



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
DOCTORADO EN ANTROPOLOGÍA
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS/ INSTITUTO DE INVESTIGACIONES
ANTROPOLÓGICAS

Discurso e identidad en la construcción social de la obesidad

TESIS

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:
DOCTORA EN ANTROPOLOGÍA

PRESENTA

MTRA. GISSEL ALLIER Y DÍAZ DE LEÓN

TUTOR

DR. LUIS ALBERTO VARGAS GUADARRAMA
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES ANTROPOLÓGICAS, UNAM

DRA. MARTHA KAUFER HORWITZ
INCMNSZ

DR. JOSÉ CARLOS AGUADO VÁZQUEZ
ENAH

MÉXICO, D. F. SEPTIEMBRE 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

1. Introducción
2. La familia en las necesidades específicamente humanas y la obesidad
3. La construcción cultural del cuerpo
5. Interpretación de dos modelos ideológicos
6. Conclusiones
7. Discusión

RESUMEN

Esta investigación explora la obesidad desde un ámbito cultural con el propósito de describir la forma en que ésta se construye por medio del discurso y la identidad, dentro del grupo social. El objetivo fue analizar estos factores a través del método de estudio de caso, en un grupo de mujeres, y relacionarlos con sus hábitos alimentarios dentro del sistema familiar y social.

Realicé una investigación cualitativa de tipo narrativo y etnográfico en la cual participaron cinco voluntarias adultas con IMC de 30 a 45 (pacientes de la clínica de obesidad del INCMNSZ) y cinco voluntarias con IMC de 18.5 a 24.9, quienes brindaron cuatro entrevistas y cuatro visitas, basadas en los elementos del proceso operativo del sistema alimentario. Encontré que en este grupo existen dos modalidades ideológicas: una con predominancia a la obesidad, orientada al servicio a los demás, aunado con prodigalidad y convivencia; otra caracterizada por un sentido de deber/beneficio, que incluye una mayoría de familias sin obesidad.

Concluí que el incremento en los índices de obesidad en la población adulta puede relacionarse con un estilo de vida en un ámbito cultural, donde se prefiere agrandar al prójimo y convivir con el grupo, aunado a los cambios político-económicos de las últimas décadas. Los actuales programas para bajar de peso no tienen los resultados esperados debido a que, al tratar de acatarlos, la persona requiere alejarse de su ideología y de su identidad e ir en contra de los valores de su grupo, los cuales le son muy importantes.

This dissertation explores obesity from a cultural point of view, with the purpose of describing the ways in which discourse and identity are built within a social group. The goal was to analyze these factors through the case study method, with a group of women, and to relate with their eating habits inside the family and social system.

The research strategy included a qualitative approach, with narrative and ethnographic data recollection, with five adult women, IMC de 30 a 45 (patients from the obesity clinic from the INCMNSZ) and other five with IMC de 18.5 a 24.9, whom voluntarily gave four interviews and four visits based upon the elements of the food system operative process. I found that there are two ideological modalities within this group: one with obesity predominance, oriented to bring service to others, coupled with prodigality and amusement, the other characterized by a sense of duty/benefit that includes a majority of families without obesity.

I concluded that the increase in the obesity rates in adult population can be related to a style of life in a cultural field in which pleasing others and having fun is preferred, together with the last decade's political and economic changes. The actual weight loss programs have not had the expected success, due to the patient trying to attach to them, but forcing themselves to take distance from their ideology and identity, and going against their group values, those which are very important to them.

Identidad y discurso en la construcción social de la obesidad

INDICE

1. Introducción	3
1.a Planteamiento del problema	3
1.b Estatus de las explicaciones existentes	
1.c Objetivos	
1.d Alcances y limitaciones	
2. La familia en las necesidades específicamente humanas y la obesidad	18
3. La construcción cultural del cuerpo	22
3.a Cuerpo, símbolo y cultura	
La imaginación y el símbolo	
Genealogía del símbolo	
El sí ante el interdicto y la cultura	
Cultura e ideología	
Ideología	
3.b Lenguaje, discurso e identidad	43
Lenguaje y discurso	
Discurso, identidad y corporalidad	
Cambios en la identidad	
Discursos sobre la alimentación	
3.c Prácticas de consumo alimentario	58
Hábitos alimentarios en la Ciudad de México en los siglos XX y XXI	

Cambios en la política de comercio exterior en México y en el poder adquisitivo
Hábitos sociales y hábitos de alimentación en México a finales del siglo XX y principios del XXI
Evolución de precios en los alimentos durante las décadas de los ochenta, los noventa y 2000
El discurso de la tecnología y civilización versus la naturaleza

4. Metodología del estudio	89
4.a Hipótesis	
4.b Objetivo	
4.c Diseño general	
4.d Aspectos éticos	
4.e Método de clasificación y análisis de la información	
5. Interpretación de dos modelos ideológicos	107
5.a Proceso operativo del sistema alimentario en ambos grupos	
5.b Tendencias de los modelos ideológicos	
5.c Interpretación de los modelos ideológicos	
6. Conclusiones	137
6.a Contrastación de hipótesis	
7. Discusión	182
Anexos	
1. Hoja de consentimiento informado	
2. Clasificación de los hábitos alimentarios de cada voluntaria por temas de las entrevistas y por Proceso operativo del sistema alimentario.	
2. El estudio: el sistema alimentario de pacientes con obesidad y de voluntarias sin obesidad	
a. Análisis individual de las pacientes del PAPO su contexto familiar e individual	
b Análisis individual de las voluntarias, su contexto familiar e individual	

1. INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

En la práctica de la consulta psicológica atendí a algunas pacientes que, además del problema emocional que les aquejaba, se mostraban inconformes con su cuerpo. La mayoría sufría de sobrepeso y algunas, posiblemente, de obesidad. En realidad puede aseverarse que lo sufrían pues vivían la obesidad como un padecimiento. Si bien no podría asegurarse que tuvieran algún problema de salud, sí tenían problemas emocionales como baja autoestima, problemas con su pareja, deterioro de sus relaciones familiares y personales relacionados con su peso. Además de inseguridad para buscar un trabajo.

