sociales en los que se desenvuelven sus miembros, lo más usual es encontrar cierta parcialidad entre las prácticas llevadas a cabo con anterioridad, pero adaptadas a las exigencias presentes según sea el caso.

5.2.1 Estructura Alimentaria Familiar

Cabe destacar que dentro de los hogares entrevistados imperaba la idea de considerar como comida en familia aquella en la que estuvieran presentes ambos padres y/o algunos de sus hijos. En el caso de la familia compuesta, cuando madre e hija estuvieran presentes.

Asimismo, se reconoció en todos los hogares la comida de mediodía como la comida principal, sin embargo, en los últimos tiempos ha perdido su protagonismo.

Encontramos que en estos hogares se han modificado los tiempos y las comidas realizadas en familia. La sustitución de la comida de medio día como la comida principal se ha dado sobre todo en hogares cuyos horarios laborales y escolares no permiten que así sea. Dentro de estas dos condicionantes, es el trabajo del padre sobre el cual recae un mayor peso para determinar los tiempos alimentarios del resto de sus miembros, así como también se ha observado que son los horarios de las instituciones escolares, sobre todo las de educación media superior las que más inciden en que las adolescentes no puedan estar presentes en algunas de las comidas en familia. La mayoría de las madres mencionaron que al entrar sus hijas a esta etapa escolar fue cuando dejaron de “controlar” lo que comían sus hijas al no coincidir los horarios escolares con los familiares. Al respecto habla Alma:

"Híjole, en el momento en que entran a la escuela (...) O sea en la primaria siento que controlaba más yo lo que [comían] en cuanto en casa. Ya en la escuela cuando dejas de controlar. Cuando salen o empiezan una vida escolar, a partir de la primaria para mi gusto, ¿no? Y en lo que es en casa, sí. En primaria, secundaria. Yo creo que a partir de 2º, 3º de secundaria. Empecé un poquito a perder. Ya no querían. Cuando ya entran a la adolescencia muy marcada. “No quiero, no tengo hambre, o no me gusta, o esto o lo otro”. Creo que empecé ahí a perder ahí una autoridad más bien. Empecé a perder una autoridad. No tanto... Pierdes la autoridad porque ya no las haces comer lo que uno quisiera si no les gusta." (05M - 48 años).

Ante la misma situación, la disyuntiva de no contar con todos los miembros familiares a la hora de la comida de medio día, debido a los horarios escolares de su hija mayor, el esposo de Alina planteó como alternativa hacer de la cena su principal momento de sociabilización familiar:

“Antes sí (era la comida de mediodía la principal), ahorita no se puede porque Venecia va a la escuela en la tarde. Pero siempre, siempre, siempre la comida es todos juntos (...) Sí, es él [esposo] que puso esa regla, todos juntos.” (6M-37 años).

Esta singularidad no se presenta en todos los hogares, como es el caso de Berenice (02H - 15 años), quien debido a sus actividades extraescolares no está presente durante la comida más importante del día en su familia: “Pues yo no. Porque yo estoy en la escuela,

pues. Ellos comen a las dos y yo vengo llegando como a las 3:15 pm pero ellos sí comen en familia.”

Entre las duplas entrevistadas, se observó que en aquellos hogares en los que la comida de mediodía era la principal, incluso si se daba el caso de ausencia de alguno de los miembros de la familia, esta decisión era tomada en función de favorecer al padre y a sus horarios. Esta misma tendencia se observó en aquellos hogares en los que la comida más importante del día se modificaba para ser la cena, la comida en familia, y en donde la decisión explícita del padre estaba presente.

En cuanto al desayuno, ninguna de las duplas entrevistadas lo señaló como su comida más importante. Sólo una de las adolescentes le dio importancia al considerarlo necesario debido a la demanda energética que requería para empezar el día: “El desayuno. No menos importante [que la comida a mediodía] pero pues el desayuno empieza, es lo que te da energía.” (04H – 15 años).

Asimismo, el desayuno se resuelve de manera individual, como menciona Alondra (07H - 16 años): “Casi no desayuno en mi casa, me voy a la escuela temprano”. En otros casos, la madre se encargaba de preparar algo para los miembros familiares que así lo quisieran, aunque en general sólo en aquellos hijos cuyos horarios de entrada a la escuela no interfirieran con los propios, como mencionó Rebeca (04H - 15 años): “El desayuno mi mamá me lo hace, entonces es mi mamá y yo”. Una combinación de ambos casos la mencionó Berenice:

"A mis hermanos sí les hace (el desayuno), a mí no. Porque yo me tengo que ir rápido, y pues mi mamá en lo que yo me cambio mi mamá está dormida y no me prepara. Me dice ‘hazte un licuado’, o a veces ella me los hace." (02H - 16 años).

En gran medida, los diferentes horarios de entrada tanto al trabajo como a la escuela fue uno de los elementos que establece esta dinámica más individual en el desayuno. En la mayoría de las hijas entrevistadas vemos que en esta etapa de sus vidas es cuando menos pueden comer en familia e incluso comer de las comidas que preparan en su casa. Muchas veces los horarios escolares nos les permiten compartir estos espacios con sus familias. Refieren que la comida la resuelven en sus espacios escolares, aunque algunas de ellas, principalmente las dos chicas que están en el horario vespertino, realizan dos comidas

principales: el desayuno-comida a media mañana y la comida-cena a media tarde. Eso sí, con un mayor picoteo entre comidas.

En el caso de aquellas hijas cuyos horarios escolares son vespertinos, se hizo una mención notoria en cuanto a la hora en que se llevaban a cabo el desayuno y la comida, en donde se podía llegar a prescindir de una de las dos comidas. Al respecto habla Norma, quien es ama de casa y solo convive con su hija menor y su pareja:

“Katia se levanta más tarde. Ya casi es desayuno-comida, lo que tenemos en realidad (...) por ejemplo, nosotros no tenemos una hora para el desayuno. Porque pues Katia va a la escuela en la tarde, y se levantan no muy temprano, se levanta como a las 9, y en veces primero se pone a hacer tarea, o que lava el uniforme. En ese tiempo, en veces no desayunamos, es rara la vez que desayunamos. Y nos esperamos y comemos como a las 11, 12.” (03M - 45 años).

Esta misma situación de desestructuración en las comidas la presentó Alondra, quien asistió a la secundaria en turno vespertino, y ahora en preparatoria todavía conserva algunas de las prácticas de aquellos años, como saltarse el desayuno:

“Por ejemplo, antes iba en la tarde [a la escuela] entonces desayunaba en mi casa, y com-... Bueno, no. Porque como entraba como a la una, creo en la secundaria, era muy poquito tiempo para hacer un desayuno bien y una comida. Juntaba los dos. A la una comer [un] desayuno fuerte, entonces como a las 11 que comiera, ya comía algo en la escuela y regresaba a cenar. Y ahora no desayuno. Intento llevar fruta a la escuela. Un mango, naranja o manzana. O un sándwich de mermelada con leche y me voy a mi casa. Y ya ceno. Entonces sí creo que cambió. Como que se desreguló un poquito más que en la secundaria.” (07H - 16 años).

Si bien en el caso de Alondra sus horarios volvieron a ser los que ella había tenido durante la niñez, las prácticas se vieron modificadas de manera irreversible y cabe suponer que así se mantendrán hasta su vida adulta.

En su mayoría, las entrevistadas reportaron al menos una vez al día comer en compañía del resto de los miembros de la familia, por lo general al mediodía en el caso de las madres, y desayuno y cena para las hijas. La única excepción presente se encontró en la dupla conformada por Ingrid y Alondra, para quienes la disposición de horarios laborales y escolares hace casi imposible la convivencia entre semana:

“Pues con mi hija generalmente nos vemos en la noche. En la tarde, a las 7 que yo llevo de la clínica o del consultorio, es ahí cuando convivimos (...) entonces es muy difícil que podamos comer juntas porque es imposible (...) No se puede. Entonces... no coincidimos mi hija y yo.” (07M - 43 años).

Las comidas del fin de semana presentan otro tipo de características. Quizás el desayuno se vuelve un momento de mayor socialización en algunas de las familias entrevistadas, en el cuál el padre puede colaborar en la preparación y decisión de lo que se come. Este caso en particular se apreció durante la entrevista de Norma, quien reportó un tipo de convivencia diferente a la habitual en torno a la alimentación durante los fines de semana, cuando la participación de su esposo en la preparación del desayuno es un factor decisivo de convivencia:

“Y el fin de semana es cuando hay más convivencia, porque el desayuno, el fin de semana él hace el desayuno. Ya comemos juntos, y ya si llegan mis otras hijas también. Pero casi siempre estamos los tres. El fin de semana es más raro que haya convivencia en el desayuno. El domingo sí ya es más normal que vengan los demás.” (03M - 45 años).

Por otro lado, está la dupla a la que pertenecen Ingrid y Alondra, quienes conforman una nueva familia con la pareja de Ingrid y el hijo de éste, y quienes todavía no han podido establecer o no les ha sido posible llevar a cabo horarios alimentarios en común. Esto ha orillado a su vez a dos grupos perfectamente diferenciados, y que al mismo tiempo tampoco son homogéneos entre sí.

“Vivimos juntos pero cada quien se organiza con sus horarios [madre e hija/ padre e hijo], no hemos hecho esta organización de “bueno, y ahora vamos a coincidir aquí y allá”. Creo que más bien es en las tardes o los fines de semana que no trabajo.” (07M - 43 años).

Algunas madres refieren haber relajado el horario y la preparación de las comidas en casa en este momento de sus vidas, principalmente aquéllas mujeres que ya no tienen hijos pequeños. Pero esto se debe principalmente a que en algunos casos el horario de trabajo del marido no coincide en los horarios de la comida familiar, razón por la cual esta comida se traslada a media tarde. O porque las hijas no están presentes en ese horario y a ellas no les gusta comer solas.

“No siempre. Para ser sincera, en al mediodía, casi últimamente no hemos estado haciendo comida muy en forma. Es rara la vez, porque antes, por ejemplo, tiene mucho que ver cuando viene mi marido. Que salía, venía a comer a mediodía, entonces yo para las 11, 12 ya tenía que tener la comida lista. Perdón... y ahora que ya no viene a comer, que lleva lonche, Katia se levanta más tarde. Ya casi es desayuno-comida, lo que tenemos en realidad, porque si yo ando sola aquí no me gusta comer sola. O nomás mientras estoy haciendo algo que es peor. Y la comida así en forma, es raro. O sea, casi siempre hacemos para mí y para Katia, y ya vengo haciendo la comida bien para la tarde.” (03M - 45 años)

Se da también en varias familias que cada uno de los miembros resuelve sus comidas de forma independiente y coinciden sólo en una de las comidas del día.

5.2.2 Participación en la Alimentación Familiar: Compra, Preparación y Decisión Alimentaria

Entre los hogares participantes, en la gran mayoría reportó ser la madre quien toma como responsabilidad la alimentación del resto de los miembros de su hogar. Esto abarca la selección, compra, y preparación de los alimentos, y se pudieron observar algunas particularidades dignas de mencionar. Por ejemplo, en relación con la adquisición de alimentos, todas las madres reportaron ser ellas quienes realizan la planificación semanal de platillos y quienes acuden a los diferentes establecimientos para surtir despensas y refrigerador. En el caso de Georgina, ama de casa de clase alta, reportó un plan de alimentación semanal que rige sus compras y que es el que determina de manera inamovible qué se comerá en su hogar:

“La planeación del menú es muy temprano en la mañana, mientras estoy desayunando (...) Normalmente yo voy los lunes al súper y eso es muy importante porque ahí ya sé qué haré de menú (...) Y así le hacemos el lunes, y ya me coordino con Lola (empleada de cocina) (...) Básicamente yo hago la planeación.” (04M - 45 años).

En cuanto a la compra de alimentos que no están contemplados dentro de la alimentación cotidiana familiar, y que a su vez no están considerados como saludables, Carolina (02M

- 45 años) expresa lo siguiente: “Es que a veces a ellos [sus hijos] se les antoja una *maruchán* que yo no soy las que las compra, las compra el papá, pero ellos se la hacen porque les gusta.”

Por su parte, Alina (06M - 37 años) manifestó ejercer un cierto poder y control en cuanto a la toma de decisiones alimentarias y lo que para ella significa tener esta libertad de elección. Al preguntársele al respecto, Alina refiere otorgarle a su esposo la autoridad de establecer ciertas normas alimentarias dentro del hogar con el afán de mantener un equilibrio entre lo que ella considera que son las tradiciones culturales de él y el papel de cabeza de familia dentro del hogar que le pertenece a ella.

“No, no, lo que pasa es que él, no sé, le damos mucho por su lado también. Él es del DF, entonces tiene una cultura de su familia, “es esto, y esto quiero que sea”. Entonces le doy chance de que sea en eso. Y mis hijas le siguen el rollo también.” (06M - 37 años).

Al mismo tiempo, Alina deja bien claro que, si bien está dispuesta a acatar ciertos designios en cuanto al lugar y hora de la alimentación familiar, así como de algunos rituales a seguir durante estos momentos, es ella quien toma la decisión final en cuanto a la selección de alimentos, así como compra y preparación: “Sí, pobre de él que no me deje.” (06M - 37 años).

La influencia de otros miembros familiares en la selección de alimentos para cocinar y consumir a lo largo de la semana puede presentarse de una manera positiva, como reporta Norma quien explica que en su hogar es su hija Katia quien incorpora en la compra nuevos alimentos como el pollo, atún, lechuga. Alimentos considerados para mejorar el peso y el estado de salud de ella y su hija. En algunos casos estos productos no son del agrado del esposo, como sucedió con el pollo:

“Ella me dice en veces, ella es la que viene conmigo a la tienda siempre cuando vamos a comprar al súper, ella es la que va conmigo. Entonces entre las dos decidimos qué vamos a hacer en la semana. De repente me sale con que quiere pura lechuga y pollo, de repente me sale con que quiere gallina pinta⁵ como este fin de semana (...) De repente puros atunes. Puro atún con pepino. Lo que yo sé

⁵ Platillo regional, un caldo en base de frijoles, maíz, carne y verduras

que siempre le gusta y siempre le tengo que preparar es caldo de pollo, le encanta, y yo sé que con eso la voy a consentir.” (03M - 45 años).

Por otro lado, también está cuando esta inclusión de alimentos no es tomada de manera positiva ya que son productos que no son considerados saludables. Tal caso lo menciona Georgina (04M - 45 años) en relación con los productos chatarra (en especial Sabritas) que se agregan a su carro de compra cuando su hija adolescente le acompaña a hacer el súper de la semana: “Si las llevo a comprar [las Sabritas] se vienen *in fraganti*. De repente llegan al carrito. En el carrito y cuando lo paso’ ¡ay!’ dije.” Este desagrado por la elección de alimentos que ella considera inadecuados para el consumo de su hija y que a ésta en particular le gustan, ha sido también causa de que Rebeca realice la compra de los mismos por su cuenta y los consuma a escondidas, según reporta Georgina: “Porque pues oye, a veces son excesivas las bolsas, ¿no?, salen las papas de debajo de la cama, entre los calcetines y todo, sí.” Estas compras son favorecidas de camino a casa cuando viene por una compañera de la misma edad con quien hace “ronda” para llegar a casa de la escuela:

“Yo la puedo cuidar mucho [a Rebeca], pero puede tener ciertas amigas que sus papás, por ejemplo, en el caso de una amiga que siempre anda con chofer, y este señor o recibe órdenes o no sé cómo están los acuerdos con la señora y el señor y el chofer, se la pasan bajando al OXXO y bajando al OXXO y, de repente me paro y encuentro bolsas de papitas, Sabritas y así. Y chilitos. Entonces Rebeca tiene, no sé, buen metabolismo, pero la otra niña *ruidos* se ha puesto... De verdad cuando yo me las cacho “por favor, cuídense, Rebeca, ¿qué está pasando? Ya no coman”, ¿sabes? Pero no es mi hija la otra. Entonces...” (04M - 45 años).

Dentro de las adolescentes hay una cierta consciencia de que ciertos productos no son benéficos para ellas y también para su familia. Tal es el caso de Julieta quien al reconocer que los refrescos no constituían la mejor opción para ella o su familia, y su interés iba destinado a eliminarlos o sustituirlos tanto de su dieta como de las de los demás miembros del hogar.

“Sí me ha pasado que cuando estoy tomando [refresco] cada día se me hace muy pesado, entonces muchas veces como le digo a mi mamá “ya no compres la coca, haz agua, o probemos algo distinto”, y sí, y variamos los días entre coca, aguas, diferentes sodas, y así.” (01H - 15 años).

En cuanto a la preparación como tal de los alimentos, ninguna de las madres refirió que sus hijas colaboraran con ella (o de otros miembros de la familia) en la cocina salvo raras ocasiones. En el caso de las dos madres de clase alta, ambas cuentan con apoyo para la preparación de alimentos. Georgina (04M - 45 años) tiene una empleada de manera regular en su casa que se encarga de las comidas, sin embargo, ella refiere que, por satisfacción propia, les prepara el desayuno a sus hijos: “Les preparo obviamente a los chicos para que se vayan a la escuela, después obviamente soy muy consentidora, les hago de desayunar. Depende de las prisas. Pero regularmente sí les hago el desayuno.” Por su parte, Alma (05M – 48 años) reportó tener ayuda un par de días a la semana y encargarse ella el resto de los días: “Sí tengo ayuda nada más que son dos señoras que van en diferente día. Una va lunes, miércoles y viernes, me hace la comida. Nada más. Y los otros 2 días no me hacen comida, yo la hago.” Al respecto, también expresó no estar del todo contenta con la manera de cocinar de su empleada, por lo que ella asumía ese papel para así tener el modo de preparación y sazón que ella prefiere.

En el caso de Norma, al contar que la participación de su hija adolescente en la compra de alimentos también repercute en el tipo de platillos que se van a preparar en el hogar, y que, hasta tiempos recientes, no eran propios de su mesa. Este cambio en las dinámicas de alimentación tiene como finalidad cumplir con los requerimientos de salud y estéticos, en donde las hijas, al estar más expuesta a las exigencias actuales de peso y cuerpo imperantes, buscan incorporar estos nuevos alimentos y preparaciones a los que ya son tradicionales dentro de su familia y en el proceso cambian no sólo su propio consumo, sino también la del resto de los miembros.

“[Compro y cocino] Casi siempre en función de lo que les gusta a los demás. [Su hija Katia] como es la chipilona, ella es que le entra así por etapas, que le gusta mucho esto, que le gusta mucho aquello (...) A mí me gusta mucho hacerles el cocido. Ellos prefieren el pollo, yo prefiero la carne, pero con brócoli, repollo, con verduras. [El pollo] no lo hago muy seguido la verdad, lo que yo hago muy seguido para los antojos, que son los antojos de ellas, es la pechuga con así nomás, sin nada ni empanizado, que a mí la verdad no me trae mucho chiste. Y es lo que les gusta.” (03M - 45 años).

5.2.3 Transmisión de Valores y Normas Alrededor de la Comida. Entre la Tradición y los Nuevos Estilos Alimentarios

De acuerdo a lo encontrado en las entrevistas, se observa que es la madre particularmente la que se encarga de transmitir los valores y las normas alrededor de los alimentos. Sin embargo, el padre tiene una influencia preponderante también en esta transmisión a la familia y en este caso, a la hija.

Vemos el caso del esposo de Norma, trabajador de la construcción y amante de la comida tradicional sonoreense, quien los fines de semana se encarga del desayuno, y por lo general prefiere preparar comidas a base de embutidos, huevos, frijoles refritos, quesadillas, entre otras comidas. Este tipo de preparaciones también es la que se come entre semana en su casa, ya que es lo que él prefiere comer preparado por su esposa.

Sin embargo, este tipo de comidas no siempre es del gusto de la esposa y de las hijas, quienes prefieren comidas más ligeras, sobre todo ahora en una etapa en la que están cuidando lo que comen, principalmente por motivos de peso y en el caso de la madre, además por salud.

“Yo digo que él (esposo) no deja los frijoles y la tortilla de harina. A mí no me deja que no haya eso, frijoles, y tortilla de harina y papas siempre tiene que haber (...) Con él tendría que batallar por ese lado (...) Lo que batallamos siempre es la papa, los frijoles, eso es lo que para mí es lo peorcito (...) Por ejemplo para mí es muy fácil, si yo les digo [a mis hijas] “si tu papá no viviera con nosotros, no gastaríamos tanto dinero en comida”. Nosotros comemos muy fácil (...) pero nosotros solos (sin el esposo y su tipo de alimentación) yo creo que a lo mejor hasta delgada estuviera.” (03M - 45 años).

A este tipo de comida, las mujeres de la familia la asocian con una alimentación “muy pesada”, que propicia obesidad y que, además, es más costosa. Cabe señalar que esta familia ha vivido en Arizona durante una temporada y una hermana de Norma, quien reside allá, es quien les ha inculcado el cuidado en la alimentación. Las enseñanzas de la tía las ha asumido muy bien Katia ya que ha propiciado cambios en los modos de alimentación entre su madre y ella, no así su padre.

En el caso de la familia a la que pertenecen Georgina y Rebeca, el padre es el que opta por una alimentación más sana y equilibrada. Durante el desayuno consume una serie de vitaminas y minerales que tiene dispuestos en la mesa familiar. De esto habla Georgina (04M, 45 años): “Tiene una caja que tiene vitaminas y está muy cuidadoso ahí”. Y es el ejemplo a seguir por parte de sus hijos quienes cuidan su cuerpo y su alimentación y siguen los estereotipos corporales actuales: delgadez y fitness. Sus hijos son deportistas y realizan actividad física reguladora.

También está el caso de Ingrid (07M) quien adoptó un modo de alimentación vegetariano previo a su matrimonio y lo mantuvo a lo largo de la duración del mismo (10 años):

“Uno de mis compañeros [luego esposo] era vegetariano, su mamá era vegetariana. Entonces su mamá comenzó a llevarnos unos libros para que nos entretuviéramos mientras esperamos a los clientes. Uno de esos libros se llamaba “Alimentos crudos naturales” y habla del proceso del animal desde que está ahí en cautiverio hasta que lo llevan al rastro hasta que ¿no?, todo. Igual lo de las gallinas. Entonces muy impresionante, al menos me impresionó muchísimo. Y fue ahí cuando dije “ya no voy a volver a comer carne”.” (07M - 43 años).

Fue en este medio alimentario que creció Alondra. Su alimentación estuvo fuertemente regulada por ambos padres y que, aunado a su condición de hija única, sentó las bases de una estructura alimentaria muy fuerte en relación con las comidas y los horarios familiares, así como el tipo de comida que se cocinaba en casa.

A raíz del divorcio y el rompimiento de este núcleo familiar tan cerrado, tanto la hija como la madre hicieron cambios en su alimentación. Ingrid empezó por flexibilizar su alimentación y consumir de vuelta proteínas de origen animal:

“una vez un maestro me dijo “los que son vegetarianos creen que viven en un mundo de amor y paz y eso no es verdad” (...) ya empecé como a “y si sí, y si como carne a lo mejor, no como un hábito” (...) Y empecé a decir “y si me permito a soltar, a ser menos rígida, y si se me antoja algo comérmelo”, sobre todo esas comidas que tengo yo de mi infancia, y que sí se me antojan. ¿Y por qué me estoy privando de eso? Qué forma de castigarme o qué. Así es como decido...” (07M - 43 años).

En contraparte, Alondra optó por mantener este tipo de alimentación que le era familiar y con el que había crecido, de manera que se responsabilizó de sus propias comidas y de

mantener sus horarios. Ahora es Alondra la que estructura la alimentación de su madre, quien ha dejado de prestar atención a lo que come por las múltiples actividades que realiza durante el día. Además, se refuerza su modo de alimentarse cuando está con su padre quien continúa siendo vegetariano.

Al igual que Ingrid en su momento, gran parte de las motivaciones de Alondra por mantener un estilo de vida vegetariano radica, más que en cuestiones de salud o estéticas, en un deber moral hacia los animales y su sufrimiento dentro de la cadena alimentaria moderna. En la actualidad, Alondra ha considerado reducir aún más su rango de alimentos y transicionar al veganismo: “He intentado ser, quiero intentar ser vegana algún día, pero se me hace difícil (...) Porque también lo hago por los animales que sufren mucho. Aunque sean lácteos al sacar ese producto sufren.” (07H - 16 años).

Si bien Alondra tiene interés en cambiar su alimentación a favor de una ideología que satisfaga su interés por una dieta ‘*cruelty free*’, también refiere de la imposibilidad de llevar a cabo este paso por dos razones: Su propio gusto por los lácteos, y el medio familiar en el que se encuentra ahora mismo, siendo su madre la principal detractora al respecto haciendo alusión a lo costoso que implica una dieta de ese tipo:

“Cambiar la leche que compran, lo que no, por ejemplo, la de la de almendras es muy cara, pero yo investigué que la de soya y de coco no son tan caras como la de almendra. O el queso dejarlo, me gusta mucho el queso, entonces... eso sí está difícil. Porque yo probé el queso vegano y no está bueno.” (07H - 16 años).

Otro impedimento que Alondra mencionó es su propia madre, quien al no llevar más un estilo de vida vegetariano como antes, ya no ve con buenos ojos sus intenciones de adscribirse al veganismo, aduciendo dificultades para conseguirlo, ya sea en el ámbito de tiempo y dinero invertido, así como una imposibilidad actual de llevarlo a cabo por causas de edad, ya que de momento Alondra es dependiente de Ingrid económicamente.

“O por ejemplo mi mamá me dijo “no, no, sé vegana cuando tú vivas sola” porque ella siente que es muy difícil, muy estricto. Entonces ella me dijo “sé vegana cuando tú ya decidas todas tus comidas, ahorita no” (07H - 16 años).

5.3 Ambiente Social/Familiar en Relación con el Cuerpo y el Peso Corporal

El medio social y cultural en el que la población se encuentra inmersa, particularmente desde el discurso biomédico, demanda de los individuos un determinado estilo corporal, siendo protagonista el peso "saludable", en conjunto con el ideal corporal universal dentro de una sociedad diversa a la que se condiciona para desearlo, ese ideal representado en el cuerpo esbelto.

Estos discursos pueden o no ser filtrados hacia el hogar de manera que los individuos pertenecientes a una familia o con ciertas características especiales unificadoras lo asuman como propio, o que, por el contrario, se resistan al mismo y con ello a las normas impuestas que le acompañan.

Es a partir de este modelo que se estudió el valor intrínseco del peso y el estilo corporal dentro de las familias como parte de una apreciación aprehendida, generalmente, de madres a hijas, en donde la valía de las primeras era transmitida hacia las segundas por medio de prácticas que pueden ser compartidas de manera consciente o no entre ellas.

5.3.1 La Importancia de la Imagen y el Peso Corporal Dentro de la Familia

Entre las mujeres participantes de este estudio, la mayoría expresó otorgarle una gran importancia al cuidado del cuerpo en general. La principal razón a esgrimir para ello fue siempre dentro del imperante discurso biomédico de salud, en donde una imagen con exceso de peso era asociada a enfermedades crónico-degenerativas como diabetes, hipertensión y cardiopatías, mientras que un cuerpo delgado guardaba relación con buena salud tanto física como mental, ausencia de enfermedades, así como interés por el bienestar propio. En palabras de Carolina (02M - 45 años) al preguntársele qué representaba para ella su cuerpo, respondió: "Para mí es salud", y por lo tanto su cuidado es crucial.

Si bien la salud encabezó la lista de razones por las cuales las mujeres de este estudio cuidaban con esmero su cuerpo, pronto revelaron también entre sus motivaciones, la cuestión estética, en el sentido de encontrar atractivo un cuerpo sin exceso de peso (sin utilizar el término ‘delgado’) como el que ellas aspiraban a conseguir en algún momento. Para las hijas participantes de este estudio, la razón principal que esgrimían era ‘el sentirse bien’, aunque en general mostraban una actitud relajada al respecto, como fue el caso de Adriana (05H - 18 años), que reportó sentirse indiferente al tema: “Yo no soy de las personas que se preocupa por el cuerpo”. Sin embargo, la importancia que ellas atribuían a un cuerpo delgado iba ligada con una mayor seguridad de sí mismas, para quienes la expresión “sentirse bien” refería a su apariencia física respecto a la ropa que se ponían y cómo les lucía. Esto se observa principalmente en las hijas participantes. Así lo explica Berenice (02H - 16 años) al responder por qué es importante cuidar su imagen corporal: “Pues en cómo me veo, cómo me queda la ropa”.

Dentro de esta misma línea, Katia regula sus avances en materia de pérdida de peso por medio de sus prendas de vestir y la apariencia que ella percibe en el espejo al llevarlas puestas:

“Pues me fijo más en cómo me veo, no en tanto en cuánto peso. O sea, sí, ponle que sí, a veces bajo, pero no se nota tanto en mi cuerpo, es cuando no me importa si bajé, prefiero que se me note en mi cuerpo y no me importa tanto el peso.” (03H - 18 años).

Cabe destacar que, entre las hijas participantes, una gran mayoría reportó no tener el peso como referente de delgadez o de gordura, sino valerse de cómo se ven (imagen) con determinadas prendas o la proporción de ciertas partes de su anatomía, citando brazos, espalda/hombros, cintura/vientre y muslos como los más recurridos. Entre aquellas participantes que reportaron atribuir valor a su peso corporal, una fue Venecia (06H - 17 años), quien incluyó en su discurso el término ‘peso ideal’ como propio y aprendido desde la consulta nutricional a la que había asistido con anterioridad, y que mencionó como elemento de gran importancia para su imagen: "Pues el peso, o sea, me gustaría llegar a mi peso ideal, así que creo que en eso." La otra adolescente que también mencionó su peso como una característica de gran importancia en su vida fue Julieta (01H – 15 años), para quien la consciencia del mismo guardaba un doble significado, pues conocerlo era motivo

para bajarlo, y el desconocerlo para ignorar la presión y los comentarios que su familia hiciera sobre su cuerpo. “Ahorita no porque no me he pesado. Pero para mí saber mi peso es para que me motive a mí, pues, a bajarlo.”

Entre aquellas otras participantes para quienes el peso no tenía el mismo valor, habla Katia (03H - 18 años), refiriendo como áreas corporales que le creaban insatisfacción a sus hombros y espalda (englobando también el busto), además del vientre: "Pues nada más lo que me molesta de mi cuerpo, como te digo, es la pancita y pues que no se me note aquí lo... [Espalda, hombros y busto] cuando estoy subiendo." Por su parte, Adriana relata sentirse satisfecha en general con su cuerpo, pero desea que el área de su vientre fuera un poco más plana y, por lo tanto, es en la que más se enfoca durante entrenamiento en el gimnasio: “Pues todo en general, pero yo creo que un poquito más el abdomen.” Encontramos que el cuerpo al que estas jóvenes aspiran y que resulta ser importante para ellas es delgado, como aclara Alondra al explicar cómo se siente en la actualidad con su apariencia: “Sí me siento bien, pero siento que estaría más a gusto si adelgazara.”

Esta misma actitud no se observó entre las madres participantes, para quienes tanto el peso como la imagen corporal traían consigo mayores significados. Carolina, por ejemplo, manifestó otorgarle a su peso e imagen corporal delgados un valor adicional al relacionarlos con su bienestar tanto físico como emocional, en donde la manifestación física de esta delgadez guardaba significado de salud que se pone de manifiesto en cómo se siente ella en su día a día.

“Pues a mí la importancia de estar delgada es porque me siento muy bien, con mucha energía. Subo, bajo, corro, me pongo la ropa, no batallo para nada con la ropa. La vanidad también es parte mía, me agrada, pero lo veo como una forma positiva. La vanidad, por ejemplo. El sentirse bien físicamente, porque sé que voy a procurar verme físicamente, estar delgada, porque sé que me va a ayudar en mi salud.” (02M - 45 años).

Por otro lado, algunas madres, quienes reportaron sentirse satisfechas con su cuerpo actual, hicieron hincapié en un área corporal que ellas consideraban como problemática o sobre la cual, preferirían trabajar para adelgazar o moldear según su gusto. Por ejemplo, Norma (03M - 45 años) manifestó estar en descontento general con su cuerpo debido al sobrepeso considerable que padece, pero al mismo tiempo clarificó que esta condición no

le importaría si no tuviera ciertas áreas en particular de su cuerpo que la hacen sentirse incómoda, y citó entre ellas a su abdomen completamente flácido: “Mi estómago. Y esta parte de aquí de abajo [vientre bajo]. Yo cuando yo estaba, yo... cuando empecé a engordar y esto de aquí abajo, no sé cómo le llaman a la panza de aquí abajo.” Manifestó que, si pudiera prescindir de ese abdomen, su obesidad no sería un problema para ella.

Incluso en mujeres sin problemas de peso aparentes, la importancia de un cuerpo con el que ellas se sientan cómodas es una preocupación constante. Esto lo explica Ingrid (07M - 43 años): “Ah, pues es que no estoy lo suficientemente delgada. A mí me gustaría ser más delgada, ¡ah!, tengo la pancita, tengo mucho busto, tengo las pantorrillas muy flacas.” Una insatisfacción constante con su cuerpo.

Una tercera motivación enunciada hacia el cuidado del cuerpo la proporcionó Georgina (04M - 45 años) al explicar que para ella la apariencia física guardaba también relación con la ecuanimidad de su persona, en donde el balance era la meta a conseguir, y en donde ella se expresó dentro de los términos de ‘alineada’ para describir la imagen que intencionadamente deseaba proyectar como persona:

“Pues en sí para lo social, sí es, sí es la imagen importante. Sí, sí, la gente no nada más está alineada con las uñas, con el pelo, sí totalmente el conjunto. Es que hay un buen dicho de toda la vida “como te ven te tratan”, si una persona se procura (...) Cuando dicen que el niño no me da tiempo, pues aprovechas que el niño está dormido, vas y aprovechas y te vas y te alineas, y te sacas la mugre de las uñas y no hay excusa pues. Y la imagen pues sí, cuando es una persona alineada, sí, esta chica se da el tiempo. Ahorita ya tengo a mis hijos grandes, pero veo en misa de repente a mamás los domingos, no sé si tengan ayuda o no y de repente ves niños muy peinaditos. Y piensas esa mamá se levantó temprano y se puso a alinear la casa, a los niños, y da una buena imagen. Da una buena imagen de limpieza, de cuidado, de estar pendientes.” (04M - 45 años).

Siguiendo esta misma línea de pensamiento que conjuga la alimentación y el plano psicológico y emocional, Carolina (02M - 45 años) relató que para ella las decisiones en cuanto a alimentación y consumo van de la mano con las emociones, de tal manera que un descontrol en el peso tiene su solución no en un régimen o en ejercicio, sino en el manejo de las emociones. “A mí se me hace que va muy relacionado el peso con las emociones, con la ansiedad, con todo eso.”

En una gran mayoría de las entrevistadas, la valoración que se le daba al cuerpo y a la imagen corporal era considerable. Incluso en aquellos casos en donde se mencionó no tomarle un interés en particular, conforme avanzaba la entrevista se le fue dando importancia dentro de su día a día y en las prácticas que llevaban a cabo para cuidar su cuerpo.

5.3.2 La Alimentación Como una Práctica que Modifica el Peso

Uno de los aspectos que se exploró en este estudio fue, si tanto la madre como la hija consideraban que había una relación entre la alimentación y el peso corporal y de qué forma era. O si, por el contrario, eran dos elementos independientes que no tienen influencia el uno sobre el otro.

Entre aquellas participantes que sí vieron una clara vinculación entre ambos elementos se destacó Georgina, quien se mostró intransigente al respecto, pues para ella factores como la genética tienen poco o nulo valor al momento de explicar el peso de una persona.

“Mi hermano me decía, “¿cuándo has visto a alguien en un campo de concentración gordo?” o sea, igual sí, la tiroides y ‘guarará guarará’, pero realmente yo cuando veo una complexión delgadona regularmente mi reflejo es “mira, es una chica estable”, para mí, o sea, es una chica estable en sus emociones, en sus horarios, en su rutina, es ecuánime.” (04M - 45 años).

Entre las madres participantes de este estudio, el consenso generalizado fue distinguir entre aquellas comidas que eran sanas/saludables de aquellas que no se valoraban como tal, siendo esta última categoría las que resultaban más ‘ricas’ al paladar. Esta distinción propició la creencia sesgada de que ciertos alimentos y/o preparaciones podían tener una mayor relevancia entre los cambios de peso dentro de los miembros de una misma familia. De esto habló Norma, quien además separa entre los platillos tradicionales, aquellos que por su manera de ser preparados pueden o no guardar relación con el peso.

“El cocido para mí, para mí se me hace rico. Pero algo así que dices “no, pues está bien rico y ellos [esposo e hija] quieren que les haga, pero no es tan nutritivo”.

Pollo de cualquier manera, más bien cuando es tipo *boneless*, empanizado y con la salsa (...) Frijoles no es como que come ella [hija], le encantan, pero nomás cuando está su papá, que él es de hacerlos con mucho queso, muy, muy, muy, muy reportados. Es cuando ella llega a comer algo así, pero nosotras solas yo creo que a lo mejor hasta delgada estuviera.” (03M - 45 años).

Así mismo, para Georgina el consumo de alimentos chatarra, en específico las papas fritas comerciales, guarda una relación intrínseca con problemas específicos de salud, pero también con cierto tipo de cuerpo que ella considera como poco atractivo e indeseable:

“Cuando voy a su cuarto y me encuentro los chiles [papas comerciales] “¡pero Rebeca!, ¡te va a salir una gastritis!, ¡te va a hacer daño!, ¡te va a salir esto!”. Más que nada el tema de las úlceras y la gastritis y todo. Y yo le digo “unas pompotas te van a salir, unas pompotas o celulitis.” (04M - 45 años).

Por el contrario, Alina reportó una oposición a la idea de que la alimentación y el peso guarden relación, pues como ella expresó, varía con cada persona y no se podían hacer suposiciones de la salud o el estado físico de un individuo sólo por el tipo de alimentación específica que se tuviera en un momento determinado.

“Es que yo puedo pasármela comiendo hamburguesas y todo, y puedo ser una persona, no sé, dar una imagen, pues arreglarme, ser segura conmigo misma, o sea, no sé, transmitir otra cosa que no tiene nada que ver con las hamburguesas que me chuté o las ensaladas que me chuté. Digo.” (05M - 37 años)

Si bien entre el grupo de madres las opiniones respecto a la relación que guardaba la alimentación y el peso corporal variaron entre hogares, dentro del grupo de las hijas el parecer generalizado era que ambos elementos mantenían un vínculo estrecho entre sí. Al respecto, Alondra reportó cómo los cambios en su alimentación incidían en su estado anímico, en el sentido de verse y sentirse mejor.

“Pues yo creo que sí porque hay veces en que me puedo poner más estricta con lo que como y sentirme mejor, se podría decir, aunque no sean tantos cambios, pero me siento mejor. Y hay veces que ya, ni al caso, las voy a comer, y sí siento como que diferente. Más cómoda.” (07H - 16 años).

En general, se puede decir entonces que una mayoría de las madres e hijas participantes observó su alimentación con el afán de cuidar su peso, y que por lo tanto consideraban que la relación entre ambos elementos era intrínseca y un factor a tomar en cuenta para cuidar o mantener un determinado tipo de cuerpo.

5.4 Presión Social por el Peso Corporal/Miedo a la Obesidad

En el día a día de nuestra sociedad actual, el peso y la imagen corporal juegan un papel importante en la vida de los individuos. La imagen proyectada determina en gran medida una serie de valores y significados que guardan connotaciones positivas para aquellas personas que son delgadas, e implicaciones negativas para las que padezcan algún grado de sobrepeso.

La obsesión por el peso en el sector poblacional femenino comienza desde edades tempranas de la infancia, y se intensifica a lo largo de la adolescencia y su vida adulta temprana. Se les demanda socialmente a los individuos, principalmente a las mujeres, ciertos requerimientos corporales según la región y la clase social a la que pertenezcan. En algunos casos puede llegar a convertirse en una obsesión, derivar en alguna patología, o generar estrés y sufrimiento en la persona al no ser capaz de conseguir el cuerpo que tanto anhela y que le exige la sociedad.

Dentro de este contexto, incluso entre aquellas personas que no tienen un conflicto preexistente con su peso o imagen corporal, pueden llegar a desarrollar un miedo a los cambios propios de la edad o de las distintas etapas (madurez, embarazo). Esto puede generar en algunas personas, sobre todo mujeres, rechazo por un determinado tipo de cuerpo, ya sea propio y/o ajeno, y de esta manera llevar a cabo prácticas de mantenimiento o pérdida de peso que conlleven a problemas posteriores de salud, sea física o mental.

5.4.1 Presión Social por la Apariencia Corporal

En lo referente a la apariencia corporal dentro del medio social, la mayoría de las madres que laboraban fuera del hogar refirieron experimentar presión, ya fuera en su lugar de trabajo o en el medio social en el que se desenvuelven.

Bajo la máxima de “Como te ven te tratan”, Georgina (04M - 45 años) explicó que para ella la presión por la apariencia es vivida y asimilada en su grupo social y cumple funciones sociales que repercuten en otras áreas de su vida, ya sea en lo laboral, las amistades o familiar. “Pues en sí para lo social, sí es, sí es la imagen importante.”

La excepción a esta generalización se presentó en Carolina, quien con anterioridad declaró tener un cuerpo que despertaba admiración en mujeres de su edad y ningún conflicto con su cuerpo actual. Ella, cuyo desempeño laboral se da en el área de ventas, reveló no sentir esta presión social por la apariencia corporal de manera tan evidente como ocurrió con otras madres. Cabe pensar que las condiciones particulares de su caso han tenido una función protectora al respecto, en donde ella no es consciente de la presión porque en lo personal su peso y apariencia se aproxima bastante al ideal regional y por lo tanto recibe comentarios agradables (o ninguno) en lugar de críticas.

“No sé... nunca me había puesto a pensar en eso. En lo laboral... No, yo creo que más bien es el... pues no sé, nunca me había puesto a pensar en eso. Pero en sí la imagen no me había puesto a pensar.” (02M - 45 años).

Para Alma, la presión social por la apariencia corporal tiene dos elementos a tomar en cuenta: La presencia de la misma de manera acuciada en Sonora, y la delimitación precisa hacia el sexo femenino por encima del sexo masculino. Como reporta ella, esta presión es evidente y requiere de cumplir ciertos elementos, como una imagen delgada (talla S), una forma determinada de cuerpo, acompañada de una vestimenta en particular que realce estos atributos. Además, Alma hace hincapié en que esta situación se presenta en una gran mayoría entre mujeres, pues la presión no la aprecia ella de manera tan enraizada en los hombres.

“Sí hay una gran demanda [por la apariencia corporal]. Sí veo que hay mucha presión entre las mujeres, y aquí en Sonora, eh, en la imagen. Mucha. Siempre, siempre, talla S, esa imagen que tienes que dar, esa imagen en cuanto a imagen en cuerpo, vestimenta, en ropa.” (05M - 48 años).

A diferencia de sus contrapartes adultas, las adolescentes no refirieron detectar una presión social tan acusada, y en cambio manejaron su discurso en torno a sus espacios sociales actuales (la escuela, los amigos) en donde la imposición por una apariencia corporal determinada se trastocaba por un entorno más concientizado de su papel como agentes. Es decir, las amistades juegan un papel protector en torno a los mensajes de obsesión corporal y cuidado del peso, ya sea al expresarlos entre sus pares o al filtrarlos entre ellos y así desmitificarlos.

“No, y cuando llegan a hacer comentarios es también positivos. Porque en mi grupo de amistades todos somos llenitos, así que no es como que digamos, o sea, algo fuera de lo común. Solamente decimos que “te ves muy bien, no tienes por qué ponerte a dieta” o “no tiene por qué esforzarte demasiado, estás bien así”.” (06H - 17 años).

Por supuesto, las experiencias entre adolescentes son muy diversas entre sí, y la presión social por una figura delgada puede manifestarse en situaciones de rechazo, donde las preferencias socialmente aprendidas quedan puestas en evidencia. Esto lo relata Julieta al explicar que entre sus compañeros existe un mayor gusto por las chicas delgadas en contraparte a aquellas chicas gordas.

“He visto más [presión] en la escuela. Sí, porque por lo que yo he visto los jóvenes de ahora prefieren a las delgadas porque dicen que son mejores, entonces sí he visto eso de que, aunque ellos estén gorditos, prefieren a las flaquitas.” (01H – 15 años).

Por otra parte, las imposiciones actuales en materia de cuerpo ya no se limitan al contexto físico en el que vivimos, como reveló Alondra al narrar de sus propias vivencias la presión que su franja generacional vive y sufre en la actualidad.

“Pues como ahora los famosos siempre se han arreglado súper bien pues ahora con las redes sociales vemos más todavía. Entonces como hay, porque hay que llegar

a estar así. Se ve muy bien así. Por lo que hay que intentarlo. Como los tenemos tan cerca así, los seguimos paso a paso en su día.” (07H - 16 años)

Para ella, los medios virtuales, y en particular las redes sociales juegan un papel importante en su experiencia corporal, y moldean tanto su opinión de aquello que es deseable en términos de apariencia y figura, así como también forman una parte importante de la imagen a la que ella aspira obtener. Que además su influjo sea constante, y el acceso inmediato constituyen en gran medida a la presión que otras adolescentes como ella pudieran estar experimentando en este mismo momento.

5.4.2 Preocupación por el Peso Corporal Dentro del Contexto Familiar. Mirada Femenina

El peso corporal, como tema de conversación dentro de los hogares, puede estar presente o ausente según se observen conflictos preexistentes con el mismo. De esta manera, en aquellos hogares donde hay algún miembro con exceso de peso se trata como un problema, en tanto que aquellos donde no lo hay, el tema se trata como una preocupación latente.

En aquellas familias que el peso no es una condición, Carolina (02M - 45 años) y Berenice (02H - 16 años) reportaron darle poco o nada de importancia a las cifras de la balanza. En cambio, centran más su discurso de cuidado corporal en la salud y en la imagen proyectada. A detalle habla Berenice: "[El peso] No tiene mucha importancia. [Sí importa] como me veo. En especial las nalgas y las piernas." Debido a que ninguna de ellas dos ha tenido con anterioridad ningún conflicto para mantenerse en un peso que las catalogue de 'delgadas' y tampoco lo tiene ningún miembro de su familia inmediata, el peso y la preocupación que pueda generar un súbito aumento del mismo, no es siquiera una situación en la que hayan pensado. Sin embargo, como explica Carolina al preguntársele si en una situación similar ella sentiría alguna presión por su peso: "Pues sí, tal vez sí. Nunca me he puesto a pensarlo."

Sin embargo, si bien su disposición de creer que ella (o su hija) en algún momento pudieran tener problemas con el peso es nula. En la actualidad su estilo de vida y

actividades sucedáneas se llevan a cabo en función de cuidar y mantener ese peso y figura presente, lo cual revela una preocupación que se centra en el mantenimiento y no en la obtención del ideal delgado, ya que consideran que su figura es el ideal.

Pudiera pensarse que cuando se tiene esa figura ideal, delgada, se tiene cierto poder para juzgar a los demás porque están dentro de lo que dicta la norma. En este caso, Carolina ejerce cierta presión con los miembros de su familia extensa y manifiesta cierto desagrado por el exceso de peso que, para ella, presentan algunos de ellos. Esa presión particularmente va hacia las mujeres. Carolina menciona que la presión (no bajo esa terminología) que ella ejerce sobre estas mujeres, obedece a preocupación por su salud antes que por estética “Yo me enfoco más en la salud. Ya físicamente cada quien como se quiera ver, ¿verdad?”, ya que a ella le preocupan los problemas crónico degenerativos que pueden suscitarse con la obesidad y la herencia que le puedan transmitir a sus hijos:

"Que sí me preocupaba por la salud de ellas, por la diabetes, por los niños que tienen ellas, tan chicos, ¿qué les van a heredar a esas criaturas?, a sus niños. O sea, ¿qué les van a heredar a los niños? El andar cargando con ellos en hospitales por enfermedad. Yo realmente lo veo como un problema de enfermedad, de salud, así lo veo yo. Eso fue lo que yo les he hecho saber, ¿qué quieren heredarles a los hijos en el futuro? Enfermedades que sus niños, niños chiquitos, anden cargando con ustedes en hospitales. ¡Pobrecitos! ¡Qué friega para ellos! ¿verdad?" (02M - 45 años).

Esto lo refuerza su hija Berenice quien menciona que su madre sí ejerce presión sobre sus primas y en ocasiones, con algunas tías:

“Por ejemplo, una tía o prima que está... Pues que muchas veces cuando ve que una prima o alguien de la familia con sobrepeso, sí le dice mucho que adelgace (...) Yo digo que a la vez está bien por la salud de la persona, ¿no?, pero también siento que ya se puede hacer *bullying* o algo así.” (02H - 16 años).

Este papel de la obesidad como un problema de salud también está presente en la hija y de alguna manera, asume como positivo lo que realiza su madre con sus tías y primas. Sin embargo, añade que esta presión puede tomarse como una forma de *bullying*, ya que es constante y lo realiza a través de las redes sociales que comparten entre todos los miembros familiares.

“Yo por ejemplo sí mandé una vez un mensaje de texto, porque yo tengo sobrinas que tienen entre 30 y 35 años, que cómo es posible la edad que tienen, tan jóvenes y se hayan engordado tanto, ¿cómo es posible?, ¿por qué traen ese sobrepeso? Yo les mandé ese mensaje, que yo me preocupaba de verlas tan jóvenes con ese sobrepeso...” (02M - 45 años).

Por otro lado, también encontramos aquellos hogares donde uno o más integrantes padecían algún tipo de problema de peso. En estos casos la preocupación existente entre sus miembros aumenta. Por ejemplo, en un hogar con ambos padres con problemas de peso -no así sus hijas-, en donde la madre lo asume como un problema y el padre no, a pesar de que él presenta obesidad. Esto lo vemos en el caso de Alma (05M - 48 años), quien menciona haber subido de peso posterior a su último embarazo y que no pudo volver a su figura inicial (delgada). En ningún momento nos mencionó que padeciera obesidad sino siempre habló de haber subido mucho de peso, Hacía alusión a que ella siempre fue muy delgada y a que en los últimos años se le desencadenaron problemas de salud derivados de su aumento de peso. Esto la llevó a estar en la búsqueda constante por adelgazar. Inicialmente por métodos tradicionales, dietas, y posteriormente por medio de cirugía bariátrica.

Si bien Alma reportó que la única presión existente en el hogar por el peso provenía de sí misma. También comentó que conforme el problema se agravaba para ella y sus propios comentarios negativos iban en aumento, la actitud entre sus hijas y su esposo sufrió un cambio al respecto, y la apoyaron para que se sometiera a una cirugía:

“Yo estaba traumada. Sí era trauma, “¡ay, mi cuerpo!, ¡ay qué gorda estoy!”. “¡Ay, yo creo que me voy a operar, porque no puede ser!”, así me la pasaba. Y ahora lo analizo, y “¡a la torre!, ¡cómo daba lata!”. Una vez una hija me dice: ‘mamá, hay... una vida, sólo hay una, tallas hay muchas, estás bien, o sea, sí ¿te imaginas si te operas y si te pasa algo?’ y yo ¡gulp! Me... *Baluceo* Así cuando me vieron [su sufrimiento], ‘¿te quieres operar? Pues opérate’ (05M - 48 años).

En este caso, las hijas son las que fungieron como soporte para la madre. Cabe mencionar que ninguna de ellas tiene un problema de peso, son delgadas y con cuerpos ejercitados. Además, tampoco experimentó una presión familiar o de otro tipo por mantenerse en cierto rango de peso o no sobrepasar cierto límite. Y, en particular, Adriana (05H - 18 años) mencionó el alivio que experimentó cuando operaron a su madre y lo que para ella

representó esto: “Qué bueno que se operó porque era lo que quería, [volver a ser] flaca. Yo creo que quería que la hiciera feliz, y también por la salud.”. En este caso Adriana, no mencionó tener ningún problema con la imagen de su cuerpo, al contrario.

En aquellos otros hogares en donde las duplas madre e hija reconocieron tener un problema con su peso, se pudieron observar dos tipos de comportamiento diferenciados entre sí: Aquellas duplas que con exceso de peso intentaban deliberadamente perderlo, tanto por cuestiones de salud como estéticas, y ambas se apoyaban mutuamente; y aquellas otras que, aparentemente aceptaban su cuerpo tal cual era, pero las prácticas que llevaban a cabo eran tendientes a bajar de peso, además que la aceptación mutua del cuerpo actual se matizaba en el hogar y era reflejo de la ansiedad experimentada socialmente.

Dentro del primer grupo se encontraron Norma (03M - 45 años) y Katia (03H - 18 años) quienes expresaron preocupación por su peso corporal, pero sobre todo en la forma en la que ese exceso de peso se reflejaba en su apariencia física:

“Pues me fijo más en cómo me veo, no tanto en cuánto peso. O sea, sí, ponle que si a veces bajo pero no se nota tanto en mi cuerpo, es cuando no me importa si bajé, prefiero que se me note en mi cuerpo y no me importa tanto el peso.” (03H - 18 años).

Esto mismo se aprecia en la madre, quien al preguntársele si experimentaba algún tipo de presión para perder peso dentro de hogar expresó: “No, nunca he sentido presión. Casi siempre ha sido porque yo, no me gusta a mí estar así.”

En ambos casos, tanto para la madre como para la hija la preocupación por su peso, si bien generaba un problema hacia su propia persona, no la compartían entre ellas, sino que cada una la vivía y sufría sin comunicarlo a la otra. Es decir, no había una presión entre ellas, pero tampoco un apoyo ante la preocupación de tener problemas con el peso.

A diferencia de esta dupla, encontramos que la pareja conformada por Alina (06M - 37 años) y Venecia (06H - 17 años), le otorgaron un gran valor al peso corporal considerándolo un factor de preocupación de su imagen corporal. Para Alina, su propio peso no es motivo ya de inquietud, pero en cambio observa que sí lo es para su hija adolescente Venecia y expresa lo siguiente:

“Ella es muy grande, y desde que nació ha sido muy tosca. Y siempre ha estado en su peso, pero no se ve delgadita. Y a ella sí le trauma un poquito eso. Y yo le dije ‘así naciste, ¿qué quieres que haga? Entonces empieza a subir de peso, le sale la pancita y yo le digo ‘ya sabes cuál es la solución’ y ella deja de tomar soda. Ella es muy de harinas, ‘deja las galletas y los panes y verás que todo cambia’.” (06M - 37 años).

Por su parte, Venecia refiere que en sí el peso no es un tema común en su hogar: “Pues no solemos hablar mucho de eso, o sea, nomás hacemos comentarios, “me hace falta bajar de peso” o cosas así.” Pese a ello, en su entrevista ella reveló estar preocupada al respecto, y esta inquietud derivó en una visita que hizo al nutriólogo, quien le mencionó el término ‘peso ideal’: “Pues el peso, o sea, me gustaría llegar a mi peso ideal, así que creo que, en eso, o sea, el peso ideal que se supone que debo pesar es 70 kilos.” Es a través del nutriólogo que ella decide llegar a tener un peso determinado y con el cual se sentirá bien. Cabe resaltar que, si bien el término de ‘peso’ se entiende como una escala numérica, el uso que le dan las participantes difiere del discurso médico/nutricional comprendido en kilogramos, pues para las entrevistadas el peso era un vocablo que designaba en gran medida su apariencia. Por ejemplo, el tener ‘exceso de peso’ tanto como ‘necesitar perder peso’ suplía términos como ‘gorda’, y guardaba nociones subjetivas.

Asimismo, encontramos casos en los cuales tanto las madres como las hijas mencionaron extremar precauciones con los comentarios que hacían respecto al cuerpo de la otra, limitando los mensajes negativos y en cambio enfocándose en los aspectos positivos, como explica Katia (03H - 18 años): “Pues [mi mamá] siempre me está diciendo cosas, pero nunca me dice así: ¡qué fea te ves!, pero sí me dice, ponle, que una blusa si me queda aguadita [delgada] o pegadita [gorda], sí me dice. Como ya es cuando para darme cuenta [de mi cambio de peso].”

A su vez, algunas madres comentaron tener reservas al momento de emitir algún comentario que pudieran influir negativamente en sus hijas, particularmente aquéllas que en su niñez sufrieron por este tipo de presiones. Tal es el caso de Ingrid, quien, al haber estado inmersa en un contexto de innumerables comentarios negativos en torno a su cuerpo y a su peso por parte de su propia madre, conscientemente decidió no llevar a cabo con su hija estas mismas acciones.

“O sea, mi mamá sí se fija mucho en el cuerpo de las personas y crítica mucho el cuerpo de las personas (...) Recordé que el domingo estábamos en un programa de televisión donde las transforman [a las personas]. Entonces era una muchacha que tenía, que era muy gordita. Y mi mamá, cada vez que salía con una nueva ropa, ‘¿Qué tiene? ¿Qué le ven de raro? Está muy gorda, ¿no?’ y a mí me molestan mucho esos comentarios. Y luego al rato volvió a salir con otro vestido y decía ‘Está muy gordita’. ‘¡Ay mamá! Fíjate en el vestido qué bonito, en los zapatos, qué bonita se ve’, ‘Pues sí, es una gordita bonita’. Y mucho me molesta. A mí no me dice mucho de mi cuerpo, pero la hermana con la que vive sí. ‘Oye no tienes nalgas, ¿no?’ (...) Sí tiende a hacer comentarios ofensivos que lastiman” (07M - 43 años).

Un caso similar se apreció por parte de Alina, quien también reportó haber padecido una gran presión familiar, sobre todo de su madre, en relación a su peso y su cuerpo. Ella mencionó que de manera deliberada y consciente ha reaccionado a aquellas presiones y comentarios de manera opuesta con sus propias hijas.

“[Cómo afecta la presión de los padres a los hijos] Bastante, afecta. Por eso yo trato que muchas cosas que hizo mi mamá con nosotros sus hijos yo no hacerlas con mis hijas. De no meter esas presiones, de no comparar. Porque mi mamá me comparaba con santo de la macarena, porque parece que adrede porque nomás a mí me comparaba, no a mis hermanos. Y yo sentía mucha presión, mucha, ¿no? Me sentía, así como que no sirvo en este planeta pues. Y yo trato de no hacer eso con mis hijas.” (06M - 37 años).

Si bien en este estudio el eje central de análisis fue la familia nuclear, entre los hallazgos encontrados también se ahondó un poco en el papel que jugaba la familia extensa en determinados argumentos relativos al cuerpo y al peso. Esto lo pudimos observar en la dupla compuesta por Ingrid (07M - 43 años) y Alondra (07H - 16 años), quienes refirieron no tener en casa críticas en relación al peso, en especial hacia Alondra durante los años de infancia cuando ella tenía un cuerpo regordete, pero sí haber recibido comentarios negativos por parte de ambas abuelas:

"Por ejemplo, sí me gusta mucho comer, y digo, si ellos son felices y no les importa, pero siempre que estoy, mis abuelas, las dos abuelas, materna y paterna, las dos critican bastante a las personas con sobrepeso. Mucho, mucho, mucho (...) mi abuela materna nunca me ha criticado a mí, pero mi abuela paterna sí, o sea sí, de que tengo que adelgazar, uy sí, a mí me criticaba mucho, "estás gordita, podrías

estar más delgada." Pero, a mis tías, a todos critica. O sea, a mí también." (07H-16 años).

Lo mismo comentó Ingrid en relación con la presión que ejercía la abuela paterna a su hija:

"Ella [Alondra] fue, no fue gordita, pero sí vamos a decir no era menudita. Toda su infancia incluso tuvo pancita. Yo nunca hice ninguna referencia a su cuerpo. Lo pensaba, pero nunca le dije nada. Nunca hice referencia a: "estás gordita o esa pancita", nunca, nunca. Sin embargo, su abuela paterna sí. O sea, le cuestionaba que, si por qué tenía panza, ¿no? Entonces ella [su hija] me decía a mí: "mi nana me dijo esto" y "¿Por qué me dijo eso?" Y yo hablaba con su papá: "oye dile a tu mamá que ya no le diga nada", pero estuvimos batallando algún tiempo con esos comentarios de la abuela a ella." (07M-43 años).

Cabe destacar, además, que esta presión por el peso que se presenta en las familias extendidas tiene como común denominador la regulación y normalización del cuerpo femenino. Esto lo refiere Georgina al describir la clase de comentarios que se pueden llegar a presentar entre los miembros de su familia extendida.

"O sea mi papá sí le llama mucho la atención las familias que son las esposas [sus nueras], en particular una que sí trae un problema de obesidad, y yo creo que ya se está haciendo mórbida. Es una manera de comer sin freno, ¿no? Entonces sí le llama la atención y [el papá de Georgina] hace a veces comentarios. "Hijuela a esta niña le va a dar un ataque al corazón." (04M - 45 años).

Si bien hay casos de exceso de peso entre varios miembros, es sólo sobre aquellos del sexo femenino que se impone la crítica y necesidad de esbeltez, y en particular donde se aconseja también la pérdida del mismo, alegando factores de salud, pero también de apariencia, estos últimos, velados.

5.4.3 El ideal Corporal y la Importancia de la Apariencia Corporal

La apariencia corporal juega hoy en día un papel de suma importancia, misma que no guarda precedentes con décadas pasadas. Esto se puede apreciar en mayor medida en las

mujeres, quienes con anterioridad ya habían sufrido la presión por desear y emular un ideal corporal homogeneizado, y en la mayoría de los casos, imposible de conseguir, y que en la actualidad se encuentra bajo un escrutinio constante a través de los medios masivos de comunicación, en especial de todas aquellas redes sociales donde el culto al cuerpo femenino es la base para toda clase de industrias (moda, maquillaje, ejercicio, cirugías, entre otras) cuyo interés central es la imagen y el cuerpo ideal. Pero también para proyectarse y mostrarse a los demás.

5.4.3.1 De las adolescentes. En mayor o menor grado, todas las participantes de este estudio reportaron considerar importante su apariencia corporal. De manera generalizada, la valoración hacia este aspecto quedaba matizada durante el discurso, como ocurrió con Venecia al admitir cierto interés por la apariencia corporal tanto propia como ajena: “Creo que podría ser de un 100% a un 70, 60. O sea, le tomo importancia, pero no demasiada.” (06H - 17 años).

En otros casos, como ocurrió con otra de las adolescentes, hay una gran valoración por la apariencia corporal. Para ella la apariencia es parte importante de la participación en las redes sociales, como un medio de propagación tanto de los estereotipos que son considerados ‘deseables’ como de la imagen actual de otras adolescentes similares a ella, y que además pueden ser punto de comparación y crítica de manera indiscriminada.

“Pues ahora con todos los estereotipos que ponen o las redes sociales siento que ahorita sí es muy importante [la apariencia corporal] para toda la sociedad porque lo ven día a día en las redes sociales. Ay, no está como... O, no trae el maquillaje bien... O cosas así, como que siempre critican todo mucho. Entonces siento que como se puede decir, lo consideran importante.” (07H - 16 años).

Entre las motivaciones más esgrimidas entre las adolescentes entrevistadas fue el sentirse bien/cómoda consigo misma, así como también proyectar una impresión favorable hacia las demás personas.

Por su parte, Alondra también comentó, de manera implícita, encontrarse imbuida en este medio crítico y de gran presión social por la imagen corporal que es Hermosillo, y darle un gran valor a la apariencia tanto a la de terceros como a la propia. Si bien, como ella

misma relata, es una opinión internalizada, no por ello deja de ser un elemento a tomarse en cuenta.

“Pues yo hago mucha presión, soy muy fijona. Entonces yo veo mucho a la gente, de que veo cada detalle que trae. Y a veces sí digo ¿por qué trae eso? Y sí, aunque no lo diga, voy a criticar a esa persona. Lo hago automáticamente. No se lo digo a ella, pero, obviamente, lo pienso yo.” (07H - 16 años).

Encontramos también el caso de Adriana, una adolescente de 18 años quien le da prioridad a sí misma, a su esencia como persona, y coloca su apariencia física en segundo término. Ella se siente satisfecha con su cuerpo actual: “O sea que alguien me vea, no yo sentirme bien. Yo no soy de las personas que se preocupa por el cuerpo.”

Es notorio encontrar que, entre las mismas participantes adolescentes, ellas reconocen la importancia de una apariencia corporal determinada, dentro del medio en el que se desenvuelven. Tal fue el caso de Berenice, quién reconoció la función social de su imagen entre sus pares y explicó el valor que se le confiere al cuerpo y su apariencia durante esta etapa de su vida.

“Pues yo digo que tiene mucha importancia en la adolescencia. Porque estamos en la etapa donde nos importa el qué dirán, si nos vemos bonitas, lo que vemos en las redes sociales, lo que nos va a persuadir, pero nos convence que tenemos que ser así y queremos ser así.” (02H - 16 años).

Adentrándose con mayor profundidad a las relaciones entre la apariencia corporal y la adolescencia, Adriana explica que en su grupo de amistades (tanto hombres como mujeres), si bien la presión nunca se encuentra dirigida hacia ellos mismos, sí se encuentra presente hacia sus congéneres. Es decir, que incluso aunque los comentarios no se dirijan en específico hacia ella o las demás mujeres del grupo, queda implícito que la apariencia importa y que al menos entre ellos la apariencia de ‘gordita’ no es la deseable.

“Mmm, siento que sí hay presión. O sea... sí, no presión que te estén diciendo, pero sí como en... yo siento que, nunca me ha tocado, pero siento que una mujer más gordita no... No le hacen el fuchi pero sí de que “ah” si a alguien le gusta “ah, anda con una gordita” y cosas así, pero no en mal plan.” (05H - 18 años).

Encontramos que, en esta etapa de la vida, la apariencia corporal es muy importante para las adolescentes, sobre todo dentro de su grupo de pares y como elemento primordial para el uso de las redes sociales que ahora forma parte de sus vidas. También se aborda que la gordura no es algo que les guste a los y las adolescentes.

5.4.3.2 De las madres. En el grupo de madres, la apariencia va más ligada a cuestiones laborales y sociales fuera de un entorno escolar, en donde va implícito el trato entre compañeros, pero ya no se limita sólo a la imagen en términos de peso, sino al conjunto completo donde se toma en cuenta hasta el más mínimo detalle, como narra Georgina:

“Pues en sí para lo social, sí es, sí es la imagen importante. Sí, sí, la gente no nada más está alineado uno con las uñas, con el pelo, sí totalmente el conjunto. Es que hay un buen dicho de toda la vida “como te ven te tratan”, si una persona se procura, [los demás lo notan y lo tratan acorde a ello].” (04M - 45 años).

Esta demanda se ve sobre todo impuesta de manera social por elementos regionales todavía por esclarecer, como señala Alma (05M - 48 años), quien reporta no haber sentido en lo particular presión por una determinada apariencia a pesar de sus problemas de peso, pero al mismo tiempo reconoce que sí es un problema entre las mujeres hermosillenses: “No, y sí hay una demanda. Yo era la más gorda de todas mis amigas.” Sin embargo, para ella, la presión es más fuerte en el grupo de edad donde se desenvuelven sus hijas adolescentes. Además, reiteró su observación de considerar Sonora, Hermosillo en particular, como una región que pone una presión excesiva sobre las mujeres y su apariencia.

“Bueno, lo veo mucho más en mis hijas. A lo mejor enfocándome en la cuestión de mis hijas, de la edad, de todo eso, que es mucho bombardeo a esa edad en el ambiente que están ellas de la imagen. De la imagen corporal, de la vestimenta, del aspecto que representes o que des, más bien. Las amigas, el entorno, es mucha presión para ellas, ahorita en este momento. Yo no lo siento. Yo no lo siento, pero sí veo que hay mucha presión entre las mujeres, y aquí en Sonora, eh, en la imagen. Mucha. Te lo digo porque yo he vivido en otras ciudades. Aquí en Hermosillo. Siempre, siempre, talla S, esa imagen que tienes que dar, esa imagen en cuanto a imagen en cuerpo, vestimenta, en ropa. Mucha. Y yo he vivido en el DF, viví en Sinaloa, viví en Obregón.” (05M - 48 años).

Esto mismo mencionó Alina:

“La verdad es que aquí en Sonora tienen un rollo bastante... [Fuerte] Lo poco que alcanzo a agarrar el rollo de aquí, es que sí hay problemas de peso. Es poca la gente que yo he visto con obesidad mórbida, pero sí hay personas con sobrepeso y obesidad, pero pues... [Aunque se ven porcentajes similares de hombres y mujeres gordos] A la mujer le meten mucha más presión. Mucha más.” (06M - 37 años).

En este sentido, a pesar de considerar que el peso no es ningún problema, algunas madres prefieren abiertamente tener una hija delgada que una con problemas de peso. Tal fue el caso de Ingrid (07M - 43 años), para quien el ideal corporal y el peso propio, así como también para su hija es sin lugar a dudas el delgado: “Pero si me preguntas así y si soy muy honesta, prefiero una hija delgada.”

Por último, a pesar de que entre las participantes la pregunta no se hizo abiertamente, todas ellas reportaron la delgadez como la imagen o apariencia más deseada para sí mismas y para sus hijas, y este ideal se encontró marcado por referencias específicas a áreas del cuerpo que contribuyen a la creación de una figura ideal. Entre las más mencionadas se encontró el vientre y los muslos, pero también brazos y pecho, a los que se calificó como favorables en términos de torneado y firme por trabajo de gimnasio.

5.4.4. Estigmatización de la Obesidad en el Espacio Familiar

La obesidad, que en términos clínicos se define por un IMC superior a 30, tiene poca o nula cabida dentro de los hogares de las entrevistadas. Para ellas, la palabra es ‘gordura’, o ‘estar gorda’ y no admite fórmulas matemáticas, o a veces, las cifras que muestra la balanza. La definen por lo que ellas observan de sí mismas, por el reflejo que obtienen de su persona frente al espejo o por la forma en la que las prendas de vestir se ven en su cuerpo. Es también una comparación con el otro, aunque en este caso es con otras mujeres, a quienes se ve con envidia, admiración o pena.

Entre las mujeres entrevistadas, la obesidad conlleva todos aquellos significados relacionados discurso biomédico, no sólo connotaciones negativas de enfermedades crónico-degenerativas, sino que, además, representa lo contrario a un estilo de vida

saludable. En contraparte, la gordura guarda relación a la imagen corporal y la apariencia, y no es deseable en términos de autoestima y valía por sí misma.

En esta realidad donde la obesidad/gordura son cualidades negativas que se deben evitar a toda costa, se observó que aquellas madres con un exceso de peso elevado, su condición era fuertemente criticada por ellas mismas. Esto lo observamos en el caso de Alma (05M - 48 años), quien se decidió por un tratamiento quirúrgico para aliviar su gordura: “Yo estaba traumada. Sí era trauma, “¡ay, mi cuerpo! ¡Ay qué gorda estoy!”. “¡Ay, yo creo que me voy a operar, porque no puede ser!”, así me la pasaba. Y ahora lo analizo, y ¡a la torre!, ¡cómo daba lata!” Como revela ella misma, la crítica sobre sí misma derivaba de su deseo de ser un ejemplo a seguir para su familia, especialmente para sus hijas. Y cómo esta preocupación puede convertirse en miedo, de que le ocurra lo mismo a alguna de sus hijas, en este caso a la hija adolescente que nos permitió entrevistar.

[En referencia a su hija] Es muy acinturada, con pompi, cadera, piernotas. O sea, tiene... Pero por lo mismo tiene un buen cuerpo, pero en una descuidada se va para arriba. O sea, no es delgadita pues, no es fífiruchita como mis otras 2 hijas fueron. Ella, yo digo: “ésta se descuida después de que tenga hijos, no sé”, y sí le doy medio latita, no creas.” (05M - 48 años).

Además, cuando dentro del hogar la obesidad va pareada con alguna enfermedad, la presión hacia los demás miembros familiares (por lo general, de los padres hacia los hijos) recae con mayor énfasis en la salud antes que la apariencia, pero queda implícito que ambos factores son tomados en consideración, como reporta Julieta:

“Porque a veces, como mis papas están gorditos y dicen, así como “lo de ahora es estar delgado”, o que diga mi mamá como... “yo por los problemas que tengo debo de estar delgada”. Así. Porque como mi mamá sufre tanto de las rodillas, ahora, hoy en día también sufre de prediabetes, entonces mi mamá por eso mucho nos cuida. También nos cuida eso de no quiere que seamos diabéticos, entonces nos cuida en ese sentido. Por eso dice que tenemos que estar en un *stand*, en un límite, que nosotros no seamos ni tan delgados ni tan gorditos. De que nosotros estemos bien para que no estemos ni enfermos ni muuuuy sobrepasados.” (01H - 15 años).

Incluso en los hogares en donde la gordura no es un problema por parte de sus integrantes, persiste la necesidad en las madres de controlar el peso de sus hijos, pero en especial de las mujeres. Con más detalle habla de ello Carolina (02M - 45 años) al narrar que su hija

se encuentra en un proceso de transición con su peso, y en donde ella siente preocupación al respecto. Su hija tiende a ser demasiado delgada, con poco músculo y eso a ella le preocupa: "Ahorita a la que veo es a Berenice delgada, que pienso que es lo mismo que ella ha dejado de hacer actividad física. Veo que ella está comiendo bien y si hace un poquito de actividad física se normaliza." El ejercicio es importante para que Berenice tenga la masa muscular que les preocupa tanto a la madre como a la hija.

También es importante destacar que nos encontramos en medio de la era de la información, donde un gran número de campañas están avocadas al peso y algunas de ellas también destacan la importancia de no obsesionarse con el mismo y que pueda derivar en trastornos del comportamiento alimentario. Bajo este discurso es que Georgina toma en consideración ambos aspectos, tanto el del alto peso como el del bajo peso, y hace referencia a ello en su discurso, revelando entonces que su preocupación ya no radica sólo en la obesidad como un factor de riesgo a tomar en cuenta, sino también los comportamientos de riesgo en torno a la comida, en especial aquellos de restricción.

"Cada vez uno está más consciente de lo que uno se mete a la boca. Y cada vez entre más información hay, más dices "pues ojo con la compulsividad también es malo, el otro extremo también es malo". Estás consciente de que los excesos son malos y que una media es muy buena porque creas estabilidad emocional inclusive. Y cuando es una niña que de repente no, pues, temor de que te engorda, es que está haciendo algo extremo. Se está metiendo más comida de la que debe. Entonces por la ansiedad, porque tiene algún problema y no lo dice, y entonces tienes que estar alerta a eso." (04M - 45 años).

En los casos de Julieta y Alondra, quienes describieron cómo la imagen proyectada por una persona con exceso de peso es a veces catalogada como 'no bonita' o simplemente 'fea'. En el caso de Julieta, los comentarios eran para ella por parte de su familia:

"Que estoy gordita, que tengo que hacer más ejercicio, que... Que, por lo mismo, que por como estoy curiosa y bonita, a muchas personas no les va a gustar eso, que esté gordita, y me alientan a que yo haga ejercicio." (01H - 15 años).

En el caso de Alondra, los comentarios no eran para ella directamente, pero sí para un amigo de la familia:

"¡Ay mira qué guapito está!" Muchas cosas. Muchos comentarios negativos de las personas. Por ejemplo, mi abuela estaba platicando la otra vez, 'el amigo de tu

papá estaba bonitín pero luego se puso feo'. Engordó y se puso feo.” (07H - 16 años).

El rechazo provino también de un contexto de tolerancia en el cual la gordura es hasta cierto punto celebrada desde una perspectiva de aceptación corporal, en donde es el cuerpo de los otros el cual sigue estas nuevas reglas, mientras que es el cuerpo propio al que se somete a la rigidez de la delgadez como modelo a seguir. Esta dualidad se pudo apreciar con la dupla conformada por Alina (06M - 37 años) y Venencia (06H - 17 años), quienes presentan exceso de peso y ambas expresaron una aceptación absoluta por su cuerpo actual e indisposición a someterse al canon regente de delgadez que se presenta en la región. Sin embargo, al mismo tiempo hicieron mención de llevar a cabo prácticas para el control de peso y manifestaron sentir preocupación por su figura actual.

Cuando ella llega a tocar el tema, siempre le decimos... Yo me pongo mucho de ejemplo con ella. “Mira, hija, el estar muy delgada” porque yo ya fui muy delgada, “el estar muy delgado no te va a traer nada. Hay que aprender a amarse y aceptarse como a uno le gusta. Si tú te sientes bien delgada, haz todo por adelgazar; si tú te sientes bien cómo estás, quédate así, pero haz lo que quieras hacer con tu vida y sé feliz con eso”. (06M - 37 años).

“O si no, mi mamá hay veces en las que dice, de que ‘¡No!, todos nos vamos a poner a dieta’ o ‘voy a empezar a cocinar más nutritivo, a hacer más ensaladas y cosas así’.” (06H - 17 años).

En este doble discurso que pareciera contradecirse a sí mismo, tanto madre como hija aceptan y rechazan al mismo tiempo sus cuerpos gordos, por un lado, hablando de satisfacción con lo que se tiene y lo que se es, reportando a su vez conformidad por ello, y por el otro realizando actividades como dieta y ejercicio con la finalidad de perder peso y conseguir aquella figura que de manera explícita refirieron no desear.

Cabe destacar que en ninguna de las entrevistas se habló del rechazo a la gordura en términos verbales, que lo condenaran, salvo en el contexto de salud; mientras que, al tratarse de belleza física, formaba parte de un mensaje implícito y sobreentendido entre las duplas.

5.4.5 Prácticas Corporales de Madre a Hija

Entre aquellas prácticas encontradas y reconocidas como favorables para hacerse de un peso ideal o de una figura estéticamente agradable, se destacaron dos en particular: La alimentación y el ejercicio. Una gran mayoría de las madres, al tiempo que señalaban una alimentación 'correcta' como factor decisivo, también nombraban al ejercicio como parte integral para lograr una figura corporal deseada y adecuada para el entorno en el que se desenvolvían. Asimismo, este discurso también estuvo presente en todas aquellas hijas que llevan a cabo algún tipo de actividad deportiva o física, como asistir al gimnasio, ya sea para mantener o moldear su cuerpo hasta lograr el ideal corporal.

Al respecto, Rebeca enuncia estos dos factores como centrales entre aquellos que aprendió por vía materna: “[Hablando de consejos específicos para cuidar el peso y el cuerpo] Alimentándome. Y con ejercicio. Y me dice qué no comer.” (04H - 15 años).

En específico, la parte de alimentación referida por las participantes incluía el concepto de 'saludable' o 'correcto', en donde se englobaron recomendaciones que traían consigo la evitación de determinados componentes en la dieta, como narra Berenice (02H - 16 años) al especificar los elementos que eran preferible evitar para cumplir con los criterios antes establecidos: “Pues su alimentación. Lo que comen, principalmente, no tantas grasas y harinas. Esas cosas. Calorías.”

También en lo referente al plano alimentario se encontró una inversión en los papeles respecto a las prácticas de alimentación, en donde el papel receptor pasivo de las hijas a la información que sus madres les proveyeran, se flexibilizó. Como relata Ingrid (07M - 43 años) al reflexionar acerca de los conocimientos que comparten ella y su hija en lo referente a una correcta ingesta de alimentos y los beneficios que puede traerles a ambas: “Pues ahorita ya no le enseño porque ya está en una etapa en la que ella me enseña.”

En lo referente a la actividad física, especialmente en aquellas prácticas reconocidas con la finalidad de cuidar el peso y mantener una figura determinada, Carolina especificó la verbalización de sus recomendaciones, pero además las compaginó con la práctica de las mismas. Para ella, el aprendizaje de las prácticas saludables en torno a la actividad física

se transmite por medio del ejemplo, pero requieren también de recordatorios ocasionales para reforzarlas, y ella en su vida cotidiana así es como procura transmitir las a sus hijos.

“Sí les digo, sí, “coman esto”, o sea si lo ven a veces sí quisiera que lo hicieran así toda la vida. O sea, ellos lo están viendo con la práctica, ¿no?, pero a veces es por si se les olvida se los voy a decir. Igual, a veces cuando andamos caminando en el ejercicio, “Enrique, aunque yo no esté tú siempre has ejercicio. Igual tú Berenice, siempre has ejercicio, te hace sentir bien, te da muchas endorfinas.” Incluso la noto a ella, que hacer ejercicio la pone feliz. La noto en el carácter también. Y sí se los hago saber. Sí se los doy con el ejemplo, pero también por si se les olvidó que se acuerden también de mis palabras.” (02M - 45 años).

Observamos también que le dan más importancia al ejercicio físico como un medio para lograr el cuerpo deseado y no así la alimentación como tal. Esto lo manifiesta Carolina (02M - 45 años) al referirse a sus hijas: “Siempre les he dicho que hagan ejercicio. Que hagan algo, que caminen, que brinquen. Pero siempre” Esta preocupación por la actividad física de sus hijos e hijas se manifiesta desde que ellos eran pequeños, sobre todo en las madres de clases más altas, las cuales como Carolina (02M - 45 años) y Georgina (04M - 45 años), inscribieron a sus hijas en ballet, posiblemente la actividad que ellas quisieron haber tenido de pequeñas. En este caso, las hijas llevaron a cabo esta actividad por años antes de que ellas pudieran decidir y que, en ambos casos, la sustituyeron por la práctica del fútbol americano. No siempre para beneplácito de las mismas madres.

Del interés por transmitir prácticas corporales adecuadas habló Alma con mayor detalle, especificando que, si bien ella procuró que entre los aprendizajes de sus hijas estuviera el mantener actividad física regular, hoy en día ella sólo puede esperar que dichas enseñanzas aprendidas en la infancia hayan perdurado durante los años de adolescencia, y que perduren en las siguientes etapas.

“Traté de inculcarles a ellas, a ver, “que te vas a deporte, métete a deporte, o vete a correr, o métete a baile, o métete acá”. Que estuvieran en actividad. Entonces pues sí, sí lo logré, pero... ya ahorita a esta edad... Ya más difícil. Pero espero en Dios que les haya quedado algo. Que les quede algo en educación de eso. Digo, como quiera, si comen, van a hacer ejercicio. Van a saber cómo hacerlo.” (05M - 48 años).

Además del ejercicio, cuya función fue de mantenimiento y modelación del cuerpo, otras prácticas corporales a las que se hizo mención fueron las dietas de corte restrictivo y la ingesta de estimulantes con la finalidad de perder peso. Tal fue el caso de Norma, quien recurrió a pastillas para acelerar el proceso de adelgazamiento al que se sometió, y cuyo proceso y resultados constituyeron un peligro para su salud. Según mencionó, tras varios ciclos de uso de este medicamento, ella misma decidió no mantener su consumo y no volver a recurrir al mismo.

"[El doctor] me dio unas pastillas, pero me cayeron muy mal. De hecho, he ido como tres veces, y he bajado mucho. Bajé casi 30kg, pero igual en cuanto dejé el tratamiento lo subí en menos de lo que lo bajé. [Las pastillas] me quitaban el hambre, se supone que la ansiedad, pero me fue muy mal porque yo sufro de alta presión y me la pasaba con dolor de cabeza, atarantada. Y de repente, estoy tentada en volver, "¿qué tiene de mal que me sienta mal unas 3 semanas?" pero para bajar, y no, no lo he hecho, porque yo sé que no es bueno." (03M - 45 años).

En general, el consenso entre las participantes es que se necesitaba de una correcta conjugación entre alimentación y ejercicio para obtener los resultados esperados, como fue en el caso de Julieta (01H - 15 años), quien además clarificó lo difícil que puede ser encontrar el equilibrio entre ambos elementos y, por lo tanto, conseguir llegar a su meta: "A veces siento que al enfocarme más en el ejercicio que en la comida, no siento que esté comiendo bien. Pero a veces es al revés, a veces me concentro más en la comida que en el ejercicio. Es como balanceado también."

Además de la alimentación y el ejercicio, otras recomendaciones que se mencionaron para cuidar el peso y/o el cuerpo fueron remedios aprendidos por vía materna a través de más de una generación de mujeres. Tal fue el caso de Katia, a quien su madre le había aconsejado la ingesta de agua y limón, bajo condicionantes específicas de temperatura y horario con la finalidad de controlar su peso, y que, a su vez, habían sido aprendidas en su adolescencia por su propia madre.

"Cuando tomas agua tibia con limón o cosas así. También tomaba agua con limón y con chía. O ahorita estoy tomando así, un jugo verde, pero es como en polvo, y tiene fibra y chía y cosas así." (03H - 18 años).

Si bien entre las entrevistadas de este estudio no se presentó el caso directo de recomendarse entre sí (de madres a hijas, o de hijas a madres) el consumo de medicamentos o el uso de cirugías u otros tratamientos físicos con la finalidad de conseguir un peso y/o cuerpo determinado, sí se compartió un caso externo en donde se entró en contacto directo con dichas prácticas. Esto lo cuenta Venecia (06H - 17 años) al señalar que dentro de un medio que prima la apariencia corporal delgada, la presión que se ejerce por tenerla, principalmente por la madre, puede orillar a una situación que obligue a una adolescente a consumir de pastillas para perder peso: “Pues me han recomendado pastillas, pero en ese caso fue una amiga que sí está completamente obsesionada con eso, pero se entiende, su mamá es así con ella.”

Otra de las prácticas corporales que encontramos en este grupo de mujeres es la cirugía estética como medio para abatir la obesidad. Alma se sometió a una cirugía bariátrica, que si bien la justificó por razones médicas también tuvo un componente estético, en donde al perder peso ella se siente mejor consigo misma y su apariencia en general.

“Quiero hacer ejercicio, eso es lo que quiero. Y no te estoy diciendo que, por vanidad, no, no por vanidad. Digo, que luzca y te veas bien y te sientas bien, sí. Y no porque voy a tener un cuerpacezo, o el cuerpacezo, no. Simplemente por salud.” (05M - 48 años).

Este deseo está permeado por algunos comentarios recibidos de su hija Adriana (05H - 16 años): “Que vaya al gimnasio. Porque enflacó y toda aguada. Para que se vea bien.” Inicialmente este tipo de prácticas generaba cierto temor entre la familia, pero al ver el sufrimiento de la madre, optaron por apoyarla para que lograra su objetivo de ser delgada de nuevo.

5.5. Satisfacción/Insatisfacción Corporal

Las mujeres en la actualidad se encuentran inmersas en una sociedad que demanda de ellas una apariencia delgada, que satisfaga los cánones de belleza occidental establecidos homogéneamente para una población diversa. Esto puede llegar a convertirse en una

fuente de constante frustración, en donde los intentos por amoldarse a los rígidos lineamientos corporales pueden traer consigo toda clase de problemas emocionales, psicológicos y hasta físicos.

No en balde un gran número de prácticas habituales llevan como finalidad el modificar el cuerpo y la apariencia actual de las mujeres, en donde se destacan la pérdida de peso y el moldeado de ciertas áreas corporales en particular. Sobre ellas se crea una necesidad de cambio que muchas veces. Son con un fin meramente estético, que rompe con el habitual discurso de salud bajo el cual se presentan.

Ante la creciente obsesión corporal, en gran medida enfocada hacia las mujeres, no es de sorprender que un gran número de ellas refieran sentirse insatisfechas con su cuerpo, y que, a su vez, esta frustración sea compartida y fomentada por otras mujeres, y es justo dentro de este contexto que se busca establecer conexiones entre madre e hija al respecto.

5.5.1. Transmisión de la Satisfacción/Insatisfacción Corporal de la Madre a la Hija

Se encontró en aquellas duplas sin conflicto de peso y con un cuerpo naturalmente delgado, la menor presencia de insatisfacción corporal en ellas, pero no se llegó a descartar que en ciertos contextos estuviera presente. Esto se apreció en la pareja conformada por Carolina (02M - 45 años) y Berenice (02H - 16 años), en donde ambas reportaron estar conformes con su cuerpo y apariencia actual. En especial para Carolina, su cuerpo es motivo de halagos, en donde ella manifiesta orgullo por la admiración que despierta:

“Siempre me han dicho que mi cuerpo es estilizado por la edad que tengo, sin cirugías, piensa la gente que yo tengo cirugías. Igual porque también los niños, a mí los embarazos no se me notaban mucho. Y me decían, “¡ay, yo nunca te vi embarazada!” pero mis hijos pesaban... 3 kilos 600 gramos. Nunca tuve de 4, pero 3 600 gramos, los 3 naturales, y en el cuerpo pues, siempre me han dicho que es un cuerpo estilizado.” (02M - 45 años).

En tanto que para Berenice la relación con su cuerpo y la satisfacción con el mismo se ve un poco más sometida a otros parámetros más acordes a su edad. Es decir, que mientras

la satisfacción corporal de Carolina deriva de un cuerpo delgado y bien conformado para su edad, que a su vez es admirado por mujeres de su mismo entorno, para Berenice las condicionantes de ese cuerpo difieren, y requieren de otro tipo de características para ser de su agrado. Para ella, que, si bien está satisfecha con su cuerpo actual, al mismo tiempo considera que podría mejorarlo. “Mmm, más tonificada, tener más pierna, nalga.” Y es en esta corta enumeración donde ella reporta aquellas áreas corporales que le crean insatisfacción.

En una mayoría de las entrevistadas se presentó el caso de una satisfacción aparente al cuestionárseles al respecto, pero durante la duración de la entrevista, se modificó el discurso conforme las participantes admitieron tener áreas específicas que eran motivo de insatisfacción en sus propios cuerpos. Tal fue el caso de Julieta (01H - 15 años), quien manifestó reiteradamente a lo largo de la entrevista sentirse cómoda con su figura actual, pero cuyo argumento varió al tratar el cuerpo no como una unidad, sino por sus partes, y en donde ella reveló sentirse en descontento sólo con su vientre: “Mmm... ¿Qué me gustaría cambiar de mi cuerpo? Pues mi panza. Sí, un cuerpo más tonificado y que se vea la diferencia a como estaba antes.”

Entre las participantes, tanto adultas como adolescentes, el área del vientre se mencionó en reiteradas ocasiones como un área de conflicto, tal como se vio en el caso de Norma, quien además destacó sentir una insatisfacción generalizada por su obesidad, pero en particular, por esa área.

"[Al especificar su zona corporal de mayor insatisfacción] Mi estómago. Y esta parte de aquí de abajo [bajo vientre]. Yo, cuando yo estaba, yo... cuando empecé a engordar y esto de aquí abajo, no sé cómo le llaman a la panza de aquí abajo." (03M - 45 años).

En algunos casos, incluso si no se trata del propio cuerpo, la gordura en esta parte de cuerpo puede llegar a ocasionar malestar, pues como relata Ingrid:

“Ahorita que dijiste por ejemplo de los cuerpos, a mí me daba vergüenza que mi mamá fuera a mis juntas de la escuela en la prepa, yo tenía 15 años, porque mi mamá tenía un estómago muy protuberante. No era gordita, pero su estómago era muy... y a mí me daba vergüenza. Y yo inconscientemente empecé a, porque yo

no me daba cuenta obviamente, a no querer nada que ver con mamá.” (07M - 43 años).

En general, la insatisfacción reportada en aquellas participantes adultas guardaba un componente que no se vio presente en las adolescentes: La insatisfacción ligada a los cambios propios de la edad. Más allá de la ralentización del metabolismo a partir de cierta edad y los cambios propios después de cada embarazo. Alma identificó como detonantes una amplia variedad de factores tanto familiares como sociales, que al menos en su caso le crearon una ansiedad que la llevó a comer sin control. Y a partir de ese momento, su peso se disparó, sumándose entonces como una causa más de insatisfacción en su vida actual.

“Empecé a tener un cambio, o sea, muy drástico. O sea, empecé a subir de peso y no bajaba. Yo le pongo a muchas cosas. No sólo... es un factor, un reflejo de muchas cosas, la obesidad, en cuestión psicológica. Así lo veo y así me lo diagnosticaron cuando fui con el doctor, fui con psicóloga, fui con nutriólogo, y te dan una idea de porqué tu sobrepeso, y la verdad pues sí es una ansiedad, una, tus cosas que no puedes controlar, los problemas, el esposo, las hijas, el esto, lo otro, te va haciendo un ritmo de vida, no sé, acelerado, te cambia tu estado de ánimo, te cambia todo. Al menos en mi caso eso fue. Que fue una ansiedad que no podía controlar muchas cosas y comer, comer, y comer. Comí, comí y comí.” (05M - 48 años).

En lo relativo a las hijas adolescentes, se encontró aparentemente una menor presencia de insatisfacción corporal, ligada no al peso reportado sino a la apariencia, ya fuera con determinadas prendas de ropa o por la forma específica de ciertas zonas en su cuerpo. Al respecto, Venecia (06H - 17 años) declaró no tener un conflicto con su cuerpo, pero al mismo tiempo sentir esa insatisfacción cuando determinadas vestimentas no proyectaban para ella la imagen que le hubiera gustado: “Mmm, cuando llego a ponerme alguna ropa que antes me quedaba muy bien y ahora no, o cuando voy a las tiendas es muy poco común que encuentre una ropa que me quede bien.”

En tanto que Katia manifestó experimentar insatisfacción sólo en aquellas áreas corporales que ella encontraba problemáticas en su persona, pero por lo demás refirió sentirse satisfecha con su cuerpo. “Pues nada más lo que me molesta de mi cuerpo, como te digo, es la pancita y pues que no se me note aquí [busto] cuando estoy subiendo de peso.”

Si bien, en una mayoría de los casos las participantes adolescentes de este estudio manifestaron no tener situaciones específicas en las que su cuerpo les hiciera sentir mal, sí se lograron identificar en su discurso circunstancias en específico donde se presentaba esta ocurrencia.

Por ejemplo, Venecia mantuvo a lo largo de la entrevista la noción de estar satisfecha con su cuerpo y enfocar el cuidado de su peso bajo los parámetros actuales de salud, pero también reveló una insatisfacción subyacente en el hecho de que físicamente ser de mayor tamaño que otras adolescentes en su mismo rango de edad, y que los cambios que esto le había acarreado (el tener que comprar ropa en la sección de mujeres adultas) sí le habían molestado con anterioridad.

“Cuando voy a las tiendas es muy poco común que encuentre una ropa que me quede bien. Y bueno, el hecho de haber empezado a comprar ropa en el área de señoras desde más o menos los 13 también ha afectado.” (06H - 17 años).

Para la mayoría de las informantes adolescentes de este estudio, la familia ha cumplido funciones de apoyo en lo relativo a crear un entorno favorable en el que la satisfacción de la apariencia y el peso corporal son celebrados, y en donde la búsqueda de un cuerpo delgado, si bien es favorecida bajo la justificación biomédica de salud, no se convierte en una figura de culto a seguir.

Esto se puede apreciar desde el testimonio de Venencia, quien al igual que su madre declaró tener problemas de exceso de peso e interés por reducirlo. Según lo que ella reportó a lo largo de su entrevista, en su hogar la visión familiar en torno al peso y a la obsesión existente en la actualidad a la delgadez se sobrelleva de manera bromista, en donde si bien puede dar la impresión de resultar ofensivo ser llamada ‘cerdito’, para ella, sus padres y hermana es sólo un mecanismo que ayuda a contrarrestar la presión negativa de su condición (el sobrepeso que padece) y a cambio, los aspectos positivos cuando consigue bajar de peso se tratan bajo una luz favorable y con seriedad.

“No pues, es solamente, o sea los comentarios que hacen son en burla. No sé cómo, entre todos nos burlamos de todos. Para mis papás somos mi hermana y yo los cerditos de la casa, pero nada ofensivo. No, y cuando llegan a hacer comentarios son también positivos.” (06H - 17 años).

Por otro lado, también se encontró un caso en donde la adolescente en cuestión reportó que a ella su sobrepeso no le causa insatisfacción, pero pasa a serlo debido a las reiteradas menciones que recibe de su familia acerca de perder peso en aras de la salud. Esto altera su propia noción de ‘estar bien consigo misma y su cuerpo’ y la orillan a cambiar su alimentación y/o a realizar actividades deportivas con la finalidad de perder peso. "Cuando me lo dicen [que está pasada de peso] es como que no les creo, no creo eso, entonces voy y me checo y es cuando... Bueno, me peso en la balanza y es cuando digo “¡a la torre...!” Ante esta presión a la que se suman padres y hermanos por igual, Julieta reportó una resistencia a estos comentarios, a los cuales intenta no ceder o tomar a mal, pero que han llegado al mismo tiempo a convertirse en una causa de insatisfacción para ella.

“Es algo que... desde siempre. Desde que yo recuerde, siempre ha sido. Porque ahorita es cuando se ha notado más porque he subido más. Antes yo no lo notaba porque antes estaba flaquita, desde kínder, y en la primaria. Desde quinto de primaria en adelante empecé a engordar. Desde ahí empecé a notar más, empezaron a hablar menos de la obesidad y a veces más. Es como que fue más constante. Fue como que más... sí me había dado cuenta, pero ni modo, ni al caso. No me debe de importar a mí. Yo sigo igual, yo voy a seguir con mi vida y no me debe de importar.” (01H - 15 años).

Una situación que también se vio de manera común entre las participantes fue la sustitución de la crítica negativa a favor de los comentarios positivos. Tal es el caso narrado por Katia, quien explicó que en su familia lo usual es evitar las menciones relativas al peso cuando hay subidas, o sólo hablar de ello cuando la misma persona involucrada saca a mención el tema, en tanto que cuando hay una pérdida de peso se prefieren los halagos y celebrarlo como un logro.

“Mi tía también me dice, pero como te digo, es más cuando bajo cuando me dicen. Ya si subo y yo empiezo a hablar más de eso, me dicen “no, pues sí te noto así y así”, pero son más recomendaciones que me hacen. No es tanto como críticas.” (03H - 18 años).

5.6 La Normalización de “Estar a Dieta” en la Familia: Madre e Hija

El término *dieting* explica en la actualidad todas aquellas prácticas que se llevan a cabo con la intencionalidad de modificar el peso, y que no se limitan al seguimiento de un régimen especial, sino que también incluyen ayunos, purgas, el consumo de ciertos alimentos con fines terapéuticos, medicamentos, y todas aquellas prácticas cuya finalidad sea la misma.

Si bien la dieta desde la tradición médica-nutricional hace referencia a la alimentación cotidiana y el régimen engloba las prácticas antes mencionadas con la finalidad de controlar el peso, para una mejor comprensión de las participantes y para respetar el uso íntegro de su lenguaje en las entrevistas, se hará uso de *dieta/dieting* bajo el significado que ellas le asignaron como propio.

La dieta, como práctica entre las madres se reportó en tiempo pasado, como un recurso utilizado con anterioridad con la finalidad de perder peso, y que en la actualidad puede ser de interés para ellas, pero que, al momento de la entrevista, no la estaban haciendo.

De las madres a quienes se entrevistó, sólo Alma lleva en este momento una dieta, y esto es debido a la operación de banda gástrica a la que se sometió el año pasado. Según su testimonio, a partir de la última década sus intentos por perder peso se habían llevado a cabo con la ayuda de dieta y ejercicio sin conseguir los resultados que ella esperaba, hasta que optó por la cirugía.

"Sí, hacía ejercicio, hacía un tiempo ejercicio, luego hacía dieta, pero no tenía esa voluntad, eh, no tenía la voluntad. Tienes que tener una fuerza de voluntad para pues lograr ese cambio (...) Antes de la operación hice de todo. Ejercicio, nutriólogos, dietas, pastillas." (05M - 48 años).

Otra madre que también atestiguó estar a dieta con regularidad fue Norma. Las dietas a las que se ha sometido con anterioridad no le han dado los resultados que ella esperaba, y en su desesperación, también ha recurrido a ayuda médica y al uso de medicamentos controlados, los cuáles han tenido resultados momentáneos y después de un tiempo, ha vuelto a engordar más en cada ocasión.

“Yo no estoy contenta en veces con mi cuerpo. Y todos los lunes me estoy poniendo a dieta. Y no lo hago. Y todo el tiempo “voy a comprar estas pastillas, voy a comprar esto”, pero ya me fue muy mal con un doctor que estuve yendo para la dieta. Me dio unas pastillas, pero me cayeron... de hecho, he ido como tres veces, y he bajado mucho con ese doctor. Con ese doctor bajé casi 30kg, pero igual en cuanto dejé el tratamiento lo subí en menos de lo que lo bajé.” (03M - 45 años).

Para Norma, estar a dieta se ha convertido en una rutina que inicia cada lunes pero que abandona a lo largo de la semana. Es un ciclo vicioso que le provoca insatisfacción y enojo con ella misma, ciclo que no logra romper ni llevar a cabo.

En general, el resto de las madres participantes se refirieron a las dietas desde una perspectiva pasada y con una finalidad específica. Tal fue el caso de Georgina, quien mencionó cuidar su alimentación de manera normal y sentirse cómoda en relación a su cuerpo, pero al mismo tiempo haber llevado una dieta con intención de prepararse para un evento familiar en donde ella tenía como objetivo una talla de vestido en específico. Y como cuenta, esa fue una ocasión especial que consiguió la talla deseada -talla 4- y después a la que después volvió a su talla normal.

“Nunca hemos estado a dieta [la familia]. Yo sí, cuando tenía sí a los 35 que se casó mi hermana y la vanidad que quieres ponerte la talla 4. Soy 6 y quería tener la talla 4. Entré a una dieta *de la zona*, y bajé unos 5 kilos ó 6 y la verdad es que ¡wow!, mi vestido talla 4. Ahí sí, mucha vanidad, porque quería mi talla 4.” (04M - 45 años).

Se puede decir entonces que el estar a dieta como tal, es una práctica que las madres mencionaron llevar a cabo casi de manera exclusiva con la finalidad de perder peso, y que todas llevaron a cabo en el pasado, e incluso algunas de ellas lo hacen en el presente con las mismas motivaciones.

En lo referente a las hijas adolescentes entrevistadas, su entendimiento de una dieta difiere de lo que se ve con las madres, en donde los cambios de alimentos, tanto en tipo como preparaciones y porciones, pasan a formar parte de la alimentación cotidiana y no a considerarse como una dieta. Es decir, no lo toman en cuenta como una ocasión especial delimitada por un rango de tiempo, sino que tratan de asimilar esos cambios de manera absoluta como parte de ese nuevo estilo de vida.

Estos cambios se pueden apreciar al eliminar de la dieta las ‘sabritas’, y los refrescos, al sustituir alimentos tradicionales por otros considerados más saludables, al cambiar el proceso de cocción en donde se hace a un lado los aceites, al promover comidas centrales más ligeras y con colaciones para hacer un mejor control de las porciones, y también la inclusión de frutas y verduras como recurso auxiliar en el control del peso. Si bien todos estos elementos son entendidos en la generación de las madres como recomendaciones específicas para bajar de peso y cuya duración es temporal en una dieta, para las adolescentes pasan a considerarse como cambios a largo plazo, en donde la meta es sostener ese estilo de alimentación y no lo consideran en sí como estar a dieta.

Esto que se mencionó con anterioridad se vio reflejado en Katia (03H - 18 años), quien hizo mención de que ella los llevaba a cabo con la intención de perder peso, pero al preguntársele si llevaba a cabo algún tipo de dieta, su respuesta fue negativa. “No. Así de estricta, no. He cambiado mi alimentación, pero nunca me he puesto a dieta.”

Cabe entonces suponer que el entendimiento de dieta entre madres e hijas difiera entre sí y que sea por elementos todavía pendientes de enumerar. Entre las entrevistadas, tanto madres como hijas, las que reportaron haber llevado a cabo una dieta declararon como su principal motivación la pérdida de peso, y que éstas eran de corte restrictivo calórico.

En el grupo de las madres, las dietas que se reportaron eran de corta duración, pero estrictas, como el consumo exclusivo de un solo alimento por un periodo menor a una semana, o la eliminación de grupos enteros de alimentos. Desde su testimonio, Alina relató su experiencia con este tipo de dietas:

“De las dietas pues... bueno, mi primera opción fue hacer una dieta que le recomendó ve tú a saber quién se lo dijo a mi mamá. Jamás en la vida la vayan a hacer, por favor, la dieta de la naranja. Esa dieta creo que ha sido la peor del universo que he hecho. Porque era de comer 3 días única y exclusivamente naranja, luego un día calabazas. Luego un día una, una pechuga de pollo, una, y luego otro día de calabazas. Yo me estaba muriendo. Esa fue. Después de ahí dije “vámonos mucho a...” me fui al nutriólogo.” (06M - 37 años).

Un caso similar se presentó para Ingrid, quien acudió con un profesional de la salud y le dio una dieta restrictiva basada en una comida, y que ella llevó a cabo bajo la promesa de una pérdida de peso rápida y eficaz.

"Fui con nutriólogo ahí en el Jung [tienda naturista], no me gustó tanto, igual por mi ritmo de trabajo me cuesta mucho hacer las comidas como te dicen. Eso de la sopa milagro, que haces una sopita. Es una sopa que, ¿no la conoces?, se le llama sopa milagro que lleva repollo, apio, tomate, pimiento. Es todo cocido, entonces es una sopa que tú te comes, o sea, puedes comer todo el día sopa, o entre comidas cuando te dé hambre. Es como para quitarte el hambre, mucha agua, supongo yo." (07M - 43 años).

En especial en aquellas madres con problemas de peso como fue el caso de Norma (03M - 45 años) y Alma (05M - 48 años), la frecuencia de las dietas que llevaban a cabo era de manera constante. Son de rutina, consiguen con ciertas pausas, pero siempre están presentes. Si bien Alma tiene la característica de haber puesto un alto a esta práctica a partir de su cirugía de banda gástrica, Norma todavía está inmersa en este ciclo, como explica ella misma en lo referente a su periodicidad: "Y todos los lunes me estoy poniendo a dieta."

Un caso similar presentó Alina quien durante una etapa de su vida subió de forma descontrolada de peso y la orilló a llevar distintas dietas por un largo periodo de tiempo, hasta que ella misma decidió que, los costos a su salud mental eran superiores a su obsesión por el peso y decidió ponerle un fin a ese ciclo constante de dietas y privaciones alimentarias.

"De tener a Venecia. Cuando tuve a Yamile, era una talla 12, 14, estaba delgada pero no flaquita. Me mantenía bien. Lo más era 16. No me veía tan mal según yo. Y yo la verdad mi autoestima lo tenía muy arriba. Entonces yo tengo a Yamile y por más que yo hago dietas y todo, sigo subiendo y subiendo de peso y no sabía que tenía hipotiroidismo. Entonces para mí sí fue bien frustrante y achácale a que "es que si mi mamá me dice que no le voy a gustar a mi marido pues no le voy a gustar". Y dejé de arreglarme, y empecé a cambiar muchas cosas. Hasta que, de plano, entre terapias y yo dije "¡Vámonos a la fregada!, ¡no puedo!, ¡qué desgastante es querer complacer al resto del...!" (06M - 37 años).

A diferencia de sus contrapartes adultas, las adolescentes que declararon llevar algún tipo de dieta se enfocaron más en la eliminación de todos aquellos alimentos considerados inadecuados para el control de tener peso, y una alimentación balanceada que permitiera el control antes que la pérdida de peso. Este fue el caso de Julieta, quien, en compañía de su hermana mayor, se aliaba con ella para juntas ayudar en la dieta de su mamá, quien presenta exceso de peso.

“Tanto mi hermana como yo la ayudamos y hacemos que cuide su dieta, y es lo que hacemos. A veces mi hermana hace la comida, cuando puede, la hace, y hace cosas saludables para que mi mamá no suba de peso.” (01H - 15 años).

Además, entre las participantes adolescentes, las dietas traían consigo un componente de salud, en donde su práctica cotidiana marcaba la tendencia al equilibrio, como reportó Adriana (05H - 18 años): “Por una parte sí me gustaría hacer la dieta para comer mejor, pero diferente.”

Entre las adolescentes que reportaron haber llevado a cabo algún tipo de dieta, ninguna especificó un lapso de tiempo en concreto, mientras que en aquellas que negaron dieta, pero confirmaron cambios en su alimentación quedó implícito que eran prácticas que se llevaban a cabo con la intencionalidad de hacerlas permanentes como parte de un nuevo estilo de vida. Esto último desde el testimonio de Katia (03H - 18 años), cuyos cambios recientes en materia de alimentación se centran en prácticas a largo plazo en sustitución de dietas exprés. “No. Así de estricta, no. He cambiado mi alimentación [modo de preparación y porciones] pero nunca me he puesto a dieta.”

De manera explícita, las mujeres entrevistadas para este estudio que reportaron haber realizado algún tipo de dieta en el pasado o en el presente, señalaban como causa principal de esta decisión su deseo de perder peso. Implícitamente iba con ello el anhelo asumido como propio, de un cuerpo delgado que encajara con los requerimientos sociales actuales, y en donde la dieta se convierte en el medio idóneo para controlar y regular el peso.

Si bien entre ambos grupos de mujeres se habló principalmente de salud para justificar su razonamiento, como ocurrió en aquellas participantes con un exceso de peso considerable, también en aquellas sin problemas aparentes con su cuerpo, se encontró esa necesidad de considerar la dieta como un medio loable de conseguir un cuerpo delgado y digno de admiración.

Como se mencionó con anterioridad, el discurso provisto por estas mujeres se centra mayoritariamente en salud, ya sea salud física -la mayoría-, pero también como salud mental y emocional, pues un cuerpo gordo es considerado hoy en día no sólo el precursor de diabetes e hipertensión, sino también de baja autoestima y complejos, de insatisfacción e infelicidad, y por lo tanto requiere de un férreo control en su peso y forma para contrarrestar toda esta amplia gama de elementos negativos que sobre él pesan. Es de este

modo, que, si bien no se verbalizan los miedos y deseos referentes al cuerpo y a las dietas a las que se le somete, estas mujeres ejercen y transmiten este poder de regulación y control sobre sí mismas.

Las dietas en las que participan dos o más miembros familiares dentro de un mismo hogar no se reportaron como la norma dentro de las entrevistadas. Por lo general, si se trataba de la madre, ella preparaba sus alimentos de manera separada del resto de los integrantes de la familia. Sin embargo, se pudo observar un caso opuesto, en donde la dieta de la madre repercutió en la alimentación del esposo e hijos, como relata Julieta, y además expresa la molestia que esto ocasionó tanto para ella como para los otros miembros familiares.

“[A su mamá] Y le han dado dietas. Pero las inicia un día y luego no las sigue. Incluye al resto de la familia y mi papá se enoja. A veces sí tenemos resistencia, pero a veces también participamos. Sacamos provecho, más bien. A veces lo disfrutamos, y cuando es muy seguido nos cansamos de ello.” (01H - 15 años).

Un caso similar se presentó en la familia de Norma (03M - 45 años), pues como mencionó su hija Katia, podía presentarse el caso de tener que seguir todos, la dieta, aunque en ningún momento manifestó desagrado porque así fuera. “[Las dietas prescritas por el nutriólogo] Son para mi mamá, pero si hace comidas que vienen ahí, todos comemos lo mismo.” En general, no se observó entre las duplas una transmisión directa en torno al tópico de dietas, siendo los casos en los que madre o hija llevaron a cabo una más de corte personal y sin interferir con la alimentación de la otra.

5.6.1 Los “Retos” Alimentarios

Como se explicó con anterioridad, el término de ‘dieta’ no guarda las mismas características para madres e hijas, y de ello derivó que Venecia (06H – 17 años), una de las adolescentes entrevistadas, negara estar llevando en la actualidad o en los últimos dos años una dieta dentro de las connotaciones que ella conocía. En su lugar, ella reportó la restricción alimentaria a la que se sometía bajo el nombre de ‘reto’. “Yo, durante dos años

estuve haciendo retos, tipo durante todo un año no comer nada de pizza, y en cuanto terminé esa me puse que todo un año sin comer soda y papitas.”

Este reto al que ella hizo mención obedecía a causas de orden místico, similar a las mandas que pueden observarse en la tradición católica, en donde ella renunciaba voluntariamente a un alimento a cambio de un favor. En el caso de Venecia, esta decisión derivó del deseo de cuidar la salud de un miembro de su familia.

“Más bien empezó como una manda, al principio porque era, o sea, durante mediados de octubre más o menos soñé que mi papá se moría y mi mamá soñó lo mismo, así que me asusté. Así que me puse a hacer la manda esa porque mi mamá me había contado de la cosa esa, un mes antes.” (06H – 17 años).

Según lo reportado por Venecia, la duración de esta manda fue de un año. La intencionalidad inicial obedecía a los significados religiosos que ella le había otorgado a su restricción, con el paso de los meses se fue convirtiendo en un reto personal que, a su término le despertó el sentimiento de orgullo y la motivó a hacer una repetición al año siguiente por los beneficios que le reportó en cuanto al peso. "Me sentí orgullosa de mí misma. También estuvo bien porque bajé un poquito [de peso]."

En esta segunda ocasión, también el detonante se presentó por medio de un sueño.

“Porque al siguiente año soñé algo muy parecido, pero con mi mamá, así que fue otra vez me asusté y otra vez lo hice. Y ya al principio lo hacía por la manda, pero ya luego era un reto a la mitad del año porque, era ir a fiestas y que dieran papitas, soda y pizza.” (06H – 17 años).

En este caso en particular, se destacan dos elementos importantes. El primero, bajo el entendimiento de lo que es y no es una dieta, Venecia catalogó su reto de un año como una práctica que no podía considerarse como tal. Aunque hubo una pérdida de peso notoria debido a la restricción calórica principalmente en situaciones sociales donde los alimentos de su manda se encontraban presentes, ella prefería comer otra opción (mencionó abundancia de ensaladas). Para ella faltaba esa intencionalidad de dieta que permitiera clasificarla así. El segundo elemento, que, al considerar estos retos, no como dietas sino como prácticas de fuerza de voluntad y donde la pérdida de peso es un efecto secundario, Venecia (y otras adolescentes que siguen esta misma modalidad) no se ven sometidas a la

presión inherente y al estigma que rodea la realización de dietas/regímenes, y entonces la aceptación del peso y el cuerpo como discurso que se aprecia en este grupo de edad no se ve comprometida con acciones que lo refutan.

Por último, al preguntársele acerca de si llevaría a cabo el reto una tercera vez, Venecia comentó que era una posibilidad sin descartar. “Quizá luego haga otra. Pues tal vez sea de hamburguesas. Porque las hamburguesas también me gustan mucho.”

Además de Venecia con su modalidad de retos, también Alondra (07H – 16 años) hizo mención de prácticas que se adscriben a las nuevas tendencias en materia de alimentación. En su caso particular, su historial de vegetarianismo, la predisposición a una mayor independencia, y la influencia de entornos virtuales sociales son elementos que contribuyen a una mayor apertura de modalidades para controlar el peso y promover un cuerpo sano y estéticamente deseable.

Esto se observó desde su faceta vegetariana, en donde ella tiene una mayor recepción a preparaciones novedosas de alimentos cuya finalidad aparente es la salud, pero que por su composición pueden etiquetarse como dieta.

"Es de que el *smoothie bowl* es un licuado así, de varias cosas, ese de espinaca con plátano y piña. Se licúa y se echa en un traste y se pone y arriba se le pone otro tipo de fruta, o la misma que se licuó o granola o cosas así. Entonces es como en lugar de tomártela nomás, también lo comes. Como si fuera yogurt." (07H – 16 años).

Estas situaciones son las nuevas tendencias alimentarias que se están viviendo en la sociedad. Por un lado, el restringir un alimento que gusta mucho y que a la vez se reconoce como no bueno para la salud y la estética, como es la comida chatarra; y por el otro, la inclusión de los licuados que muchas veces sustituyen las comidas principales y que se les otorga una gran significación de ser saludables, de limpiar el cuerpo y de con ellos se logra la delgadez corporal tan deseada.

5.7 Diferenciación por Género

A partir de las últimas décadas del siglo XX y comienzos del XXI, los cambios sociales acaecidos a partir de la modernidad se manifestaron también dentro de los roles tradicionales que mujeres y hombres habían representado en la familia hasta entonces. En donde las nuevas conformaciones y estructuras repercutieron en una amplia variedad de áreas, entre ellas, la alimentación (y todos los matices que ésta conlleva para los individuos) dentro y fuera del hogar.

En esta categoría se buscaron las diferencias tanto en la manera de alimentarse como del cuidado del cuerpo (consciente o inconsciente) que se pueden dar de la madre a sus hijos, de acuerdo a su género, así como también los nuevos roles que juegan ambos padres ahora que la mujer participa y se desenvuelve como individuo social, más allá de su papel limitado de madre y ama de casa.

Si bien el hogar y su manejo representaba al mismo tiempo un espacio donde el poder se ejercía sobre las mujeres y era ejercido por éstas desde el plano alimentario, hoy en día el aumento de elementos involucrados, además de la inserción de la familia como ente particular a un entorno cada vez más complejo, ha propiciado nuevas situaciones y resultados particulares cuyo reconocimiento y posterior estudio todavía se encuentra en las primeras etapas de su proceso.

5.7.1. Presión Social y Familiar por la Apariencia Corporal Diferenciada por Género

Las participantes en este estudio reconocieron la presión por un cuerpo esbelto y con determinadas condiciones estéticas como la norma regional, en donde la apariencia juega un papel mayor para la mujer que para el hombre. De esto hablaron a detalle con anterioridad Alma (05M - 48 años) y Alina (05M - 37 años) al describir, desde su experiencia vivencial, a Sonora como una región donde la presión por la apariencia física femenina es mucho más acuciada que en otros lugares.

La noción del cuerpo delgado como un requerimiento para las mujeres se ve de manera generalizada en todas nuestras entrevistadas pero la presión está diferenciada por clase social, siendo más pronunciada en la clase alta. En los hombres, la figura delgada en algunos casos no es la deseada por parte de las mujeres. Norma (03M - 45 años) y Katia (03H - 18 años) mencionaron que apenas identifican la gordura en los hombres, y en cambio reconocieron ese cuerpo gordo en los varones como atractivo. Para Norma, esta preferencia es marcada, pues como explica ella, su atracción física hacia el cuerpo de un hombre va en función de esa misma cualidad que ella posee y le causa insatisfacción: “A mí no me gustan los hombres flacos. No sé. No me gusta. Nunca me han gustado. Prefiero un hombre llenito. No gordo, pero uno llenito. No me gustan flacos ni chiquitos.”

Por su parte, Katia hizo mención de que tanto ella como sus dos hermanas mayores y casadas tienen una predilección por los hombres que no son delgados. Sin clasificarlos como gordos, ella hace mención a un cuerpo grande que evoca protección, y que por lo tanto normaliza antes que estigmatizar la gordura en los hombres de la misma manera en que lo hace para las mujeres.

“Se me hace igual, pero a veces como que a los hombres no se les... O a lo mejor yo porque soy mujer, no se me hace que se ve tan mal en los hombres. O a lo mejor en las mujeres no es que se les vea mal, pero se me hace más normal en los hombres.” (03H - 18 años).

En el medio social en el que se desenvuelven las madres del estudio, la presión por el cuerpo y la apariencia es notoria, de la misma manera en que también es apreciada de manera diferente para hombres y mujeres. Al respecto, Ingrid habla desde su experiencia personal como mujer divorciada, en donde tras su separación empieza a cuidar de su peso y apariencia de manera distinta a como lo hizo en la última década en la que permaneció casada. Ella relata cómo comenzó a cuidar su cuerpo e imagen con el esmero que se espera en una mujer de su edad para mantenerse atractiva, y en cambio descubrió que estos mismos requerimientos no parecen aplicarse a los hombres de su generación, pues ni tienen preocupación por determinadas áreas de su anatomía ni su peso, pero tal vez sí en los más jóvenes.

“Pues seguramente más hacia la mujer [la presión], o sea, porque yo no veo a los hombres... Bueno, a lo mejor ahorita sí que el joven y el gimnasio, pero a los hombres de mi edad no los veo preocupados por su figura o haciendo comentarios de “ya quiero bajar, mira la pancita”, los veo tan conformes con su cuerpo y... Las mujeres generalmente comentamos, “que esto, que ya subí, o ya quiero bajar.” (07M - 43 años).

La presión social de las madres abarca sobre todo la cuestión laboral, en donde la imagen que ellas presentan de cara al público guarda gran importancia y es un determinante bajo el cual se mide su competencia profesional. Cabe mencionar que salvo por una, las madres de este estudio se desempeñaban en actividades laborales parciales, es decir, con horario flexible ajustado a sus necesidades del hogar, o se dedicaban a actividades no remuneradas. Esto contribuyó en gran medida a que la presión social recibida en entornos laborales fuera apenas reconocida como tal.

De entre las participantes, la única que verbalizó de manera directa la presión social por su apariencia fue Georgina, ya no en el ámbito meramente laboral, sino en el entorno de amistades y conocidos. Mencionó a la importancia que la mujer en su papel de madre (en un rol tradicional donde el padre no interviene) debe de cumplir con ella y con sus hijos, de mantener una determinada imagen que engloba consigo cualidades positivas que se esperan de la mujer y no del hombre.

“Y la imagen pues sí, cuando es una persona alineada, sí, esta chica se da el tiempo. Ahorita ya tengo a mis hijos grandes, pero veo en misa de repente a mamás de repente en los domingos, no sé si tengan ayuda o no y de repente ves niños muy peinaditos. Y piensas: ‘esa mamá se levantó temprano y se puso a alinear la casa, a los niños, y da una buena imagen. Da una buena imagen de limpieza, de cuidado, de estar pendientes’.” (04M - 45 años).

Esta misma presión que sus contrapartes adultas experimentan en su entorno social inmediato (compañeros de trabajo y amistades) se ve diferenciada entre algunas participantes adolescentes, quienes se rodean de amistades con igual condición corporal y es ahí, en ese círculo que se siente protegidas ya que los mensajes negativos en torno a la gordura se filtran con la intención de conservación hacia una misma y hacia las demás.

Al respecto, Venecia explica que en su grupo mixto de amistades la presión por el cuerpo delgado se ve disminuida debido a la presencia de individuos con este problema de peso (ella incluida) y la mayor concientización en torno a los comentarios que pudieran

compartirse entre sí y las posibles consecuencias que pudieran desencadenar. De esta manera, el valor social del cuerpo delgado pasa a segundo término, en donde se le da importancia, pero también se alienta a la aceptación del cuerpo actual. En palabras de Venecia, esto último se puede incluso apreciar entre las parejas de sus amigas, presentándose tanto el caso de que sea el novio una fuente de presión, o, por el contrario, un elemento de protección.

“Pues creo que no le tomamos demasiada importancia. O sea, a mí alrededor. No, no le tomamos demasiada importancia (...) Creo que depende porque tengo amigas a las que sus novios sí les dicen, o sea, sí le hacen comentarios respecto a su cuerpo. Y hay otras a las que no, todo lo contrario. O sea, si ellas llegan a decir “ay, ya estoy engordando” ellos de que “no, así estás bien”. (06H - 17 años).

De las diferencias entre mujeres y hombres cuando se trata de peso e imagen corporal, Adriana puso de manifiesto cómo dentro de su círculo de amistades, la presión por la imagen de las mujeres no es tan desproporcionada como cabría suponer (menor), pero sí se diferencia de la que la sociedad ejerce sobre los hombres. En especial ahondó en las diferentes reacciones de hombres y mujeres respecto a la gordura, donde se aprecia hay hombres que rechazan a las mujeres por su gordura, en tanto que las mujeres no toman tanto en cuenta este atributo al momento de buscar una pareja.

"Mmm, siento que sí hay presión. O sea... sí, no presión que te estén diciendo, pero sí como en... yo siento que, nunca me ha tocado, pero siento que a una mujer más gordita no le hacen el fuchi pero sí de que “ah” si a alguien le gusta “ah, anda con una gordita” y cosas así, pero no en mal plan. [Sus amigas] A veces dicen de broma “ah. Está todo gordo” pero les sigue gustando." (05H - 18 años).

En relación al entorno social familiar, Carolina (02M - 45 años) reportó de manera indirecta realizar diferenciaciones entre el peso de hombres y mujeres en su familia extensa. Si bien su argumento se centró en la salud y negó hacer diferencia entre ambos grupos, lo cierto es que ella reserva sus comentarios de peso para las mujeres y les aconseja bajar, en tanto que para los hombres no lleva a cabo nada similar. “Yo digo que es los dos [hombres y mujeres]. Yo me enfoco más en la salud. Yo digo que los dos, en la salud los dos. Ya físicamente cada quien como se quiera ver; ¿verdad?”

Al menos en el caso particular de Carolina, queda como una interrogante realmente cuánto obedece a causas de salud y cuánto a la estética, puesto que, si bien ella asevera que sus comentarios obedecen a la primera causa, resulta contradictorio que no guarde esa misma preocupación por sus familiares hombres que también padecen problemas de peso.

Durante la realización de las entrevistas para este estudio se presentó la oportunidad de contar con el testimonio del hijo varón de Georgina (04M – 45 años) llamado José Pedro (04H – 17 años), quien accedió a compartir su opinión de los tópicos generales que componen este trabajo.

Cabe destacar la insistencia de Georgina en contar con su participación, así como también las similitudes presentadas tanto en la madre como en el hijo, al haber tenido ambos problemas con su peso en un periodo de su vida (Georgina desde pequeña hasta los primeros años de su veintena; José Pedro hasta los quince años) solucionaron por medio de dieta y ejercicio, y que es motivo de orgullo para ambos. En la actualidad, José Pedro asiste regularmente al gimnasio y mantiene una alimentación muy cuidada. Por su parte, Georgina intenta continuar con su rutina de correr o hacer ejercicio, misma que rompe con regularidad y sigue teniendo algunos problemas con su forma de comer, principalmente por motivos emocionales, pero se mantiene dentro de cierto peso.

A lo largo de dicha entrevista se puso de manifiesto una situación de reflejo por parte de Georgina en José Pedro, al equiparar de manera inconsciente sus conflictos pasados con el peso y la apariencia corporal. Es decir, ella identificó elementos en común presentes tanto en ella como en su hijo en relación con el problema de peso, habiendo un mayor reconocimiento para su hijo por lo que ha logrado en tanto que su hija nunca ha sufrido con su peso. Para Georgina, es digno de reconocer los buenos hábitos alimentarios de su hijo adolescente y la práctica regular de deporte, además de su fuerza de voluntad, haciendo eco a su propia historia, y en comparación con la delgadez natural de Rebeca, cuya inclusión de alimentos chatarra en su dieta (Sabritas) es motivo de conflicto entre madre e hija.

“[La preocupación por la alimentación de sus hijos] No, es igual, pero él [José Pedro] sí se cuida. Él sí puede pasar un pastel y es más extremo y dice no. Que no está mal comértelo, que no tengo ningún problema, me encanta de repente darte un lujo de comerte un pay y con un café y todo, sí. Pero él te puede decir que no radical. Rebeca sí se lo puede comer, se relaja, pero no es tan dulcera. Pero qué tal

si le ponen unas papas... Por ejemplo, José Pedro tiene mucha fuerza de voluntad y dice “no, no voy a comer esto” y no lo come y a Rebeca sí tengo que decirle “bájale a las papas” porque ¡argh!” (04M – 45 años).

El paralelismo que Georgina dejó entrever entre la relación diferenciada con sus hijos en función de la alimentación, guarda significados que pueden atribuirse a su mismo historial con el peso y la comida, en donde ella se identifica con las vivencias de José Pedro al respecto, y a la vez expresa su preocupación por Rebeca al no seguir las prácticas de alimentación que ella considera son las ideales.

5.7.2. La Participación en la Alimentación Familiar Diferenciada por Género

A pesar de que en la sociedad urbana occidentalizada el papel de la mujer moderna ha favorecido su incursión en el mercado laboral y otras áreas de desarrollo que antes le estuvieran vedadas por su sexo, también es cierto que dentro del hogar es quien sigue cumpliendo con la mayoría de las actividades, entre ellas, aquellas relacionadas a la alimentación familiar, y que empieza desde la planificación de menús, la compra de ingredientes, su preparación, además de la posterior recolección y limpieza. Si bien el papel del hombre en este proceso ha ido en aumento durante las últimas décadas, todavía se puede apreciar que su participación es significativamente menor que su contraparte femenina.

Entre la mayoría de las madres participantes de este estudio, por ejemplo, recaían las labores de alimentación familiar. La excepción se presentó en clase alta con Georgina (04M - 45 años) y Alma (05M - 48 años), quienes contaban con ayuda en la preparación de los alimentos y en la limpieza, pero tomaban como propia la tarea de planificar menús y acudir a la compra.

Si bien a simple vista pareciera que la alimentación y los tiempos de comida corren de manera exclusiva a cargo de las madres, varios de los hallazgos recurrentes a lo largo de las entrevistas revelaron que tanto la pareja como los hijos ejercen un poder variable en las diferentes áreas de la alimentación, y es la madre quien somete su autoridad con la

finalidad de satisfacer los gustos y preferencias de los demás, en la mayoría de los casos, anteponiéndolos a los suyos.

En lo referente a la elección de alimentos, Norma (03M - 45 años) enfatizó en repetidas ocasiones cómo son su hija y su esposo quienes mayor peso ejercen en la compra y preparación de los alimentos. Norma mencionó que su hija es quien la acompaña a hacer la compra y pide determinados platillos (y preparaciones distintas a las habituales) a lo largo de la semana, en tanto que su esposo tiene preferencias por alimentos tradicionales que ella preferiría no comer y no encuentra de su agrado, pero que de igual manera compra y prepara para él.

Incluso en hogares donde la madre toma a la alimentación de los restantes miembros del hogar con un celo particular se puede observar la influencia de uno o más miembros, como fue en el caso de Carolina (02M - 45 años), cuyo control sobre la alimentación de la familia es firme excepto que tolera la presencia y consumo de sopas instantáneas cuando es su pareja quien las agrega al carro de la compra para gusto de sus hijos.

La preparación de los alimentos corre en la mayoría de los casos por parte de la madre, salvo ocasiones especiales o en determinados momentos del día o de la semana, como se vio en la familia de Norma (03M - 45 años) quien enfatizó que los fines de semana es su esposo quien prepara el desayuno para todos, aunque a diferencia de ella que trata de complacer a los demás, por lo general él prefiere comidas y preparaciones más tradicionales como son aquellos con ingredientes como jamón, huevos, frijoles, y preparaciones de frito, con abundante aceite.

También se observó, como tema recurrente, que fue el padre quien establecía los horarios de la comida, en especial la principal, en concordancia con sus tiempos. Esta situación a veces no coincidía con los horarios de otros miembros familiares, en este caso, de los hijos e hijas.

6. DISCUSIÓN

La sociedad occidental actual ha sufrido grandes transformaciones en los últimos tiempos, sobre todo aquéllos que han modificado los sistemas normativos que regulan la vida social y familiar. Cambios en los modelos de socialización, en los valores sociales tradicionales, en las estructuras institucionales, en las normas familiares y en un aspecto tan fundamental como es la alimentación (Meléndez, Cañez y Frías, 2012).

Estudiar la alimentación durante la adolescencia se justifica por el gran peso que tiene esta etapa en la vida de los individuos en cuanto a su desarrollo físico-corporal, psicológico y sociocultural (Meléndez, Cañez y Frías, 2012). Los adolescentes están construyendo en este momento su relación con los otros, su historia personal de vida y otorgándole un significado y valor propios (Paolicchi, 2005). Si bien, en esta etapa los adolescentes se construyen en relación con los otros, esta socialización se inicia desde la infancia dentro del seno familiar (Lupton, 2012), y como menciona Bourdieu (1988:77) “el mundo natal es, ante todo, el mundo maternal, el mundo de los gustos primordiales y los alimentos originales”. Sin embargo, en la actualidad, a la alimentación se le han atribuido nuevos valores y significados asociados principalmente con salud y estética en pro de la delgadez (Lupton, 2012).

Mestdag y Vandeweyer (2005) mencionan que los ideales sobre el tiempo de la familia siguen vigentes como poderosos estándares culturales. Estos autores mencionan que cuando la familia se volvió central en la sociedad, la comida familiar recibió un valor muy especial, antes de eso era impensable que se reservara un tiempo para compartir la comida en el entorno familiar. Estas comidas familiares realizadas de forma regular son un importante elemento organizador de la vida y el ritmo familiar (De Vault, 1994); sin embargo, en la actualidad hay una preocupación por el declive de la misma, principalmente por la competencia que generan las cambiantes estructuras del trabajo y de la misma familia.

Burgos (2007) hace mención de esta llamada ‘desestructuración’ de las horas, ritmos y hábitos en materia de alimentación, que en la práctica se manifiesta bajo un nuevo orden familiar en donde sus miembros se enfrentan a la imposibilidad de llevar sus comidas de

la misma manera que generaciones pasadas, pero a su vez, prevalece el deseo de sociabilización entre los miembros de una misma familia y por lo tanto, se lleva a cabo un esfuerzo consciente por adecuar sus tiempos de comida en función de aquellos otros fuera de su control.

En esta investigación encontramos que hay una cierta pérdida estructural en la organización de las comidas al interior de los hogares. La socialización alimentaria que antes se daba de manera homogénea y rutinaria en las familias, es hoy en día un evento conflictuado por ritmos de vida cada vez más acelerados, estilos de vida diferenciados, en donde los tiempos de alimentación se estructuran principalmente por los tiempos laborales y escolares de sus miembros.

La alimentación familiar ha sido y ha permanecido como una labor mayoritariamente femenina en donde la madre ocupa un papel central a lo largo de este proceso, que no se limita a la cocina y a la mesa, sino que comienza desde la selección de ingredientes, las compras, la preparación, el consumo, y todavía se extiende hasta la limpieza y deshecho. Bajo esta concepción es que Restrepo y Maya (2005) establecen que la alimentación corre a cargo de manera exclusiva para la mujer sin tomar en consideración al padre.

Sin embargo, en este estudio se encontró que el papel del hombre como jefe de familia tiene un peso mayor del que se le reconoce en relación con la alimentación familiar. Siendo una de las figuras principales, al ser el actor que muchas veces determina los horarios de las comidas familiares y en muchas ocasiones el contenido mismo. Además, participa en la preparación de algunas de ellas como puede ser el desayuno o la comida del fin de semana, siempre acorde a sus preferencias, en otras ocasiones puede influir en que se lleve a cabo un estilo más saludable en su familia.

A su vez, también se apreció que las hijas tienen cierto poder de convencimiento en esta área, y que la madre como mujer asume un papel tradicional, genérico, en donde antepone en gran medida las preferencias de los demás miembros del hogar antes que las suyas propias. Sin embargo, cabe destacar que esta aparente docilidad viene también acompañada de un espacio de poder asumido como femenino, en donde la mujer/madre se sobrepone al resto de los miembros en un área de competencia que le es inherentemente propia, y en donde su autoridad prevalece por encima de otras áreas.

Por su parte, Osorio, Weisstaub y Castillo (2002) señalan que el papel de la madre como transmisora de valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias forma parte de la estructuración a la que se adscribe la familia, y que es la base para un correcto aprendizaje y posterior aplicación en la vida adulta. Esto se observó de manera evidente entre aquellas adolescentes que durante la niñez estuvieron insertas en una estructura alimentaria definida, y que, en la actualidad, a pesar de encontrarse en un periodo de desarrollo personal y grandes cambios físicos y sociales, buscan mantener esa organización por su propia cuenta.

Tal como señalan Busdiecker, Castillo y Salas (2000), la infancia y niñez de los individuos es un periodo en el que los procesos de aprendizaje en materia de alimentación se conforman de manera que perduren a lo largo de las siguientes etapas de la vida. Dentro de la concepción de estos autores, la madre es el agente que ejerce su poder sobre los hijos, y al transmitirle sus propias concepciones y significados, moldea sus hábitos de alimentación, y son los primeros años de vida aquellos en que su influencia es absoluta y tiene un impacto perdurable.

Este poder, sin embargo, se pierde en gran medida cuando las hijas entran a la etapa de la adolescencia, y su propia independencia personal, aunada a un medio sociocultural que favorece la flexibilización de la estructura alimentaria familiar, son elementos que permiten apreciar el punto de quiebre entre el binomio madre-hija, donde el dominio de la primera pierde fuerza para la segunda y sus enseñanzas se ven adecuadas a las preferencias y necesidades del individuo (la adolescente) en esos momentos.

Especialmente entre las participantes de este estudio, las madres reportaron una autoconscientización al respecto, donde la pérdida de poder en materia de alimentación sobre sus hijas adolescentes, a la vez que es considerada como un proceso natural, es también reconocida como un proceso cada vez más temprano, en donde la pérdida de estructura en los hogares fuerza a las adolescentes a tomar cada vez con mayor antelación el papel de responsabilidad y cuidado sobre su propia salud y cuerpo.

Este nuevo entorno donde padres e hijos se enfrentan a horarios alimentarios incompatibles entre sí, ha propiciado en gran medida la práctica del llamado vagabundeo alimentario, en donde los adolescentes (y los adultos, aunque en menor medida) recurren a la comida rápida o chatarra para satisfacer sus necesidades (Gracia, 2005). Esto se

observó principalmente entre aquellas adolescentes que asistían al turno vespertino, y que se veían forzadas a llevar a cabo dos comidas principales al día, acompañadas de picoteo, casi siempre de alimentos desbalanceados nutricionalmente y que podían prepararse y consumirse de manera rápida. Esto a su vez propicia que por incompatibilidad con los horarios del resto de los miembros familiares se vean forzadas a comer en solitario o en compañía de amistades antes que con padres y/o hermanos.

Si bien se considera a la familia como uno de los principales entornos de sociabilización familiar para los adolescentes, y en donde la transmisión de conocimientos se da de manera lineal y descendente de padres a hijos, como reportaron Castañeda-Sánchez, Rocha-Díaz y Ramos-Aispuro (2007). Algo que se observó como parte de los cambios actuales en materia de alimentación, es el nuevo papel que las hijas ejercen como agentes de cambio dentro del espacio familiar, en donde su participación activa durante la mayor parte de los procesos de selección, compra y preparación de los alimentos provoca cambios en las maneras de alimentarse e incluye nuevos alimentos y preparaciones con una motivación dirigida hacia el cuidado de la salud y de la imagen corporal, en especial el peso, entre otras razones, por cuestiones morales y de ideología, principalmente aludiendo al cuidado de los animales.

La alimentación guarda relación con el cuerpo en el sentido de que esa imagen corporal que se quiere tener y/o mostrar influye directamente en el proceso de comer -cómo se come, qué se come, cuándo se come, con quién se come-, y que se construye precisamente a partir de las prácticas ritualizadas que involucran la resolución de las llamadas “necesidades naturales” (Bourdieu, 1991). La manera en que el adolescente vive y conceptualiza su cuerpo tiene que ser comprendida en relación con su vivencia experiencial y su contexto histórico, social, cultural y económico (Meléndez, Cañez y Frías, 2012).

La preponderancia de una correcta alimentación en función del cuerpo y el peso es un tema central en la crianza de los hijos, y que tal como señala Facchini (2006) acarrea consigo connotaciones de cuidado y mantenimiento en torno a la salud, ya sea física, mental o emocional, en donde la madre es la encargada de crear un entorno favorable en el que las adolescentes puedan encontrar resguardo de la imperante presión social que

afecta a la sociedad actual, en particular la sonorenses, y que dictamina una apariencia corporal delgada como la única aceptada de manera generalizada.

A pesar de ello, se observó que la familia y en especial la madre pueden ser también elementos bajo los cuales esta presión se canaliza hacia el hogar, y en donde la adolescente es receptora de valores y concepciones en torno al peso y la imagen corporal que promuevan su cuidado bajo la intencionalidad primaria de salud, pero con el mensaje implícito de también buscar una apariencia estética delgada.

En este sentido, encontramos que entre nuestras participantes la alimentación fue una de las prácticas corporales que llevaban a cabo para mostrar una imagen o mantener esa imagen, pero no fueron homogéneas entre las participantes. Dentro de los hogares, es la figura de la madre aquella que más se destacó como moldeadora de prácticas alimentarias con una finalidad de control sobre el mismo cuerpo. Este control ejercido por medio de la alimentación fue generalmente a través de dietas restrictivas, cuya finalidad fue la pérdida de peso. La transmisión de este comportamiento se compartió con el resto de los miembros familiares, en específico, con las hijas. Se observó que las dietas de corte restrictivo son más una práctica presente en las mujeres adultas de manera cotidiana, en tanto que para las adolescentes ocupa un lugar secundario en sus vidas. Entre las entrevistadas, no se encontró ni el uso del ayuno o purgas, pero sí el de ciertos alimentos con fines terapéuticos como ocurrió con el té verde, la fibra de nopal, y el jugo de limón en agua tibia.

Sin embargo, el ejercicio físico para las madres fue una de las prácticas corporales que quisieran que sus hijas aprendieran y llevaran a cabo, independientemente de si ellas, lo practicaban o no. Para ellas, el ejercicio físico es el medio de mantener, tener o construir esa figura corporal deseada, así como para regular el peso, y es aquella sobre la cual recae con mayor frecuencia la asociación de un estilo de vida sano y equilibrado, que favorece la tan anhelada figura delgada y tonificada que está tan en boga hoy en día. De manera más notoria que la alimentación, el ejercicio es una práctica más favorecida de madres hacia hijas, con especial énfasis en sus propiedades de generar un bienestar mayor y generalizado sobre el cuerpo.

Sólo como casos particulares se encontró la utilización de prácticas que tuvieran la finalidad de moldear y transformar el cuerpo de manera drástica, como es el caso de las

cirugías estético-cosméticas, cuyo uso, si bien cumple funciones de control sobre el cuerpo, es todavía un recurso utilizado en gran medida con fines de salud.

Si bien esta transmisión de prácticas corporales alimentarias y físicas guarda una cierta relación entre madre e hija, se observaron también cambios en varias de las participantes en esta estructura rígida de transferencia de conocimientos, en donde las madres reportaron llevar a cabo cambios en la alimentación familiar, sustentados por sus hijas adolescentes, para quienes la adquisición de información en materia de alimentación, nutrición y dietas ya no sólo se limita al hogar y a sus padres. En este sentido hay otros agentes que intervienen como pueden ser los pares, la familia extensa o los medios de comunicación, principalmente los electrónicos.

El cuidado del peso corporal es una práctica que Ogle y Damhorst (2000) señalan como aprendida en el hogar, especialmente de la madre hacia los hijos. Si bien señalan que no es el único elemento a tomar en cuenta pues existe un contexto mayor que lo rodea, sí es el principal elemento, y es donde los conocimientos primarios del mismo se conforman. Esto se vio corroborado entre las participantes de este estudio, quienes aseguraron que tanto la imagen corporal como el peso guardan son altamente valorados dentro del núcleo familiar. Este trato preferente se da desde un punto de vista que esgrime la salud como razón principal, pero ya no limitado a la cuestión física, sino también mental y emocional. Entre madres e hijas se observó una discrepancia entre ellas, para las madres el exceso de peso, además de su importancia estética había una preocupación referida a la salud, principalmente relacionadas con las enfermedades crónico-degenerativas- En tanto que para las hijas había una mayor consciencia de las repercusiones emocionales que derivaban de la insatisfacción por un cuerpo gordo, puesto que la gordura refleja conflictos emocionales preexistentes, y la delgadez se asocia con ecuanimidad y una vida equilibrada.

De manera conjunta para madres e hijas, la gordura es sinónimo de enfermedad y fealdad, en tanto que la delgadez engloba cualidades opuestas. En cambio, el peso es un medidor del estado corporal que tiene diferente valor dependiendo del grupo en el que se hablaba, pues para las madres era un elemento a tomar en cuenta, mientras que las hijas prescindían de su uso y preferían el espejo y su propia autopercepción como una herramienta más confiable para determinar si su cuerpo era o no de su agrado. Esta discrepancia

generacional permitió observar que si bien ambos grupos tienen interés en las mismas áreas corporales específicas (abdomen, brazos, glúteos y piernas), la escala bajo la que las clasifican es diferente.

La presión social por el cuerpo y la belleza en la actualidad trae consigo una perspectiva occidentalizada y urbana en donde la delgadez promueve la salud, pero también trae consigo prácticas en materia de alimentación, ejercicio y modificaciones estéticas que pueden llegar a ser de índole quirúrgico y van en función de satisfacer los cánones establecidos socialmente por los individuos (Martínez, 2004). Esta presión no se reportó como propia del hogar, sino en el medio en el que las mujeres se desenvuelven. La ciudad de Hermosillo, Sonora fue reconocida en múltiples ocasiones como un crisol en donde la presión social por mantener un cuerpo delgado es elevada, contrastando así con la aparente epidemia de sobrepeso y obesidad que sus habitantes experimentan. Especialmente entre el grupo de las madres se observó entre aquellas que habían vivido fuera de la región una concientización de la presión que se vive en Hermosillo, reportando la presión excesiva que se ve sobre las mujeres y muy por encima de los hombres.

Según lo expuesto por Castañeda-Sánchez, Rocha-Díaz y Ramos-Aispuro (2007) la adolescencia es una etapa de cambios en donde las mujeres se enfrentan a una fuerte presión social que prevalece por la imagen corporal y el miedo a la obesidad. Durante este periodo es crucial un entorno familiar, ambiental, cultural y social adecuado en el que las adolescentes se desarrollen y que sirva como influencia para definir su personalidad alimentaria a futuro.

Al respecto, las participantes declararon estar conscientes de la presión social existente y en cierta medida sentirse afectadas por la misma. Esto se vio sobre todo en el grupo de las madres, para quienes la apariencia es un elemento importante y un componente más de su vida cotidiana. De manera diferente, las hijas reportaron en cambio no sentir gran presión al respecto, y en cambio mencionaron que el medio en el que se desenvolvían (escolar, amistades) cumplía funciones protectoras en donde imperaban los comentarios positivos en torno al cuerpo y al peso. Sin embargo, de nueva cuenta se hizo mención de las redes sociales, que a su vez juegan un papel crucial para las adolescentes en lo referente a la figura y apariencia que ellas pueden aspirar a obtener y generar insatisfacción con su cuerpo actual.

Tal como señala Facchini (2006), al ser el hogar reconocido como un entorno en donde se conforman las actitudes respecto al cuerpo y a la alimentación basadas en el autocuidado, el placer, el respeto y la valoración, es también un entorno donde las madres limitan sus comentarios negativos en torno al cuerpo, al peso y a la apariencia corporal, pero promueven cualquier cambio que se aproxime o permita conseguir la delgadez.

En su discurso, Jáuregui-Lobera (2016) enfatiza cómo los cambios en la alimentación occidental y urbanizada se han visto propiciados en la búsqueda de un cuerpo esbelto como modelo a seguir y despertar sobre todo en la población femenina un interés desmedido por ligar su alimentación a intereses de corte estético en donde el discurso de la salud encubre el prototipo homogeneizado de la mujer como belleza siempre y cuando su peso, medidas y formas puedan ser considerados como delgados. Ante la imposibilidad de poseer un cuerpo que cumpla con estos requisitos, un alto número de mujeres se encuentra hoy en día lidiando en mayor o menor medida con insatisfacción por su mismo cuerpo y peso. Este descontento generalizado puede encontrarse ligado a ciertas áreas corporales y no al cuerpo en su totalidad, de la misma manera en que puede verse también en mujeres delgadas que no consiguen sentirse satisfechas con su apariencia actual.

Al retomar las ideas de Espeitx (2005), Cáceres y Gil-Lacruz (2008) señalan que la insatisfacción a la que se ven sometidas las mujeres de hoy en día a menudo las orilla a modificaciones físicas extremas (más allá de la dieta y el ejercicio) y esto se observa en el número de procedimientos quirúrgicos a los que se someten cada año un número significativo mayor que su contraparte masculina. Esto se observó de manera evidente ante la reiterada aparición de casos de obesidad cuyo desenlace había sido una cirugía con la finalidad de perder peso por motivos de salud, pero también de paliar la incapacidad que percibían estas mujeres de controlar su peso por métodos tradicionales y la insatisfacción que sentían con ellas mismas y su cuerpo.

Por su parte, Alemany-Anchel y Velasco-Laiseca (2008) hacen hincapié en cómo la cosificación del cuerpo por parte de la sociedad moderna ha contribuido en gran medida a la insatisfacción de las mujeres mayores al negar para éstas los cambios propios de la edad y de los procesos femeninos por los que pasan, en donde no sólo se espera de ellas un cuerpo eternamente delgado, sino además eternamente joven al que deben de aspirar cada vez con mayor frustración. Esta teorización fue puesta en manifiesto a lo largo del

estudio, en donde para las mujeres adultas, la insatisfacción iba no sólo ligada a su cuerpo, sino a los cambios propios del mismo en la etapa de vida en la que se encontraban. Es decir, una insatisfacción por el envejecimiento natural y la ralentización del metabolismo, pero también por las transformaciones acaecidas luego del nacimiento de sus hijos y aquellas relacionadas a los ritmos de vida actuales.

Las pautas de alimentación que se dan entre madre e hijos son similares en ambos sexos, aunque se presentan diferencias a partir de la infancia con patrones distintos para hijos e hijas. Esta práctica diferenciada puede exacerbarse cuando madre o hija padecen alguna clase de problema de peso, lo que lleva a la búsqueda de una figura corporal estéticamente adecuada para los cánones actuales (Vázquez y Reidl, 2013). Estas diferencias se aprecian tanto dentro como fuera del hogar, al ejercer una presión en las mujeres por mantener un peso/figura determinada, en contraste a los hombres, a quienes no sólo no se ven exentos de estos estándares, sino que en algunos casos incluso se les elogia por un cuerpo grande y robusto que no guarda simbolismos negativos.

7. CONCLUSIONES

Los cambios y transformaciones en cuanto a alimentación e idealización del cuerpo son hoy en día fácilmente reconocibles y notorios, especialmente en aquellos entornos urbanos y occidentalizados a los que la creciente población mundial se incorpora cada día con mayor rapidez.

Tradicionalmente la madre ha sido la encargada de la alimentación familiar y a pesar de que, en la actualidad cumple con otros roles sociales, sigue siendo ella el actor principal tanto en la adquisición como en la preparación de las comidas en el hogar. Es así que la mujer sigue manteniendo un papel central en la alimentación familiar, pero a su vez la participación de los padres en este proceso también es importante. Ya sea que ellos decidan qué se come en la familia, que participen en la preparación de algunas comidas, que marquen el tipo de alimentación que se quiera en casa o que sean responsables de la alimentación de sus hijos. Hay un papel más activo de los hombres en la alimentación familiar, que depende de su condición sociocultural. Este papel ha ido en aumento desde la incursión de la mujer al mercado laboral, y si bien no se observó una participación equitativa a lo largo del proceso de alimentación, sí se pudo reconocer el papel secundario del hombre, que junto con los hijos, son en gran medida determinantes de lo que se come en el hogar. En algunas ocasiones, las mujeres culpabilizan a la pareja por la condición corporal actual, debido principalmente al tipo de comida y preparación que le gusta, y las asocian con la ganancia de peso.

Al interior de los hogares, encontramos una flexibilización tanto de la estructura alimentaria (horarios, número de comidas, contenido) como en la sociabilización alimentaria. Esto derivado de los estilos de vida actuales y la individualización de los integrantes familiares que están sometidos a tiempos laborales y escolares diferenciados. Tal situación ha llevado a que los espacios de sociabilización familiar en torno a la alimentación se vean reducidos al mínimo durante el periodo de la adolescencia, pero también a una mayor concientización de los mismos, puesto que el lugar que ocupa la alimentación y el cuerpo en la sociedad actual, ha favorecido una transmisión más directa y amoldada a los requerimientos que se presentan hoy en día para las mujeres de cualquier

rango de edad. Es decir, que, si bien el papel de la madre como transmisora de estas prácticas se ha visto relegado a un segundo término, no por ello se ha nulificado, y en su lugar se ha observado una socialización entre madre e hija más acorde a las temáticas actuales en materia de alimentación y cuerpo que se presentan tanto dentro como fuera del hogar.

En este grupo de mujeres se manifestó el deseo constante por la delgadez. Para las madres, ese delgado es sentirse y verse bien. Para algunas, la imagen corporal está asociada al control de las emociones, es el reflejo de la estabilidad y ecuanimidad emocional y del cuidado personal. Siendo la voluntad una de las principales características para el control del peso. Para otras, el valor de la persona va más allá de la imagen y del tipo de comida que le gusta, y es el arreglo personal y no el peso el elemento que más valor tiene en la imagen corporal de una mujer. Asumen que el medio social ejerce una gran presión sobre el cuerpo, en especial en Sonora, donde el problema de la obesidad es acusado, principalmente en las mujeres. Esta presión genera una gran confusión y sufrimiento en las adolescentes y también en las madres. La obesidad, cuando va asociada a un problema de salud, toma otros matices, ya que la consideran como un riesgo. Y para algunas madres, las mujeres con exceso de peso son transmisoras de enfermedad a sus hijos.

Para las madres, la adolescencia es una etapa en la cual se pierde el “control” de la alimentación de sus hijas. Diversos son los motivos. La escuela y sus horarios son una de las principales razones, así como la independencia que muestran las adolescentes por su propia alimentación y cuidado de su cuerpo. Consideran que sus hijas también pueden enseñarles sobre alimentación. Asimismo, esta es una etapa donde hay una mayor presión sobre el cuerpo y prefieren a una hija delgada, sin problemas con el peso, aunque la extrema delgadez también les preocupa, y anteponen el desarrollo muscular.

Encontramos que algunas mujeres consideran que ellas son el modelo a seguir para sus hijas y su familia en general, es por ello que se presionan por su cuerpo. El ejemplo como transmisor de prácticas, valores, significados, en este caso del cuerpo y la alimentación. Ellas hablan de acuerdo a su experiencia corporal y de ahí surge la presión o no hacia sus hijas.

La insatisfacción constante experimentada entonces a partir de este proceso es un fuerte aliciente en mujeres de toda clase y condición social cuya preocupación por su peso y/o

cuerpo se manifiesta por medio de prácticas corporales con la finalidad de contener, moldear o construir su figura por medio de dietas y ejercicio, pero también por otro tipo de terapias hoy en día tan en boga y cirugías plásticas cada vez más a disposición de cualquier estrato socioeconómico.

Las nuevas generaciones, en este caso las adolescentes, están teniendo una participación más activa en lo que se come y muchas veces el conocimiento viene de fuera del hogar: las redes sociales y las amistades. Para las adolescentes, la alimentación está asociada con un estilo de vida. A su vez, la imagen corporal es muy importante para ellas ya que forma parte de su “vida diaria” en las redes sociales. Es a través de las redes que les permite proyectar una imagen a los demás, principalmente a su grupo de pares. Podemos decir que las redes sociales están siendo una forma de experiencia corporal porque a través de ellas es que se vive el cuerpo y la difusión del mismo hacia los otros. Por lo tanto, se deben señalar como un fuerte elemento de cambio que se ha presentado con mayor frecuencia en la última década, en donde la figura femenina es objeto de escrutinio absoluto y sirve como crisol para fomentar nuevas ideas de qué es lo bello, qué es lo deseable, qué es lo apropiado.

En la actualidad, hay una deconstrucción del cuerpo femenino en donde cada área corporal es motivo de interés, preocupación y angustia. Tal afirmación queda al descubierto entre las adolescentes, para quien esta sobreexposición a los medios y redes sociales es mayor, y por lo tanto, son susceptibles a su influencia. El ser “gordita” no es lo deseable. Sin embargo, algunas adolescentes con problemas de peso se protegen entre su grupo de amigos con quienes comparten características similares y para ellas es más importante “el cómo me veo” que el peso en sí.

La socialización alimentaria entre madres e hijas presentó características diferenciadas según el medio sociocultural en el que las participantes se desenvuelven. Especialmente en aquellas de clase media alta y alta, la apariencia delgada guardaba reminiscencias de salud mental y estabilidad emocional, así como a la apariencia equilibrada que ésta transmitía, en tanto que en clases más bajas se avocaba a la salud física y al bienestar propio que se obtenía de una apariencia delgada.

Esta transmisión se había asentado en el pasado como lineal y descendente de madres a hijas, pero en la actualidad, con los medios de información electrónicos al alcance y la

creciente obsesión del cuerpo y la apariencia física como puntos centrales de interés, son las hijas adolescentes quienes pueden ejercer algún tipo de influencia sobre las madres. Este cambio en los roles tradicionales en materia de alimentación y cuerpo han contribuido en gran medida a que los aprendizajes dentro del hogar transmitidos de madres a hijas pierdan valor ante aquellos presentados por los medios y las redes sociales, donde el imperativo de belleza, además de estar asociado a delgadez, también conlleva un ideal que exagera la insatisfacción con el cuerpo actual y puede propiciar prácticas inadecuadas o con algún riesgo a la salud.

La importancia del peso y la apariencia corporal guardan estándares claramente diferenciados entre hombres y mujeres, siendo éstas últimas quienes mayor presión familiar y social reciben al respecto y lo reconocen como tal dentro del entorno en el que se encuentran insertas. Estas disimilitudes, si bien no son propiciadas deliberadamente por la madre, sí se ven reforzadas hacia las adolescentes al existir una clara presión por conseguir el ideal de delgadez que engloba femineidad y que contrasta con su contraparte masculina, para quien el exceso de peso y el cuerpo gordo no guarda las mismas connotaciones negativas que se asocian en las mujeres.

Por lo tanto se concluye, que si bien el papel de la madre es todavía central en la conformación de prácticas alimentarias y corporales por medio de la sociabilización familiar, también es evidente que este proceso ya no es de manera lineal y tan limitado como décadas atrás. Ahora el padre, así como el medio en el que las adolescentes se desenvuelven, ejercen una influencia mayor, que si bien no sobrepasan al de la madre como figura primordial en la transmisión de prácticas y conocimientos en materia de alimentación y cuerpo, si juegan un papel destacable y a tomar en consideración para futuras investigaciones en el campo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alemany-Anchel, J. y Velasco-Laiseca, J. (2008). Género, imagen y representación del cuerpo. *Index de Enfermería*, vol.17 no.1 Granada, pp. 39-43.
- Amarís M., M., Camacho P., R. y Fernández S., I. (2000). El rol del padre en las familias con madres que trabajan fuera del hogar. *Psicología desde el Caribe*, No. 5, pp. 157-175.
- Atkins, P. y Bowler, I. (2001). *Food in Society: Economy, Culture, Geography*. Great Britain: Hodder Arnold Publication. pp. 23-36.
- Ayora-Díaz, S.I. (2007). El cuerpo y la naturalización de la diferencia en la sociedad contemporánea. *Nueva antropología*, 20(67), 89-118.
- Barker, C. (2005). *Cultural Studies: Theory and Practice*. EEUU: SAGE Publications Ltd; Edición: 4.
- Bass, M. A., Wakefield, L., y Kolasa, K. (1979). *Community nutrition and individual food behavior*. Minneapolis: Burgess Pub. Co.
- Behar A., R. y Arancibia M., M. (2014). Trastornos alimentarios maternos y su influencia en la conducta alimentaria de sus hijas(os). *Revista chilena de pediatría*, vol.85 no.6, pp. 731-739.
- Bertran V., M. (2010). Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. *Physis - Revista de Saúde Coletiva*, vol. 20, núm. 2, pp. 387-411.
- Betancourt M., L., Rodríguez-Guarín, M. y Gempeler-Rueda, J. (2007). Interacción madre-hijo, patrones de apego y su papel en los trastornos del comportamiento alimentario. *Universitas Médica*, vol. 48, núm. 3, pp. 261-276.
- Black, M. y Creed-Kanashiro, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, v.29 n.3, pp. 373-378.
- Blanco, G. y Feldman, L. (2000). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *Salud Pública de México*, vol. 42, núm. 3, pp. 217-225.
- Bolaños R., Patricia. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la Conducta Alimentaria* 9, N° 9, pp. 956 - 972.
- Bourdieu, P. (1998, 1979). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid. Santillana.
- Bordo, S. y Heywood, L. (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. California, USA: University of California Press.
- Boyd, C.J. (1989). Mothers and Daughters: A Discussion of Theory and Research. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 51, No. 2, pp. 291-301.

- Burgos C., N. (2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista Digital Universitaria*, Volumen 8 Número 4, 1-7.
- Burrows, R., Castillo, C., Atalah, E. y Uauy, R. (2006). Alimentación y nutrición de la mujer a través del ciclo vital. En *Guías de alimentación para la mujer* (pp. 11-24). Chile: INTA, Universidad de Chile.
- Busdiecker B., S., Castillo D., C. y Salas A., I. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista chilena de pediatría*, v.71 n.1, pp. 5-11.
- Bustos R., O. (2011). Los medios y la construcción de género: factor de riesgo para trastornos alimentarios como anorexia y bulimia. *Derecho a comunicar*, No. 2, pp. 60-79.
- Cáceres, J. y Gil-Lacruz, M. (2008). *Cuerpos que hablan. Géneros, identidades y representaciones*. Barcelona: Montesinos.
- Cantú-Martínez, P.C. (2005) Alimentación, nutrición y estrategias en salud pública. VII Congreso Regional de Químicos Farmacéuticos Biólogos. Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, llevado a cabo en San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. mayo 17-20
- Casella, N., Carrasco M., A.L., Mesa Milton, A. (2013). Presencia De Jarabe De Maíz De Alta Fructosa En Snacks. *Revista Electrónica De Ciencias Aplicadas Al Deporte*, Vol. 6, n° 20, pp. 1-7.
- Castañeda-Sánchez, O., Rocha-Díaz, J.C. y Ramos-Aispuro, M.G. (2007). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en medicina familiar*, Vol. 10 (1) 7-9, pp. 7-11.
- Ceña D., F. (2010). El Sistema Alimentario. *I Jornadas del campus de excelencia internacional agroalimentario*, Vol. 1, pp. 39-41.
- Colque, B., Jarro, G. Consumo responsable para una correcta alimentación y nutrición [en línea] Primera edición. Norte de Potosí, Bolivia. Programa de Desarrollo Integral Interdisciplinario PRODII. 2015, agosto. [fecha de consulta: 2016, noviembre 28]. Disponible en: http://prodii.org/images/libros/Cartilla_Nutricion_y_comida_chatarra.pdf
- Contreras H., J y Gracia, A., M. (2005). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*. España: Grupo Planeta (GBS).
- Contreras H., J. (2005). sobreabundancia y la inseguridad. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, Tercera Época, N°40, pp. 109-132.
- Csordas, T.J. (1993). Somatic Modes of Attention. *Cultural Anthropology*, Vol. 8, No. 2, pp. 135-156.
- Desjarlais, R. y Throop, C.J. (2011). Phenomenological Approaches in Anthropology. *Annual Review of Anthropology*, Vol. 40 (2011), pp. 87-102.
- DeVault, M. (1994) *Feeding the Family. The Social Organization of Caring as Gendered Work*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Durá T., T. y Sánchez-Valverde V., F. (2005). Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social? *Acta Pediatr Esp.* 63, pp. 204-207.
- Duran R., B.F. (2009). La ocupación de la madre como factor determinante del estado nutricional de niños menores de siete años de Ciudad Juárez (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Instituto de Ciencias Biomédicas. Departamento de Ciencias Básicas. Ciudad Juárez, Chihuahua, México.
- Elliot, A. y Pérez-Henao, M.A. (2011, febrero). Plástica extrema: auge de la cultura de la cirugía estética. *Anagramas, Universidad de Medellín*, Volumen 9, N° 18, pp. 145-164.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT). Consultado en 2016, noviembre 28. <http://ensanut.insp.mx/>
- Espeitx, E. y Gracia, M. (1999). La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. *Areas. Revista Internacional de Ciencias Sociales* No. 19, pp. 137-152.
- Espeitx, E. (2005). La alimentación como instrumento. *La imagen corporal, entre la biología y la cultura: antropología de la alimentación, nutrición y salud*, N° 27, pp. 123-140.
- Esquivel-Solís, V., Gómez-Salas, G. (2007). Implicaciones metabólicas del consumo excesivo de fructosa. *Escuela de Nutrición, Departamento de Bioquímica, Escuela de Medicina, Universidad de Costa Rica*, vol. 49 (4), octubre-diciembre 2007, pp. 198-202.
- Esteban, M. L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona, España: Ediciones Bellatierra.
- Facchini, M. (2006, agosto). La preocupación por el peso y la figura corporal en las niñas y adolescentes actuales: ¿de dónde proviene? *Archivos argentinos de pediatría*, v.104 n.4, recurso en línea.
- Fischler, C. (1979), "Gastro-nomie et gastro-anomie", *Communications*, n° 31, pp. 189-21.
- Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona, España: Anagrama.
- Friedmann, H., McMichael, P. (1989). Agriculture and the state system: the rise and decline of national agriculture, 1870 to the present. *Sociologia Ruralis* 29, pp. 93-117.
- García-Hernández, F.R. (1998). La propuesta biopsicosocial del ciudadano sano. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 51(2), pp. 269-278.
- Goody, J. (1982). *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gracia A., M. (1996). *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona, España: ICARIA.

- Gracia A., M. (2005). Maneras de comer hoy. Comprender la modernidad alimentaria desde y más allá de las normas. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, Tercera Época, NMO, pp. 159-182.
- Hill, B. (1993). *Women, Work and Sexual Politics in Eighteenth-Century England*. London: Routledge.
- Hintze, S. (1991) Las relaciones entre salud y alimentación: acerca de la autonomía de lo alimentario. *Cuadernos Médico Sociales*, N° 58.
- Huergo, J. (2016). ¿Me encanta? Crítica ideológica al sistema alimentario McDonald's. *Fundamentos en humanidades. Universidad Nacional de San Luis - Argentina*, Año XV - Número I (29/2014), pp. 45-72.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Consultado en: 2016, noviembre 28.
<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo125ys=estyc=23>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Consultado en: 2017, junio 05.
http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/mujer2016_0.pdf
- Jáuregui-Lobera, I. (2016). ¿Medicina y enfermedades o moda y consumismo? *Journal of Negative and No Positive Results*, 2(2), pp. 46-48.
- Khare, R.S. y Sánchez-Parga, J.L. (1988). *Carencia alimentaria: Una perspectiva antropológica*. Barcelona, España: Ediciones del Serbal.
- Kliksberg, Bernardo (2002): “La discriminación de la mujer en el mundo globalizado y en América Latina. Un tema crucial para las políticas públicas”. *Revista Instituciones y Desarrollo* No. 12-13.
- Leal, N. (2000). El método fenomenológico: Principios, momentos y reducciones. *Revista Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica*, Volumen 1, Fascículo 5, pp. 52-60.
- Lovejoy, M. (2001). Disturbances in the social body. Differences in Body Image and Eating Problems among African American and white Women. *SAGE Journals*, Volume 15, 2, pp. 239-261.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. Australia: Sage Publications Ltd.
- Lyon, M. y Barbalet, J. (1994). Society's body: emotion and the “somatization” of social theory. *Embodiment and experience: The existential ground of culture and self*, pp. 48-66.
- Malassis, L. (1996). *Equilibrio alimentare*. En *Introduzione all'economia agroalimentare*(pp. 191-290). Bologna: Il Mulino.
- Martín C., E. (2004). El valor de la buena madre. Oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares. *RES*, n° 4, pp. 93-118.
- Martínez B., A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers*, No. 73, pp. 127-152.

- Massey, Doreen (1994). *Space, Place and Gender. General Introduction and Part III.* University of Minnesota Press, Great Britain: 1-16 y 175-272.
- Meléndez T., J.M., Cañez, G.M. y Frías, H. (2010). Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, Vol. 8(2), pp. 1131-1147.
- Meléndez T., J.M., Cañez, G.M. y Frías, H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, vol. 4, pp. 99-111.
- Meléndez T., J.M., Moreno Symonds, IM, Cañez de la Fuente, G.M. y Núñez Noriega, G. (2018). Prácticas corporales y alimentarias de mujeres adultas del noroeste de México. Una aproximación al cuidado corporal femenino. *GénEros*. No. 23(2), pp. 169-198.
- Mestdag I, Vandeweyer, J (2005). Where has family time gone? In search of joint family activities and the role of the family meal in 1966 and 1999. *Journal of Family History*, Vol. 30 No. 3, 304-323 DOI: 10.1177/0363199005275794
- Monteagudo S., C. (2013). *Seguimiento generacional de hábitos nutricionales de población femenina española* (Tesis doctoral). Universidad de Granada. Departamento de Nutrición y Bromatología, España.
- Moreno S., Iliana M. (2017). *Experiencia y prácticas corporales de las mujeres adultas sonorenses* (Tesis de maestría). Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. Hermosillo, Sonora, México.
- Moreno V., J.M. y Galiano S. M.J. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediatr Esp.* 2006, 64(11), pp. 554-558. 2016, noviembre 28, De Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica Base de datos.
- Moreno, M. E. (2004). *Globalización y desarrollo local: Una clave para entender las diferencias de género*, FUNDE, El Salvador (www.riadel.cl).
- Moreno-Altamirano, L., Hernández-Montoya, D., Silberman, M., Capraro, S., García-García, J.J., Soto-Estrada, G., y Sandoval-Bosh, E. (2014). La transición alimentaria y la doble carga de malnutrición: cambios en los patrones alimentarios de 1961 a 2009 en el contexto socioeconómico mexicano. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 64(4), 231-240.
- Ogle, J.P. y Damhorst, M.L. (2000). Dieting Among Adolescent Girls and Their Mothers: An Interpretive Study. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, Vol. 28, No. 4, pp. 428-462.
- Ortner, S. (2005) Geertz, subjetividad y conciencia posmoderna. *Etnografías contemporáneas*, No. 1. Buenos Aires: Universidad Nacional de San Martín. pp. 24-55.
- Osorio E., J., Weisstaub N., G. y Castillo D., C. (2002, diciembre). Desarrollo de la conducta alimentaria durante la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*, v.29 n.3, pp. 280-285.

- Parker, S., Nichter, M., Nichter, M., Vuckovic, N., Sims, C. y Ritenbaugh, C. (1995). Body Image and Weight Concerns among African American and White Adolescent Females: Differences that Make a Difference. *Human Organization: Summer 1995*, Vol. 54, No. 2, pp. 103-114.
- Pelto G. y Pelto P. (1987) Culture, Nutrition and Health. In R. Romanacci, D. F. Moerman, L. R. Tannered. *The Antropology of Medicine* (pp. 173-200). New York: Praeger.
- Pérez Alonso-Geta, M.P. (2005). La socialización de la infancia en la sociedad de la información. *Revista Galega de Ensino*, Año 13, Número 47, pp. 1345-1365.
- Pérez G-R, S.E. y Díez-Urdinavia C., S. (2007). Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud pública México*, vol.49 no.6, pp. 445-453.
- Pérez-Lancho, C. (2007). Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, Vol. 6, pp. 600-634.
- Pichardo G., B. (2006). La revolución verde en México. *Agrária*, N° 4, pp. 40-68.
- Poulain, J.P. (2002) Sociologies de l'alimentation. París, P.U.F.
- Restrepo M., S.L. y Maya G., M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología*, Vol. 19 No. 36, pp. 127-148.
- Román, S., Ojeda-Granados, C. y Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, Vol. 21, No.1, pp. 42-51.
- Román, V. y Quintana, M. (2010). Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. *An Fac med.*, 71(3), pp. 185-189.
- Ruíz P., I. (2011). Estilos de vida y alimentación. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, Vol. 14, pp. 1523-1549.
- Ruiz, A. (2010). Los juegos de crianza y el holding corporal. *Educar*, Vol. 45, pp. 37-49.
- Sabaté M., A. (1995). *Diferencias territoriales y análisis de género: Un enfoque global*. Madrid, España: Colección: Serie documentos.
- Sáenz, M. (2002). Cuerpo y Género. *Norte de salud mental*, No. 17, pp. 17-21.
- Sánchez-Núñez, T., Fernández-Berrocal, P., Montañés-Rodríguez, J. y Latorre-Postigo, J.M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 6, num. 15, pp. 455- 474.
- Schnettler, B., Peña, J.P., Mora, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M., y Lobos, G. (2013). Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), 1266-1273. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.4.6465>
- Seoane, J. (2005). Hacia una biografía del *self*. *Boletín de psicología*, No. 85, pp. 41-87.

- Simkin, H., y Becerra, G. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, XXIV (47), 119-142.
- Smink, F.R.E., Van Hoeken, D. y Hoek, H.W. (2012). Epidemiology of Eating Disorders: Incidence, Prevalence and Mortality Rates. *Current Psychiatry Reports*, Volume 14, Issue 4, pp. 406–414.
- Solans, A. (2011). Promoción de hábitos saludables en la alimentación de los niños. ¿Qué le pasa al pediatra? *Archivos argentinos de pediatría*, vol.110 no.2, pp. 137-143.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. New York: Ediciones Paidós.
- Torrado, V. (2006). La inmigración latinoamericana en España. *Madrid: EGM*.
- Torres T., F. (2003). La alimentación de los mexicanos al final del milenio: De la diversidad a la homogeneidad regional. Notas, revista de información y análisis del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), número 10, 47-58.
- Troncoso P., C. y Amaya O., J.P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, v.36 n.4, pp. 1090-1097.
- Vader, A., Walters, S., Harris, R. y Hoelscher, D. (2009). El hábito de mirar televisión y el hábito de comer bocadillos en niños de cuarto y octavo grado de Texas. *Preventing Chronic Disease*, Volumen 6, N° 3.
- Valenzuela B., A. (2011). ¿Por qué comemos lo que comemos? *Revista chilena de nutrición*, vol.38 no.2, pp. 198-209.
- Valenzuela, M.E. y Meléndez, J.M. (2018) Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. *Región y Sociedad*. No. 74. (En prensa)
- Vázquez V., V. y Reidl M., L.M. (2013). El papel de la madre en los trastornos de la conducta alimentaria: una perspectiva psicosocial. *Psicología y Salud*, Vol. 23, Núm. 1, pp. 15-24.
- Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M., y Lechuga Campoy, J. L. (2010). Habits and lifestyles modifiable in children with overweight and obesity. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.
- Vivas, E. (2007). La distribución moderna: la invasión de los supermercados. *Viento sur*, Número 94, pp. 56-64.
- Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth*. New York: William Morrow and Co.
- Zusman, L. (1999). La depresión y los trastornos de la alimentación en la mujer. *Revista de psicología de la PUCP*, Vol. XVII, 1, pp. 105-128.