Estas pacientes intentaban diferentes prácticas para bajar de peso como dietas, ejercicio y uso de productos de toda índole –desde pastillas, tés de hierbas, fajas, y aparatos diversos, por lo general sin éxito o algunas veces, después de un logro sustancial, volvían a subir de peso.

En ciertos casos intenté ahondar acerca de la situación junto con la paciente y tratamos de observar cuál era la situación intrínseca. Busqué posibles motivos psicológicos al respecto. En varios casos detecté problemas de ansiedad y depresión, sin embargo fue complicado tratar de concluir si estos eran motivo o causa de la obesidad. Es decir, es difícil definir si la depresión o la ansiedad habían motivado a la paciente a comer, o si sucedía al revés.

En un principio esta situación parecía un problema de carácter individual o personal, sin embargo, conforme encontraba casos similares, aparecían algunos factores comunes que me hicieron pensar que era un problema que envolvía a la familia y hasta a la cultura en general. Casi siempre, las pacientes hablaban de falta de voluntad para llevar a cabo “la dieta”, la situación era similar a lo siguiente: la paciente además de luchar contra su impulso a comer lo que le gusta, tenía que luchar contra sus familiares y allegados que le instaban a comer.

Las pacientes referían que frecuentemente se encontraban en situaciones en que se veían comprometidas a comer platillos que no estaban de su dieta y, generalmente, sus opciones constaban en “romperla” para convivir o mantenerla pero sentirse aisladas, rechazadas y hasta criticadas. Por ejemplo, si había una reunión familiar donde todos iban a comer algo alto en contenido energético y la paciente se resistía, su mamá comenzaba a insistir cada vez más, usando recursos como el chantaje. Algo parecido sucedía si estaba con su esposo o pareja. Si había un compromiso social en su trabajo las pacientes preferían quedar bien con sus compañeros antes que ser rechazadas por no participar o por comer algo diferente, pues hasta en un restaurante donde pudiese pedir libremente, podía ser juzgada por su elección.

Sin embargo, los mismos que le insistían que comiera, después le reprochaban o la criticaban a sus espaldas por el sobrepeso. Para las pacientes es complicado, pues por una parte, la sociedad y los medios les demandan una imagen física delgada y al mismo tiempo las actividades sociales siempre se relacionan con la comida, y si pretende rechazarla o dejar de participar de ella afecta en su relación con el grupo.

Debido a lo anterior me pareció que es el sistema en sí, en el cual se encuentra inmersa la paciente, el que no le permite cambiar de hábitos alimentarios¹, y así lograr bajar de peso. Ya que a su alrededor la principal forma de relacionarse es comiendo y el acto de compartir la comida es una demostración de identidad grupal. Entre más comida, más unión, más identidad y más regocijo. Al mismo tiempo ciertos alimentos, principalmente los que contienen alto contenido energético, parecen tener una escala de distinción que les da mayor reconocimiento dentro de su grupo social. En esta situación se entremezclan la familia, las costumbres, las comidas, las fiestas, la identidad individual y social y entre otras cosas más, el significado de los alimentos y la distinción que estos puedan o no proporcionar. Visto así, el problema no es tan sencillo como dejar de comer o hacer dieta para bajar de peso como a veces puede pensarse

Tanto en mi preparación profesional como en estudios anteriores, me acerqué a las teorías de tipo sistémico y de interacción, en especial con autores de la escuela de Palo Alto que mencionan la importancia de la comunicación como algo circular más que lineal y brindan importancia al contexto de la interacción. De manera más profunda, la perspectiva de Gregory Bateson, me permitió observar que lo que sucede en las pacientes con obesidad se trata de algo complejo que incluye no solamente al individuo, sino a la familia como primera involucrada y representante de la sociedad y además, al contexto en el cual se relaciona, que implica diversos aspectos.

En los casos de estas pacientes en las cuales la familia misma las exhortaba a comer, la situación empeoraba porque después eran criticadas por el sobre peso. Aunque la paciente quería seguir su dieta, la familia le insistía que tenía que convivir y que no podía rechazar lo que le ofrecían los demás porque era una grosería. Esto se volvía un círculo vicioso del cual la paciente sentía que no podía escapar, pues ya fuera que hiciera una cosa o la otra, de todas maneras parecía que no tenía la aceptación del grupo. La paciente aceptaba que vivía en un ambiente donde todos en su familia eran “gorditos” y comían mucho, pero también en su red social y en algunos casos también en su grupo de trabajo, las actividades sociales se enfocaban exclusivamente en comer. Esta situación se contraponía completamente a la preocupación de las pacientes por su salud, y a pesar de querer bajar de peso, preferían mantener sus hábitos (y su red social) que volverse independientes, dejar a su familia, a su pareja o la convivencia en el trabajo o en fiestas.

¹ Hábitos alimentarios se refiere a las tendencias de individuos y grupos a seleccionar, preparar y consumir determinados alimentos en respuesta a presiones sociales y culturales y como una parte más de sus costumbres” (Mead, 1973)

Ya sea que se asista con un especialista o se intente seguir una “dieta” de manera individual, para la persona que está dentro de este tipo de sistema es muy difícil lograr avances, pues aunque a veces lograron bajar un peso considerable al enfocar el problema en su manera de comer, controlando las cantidades y los alimentos que escogían, sin tomar en cuenta otros aspectos, al regresar a los mismos hábitos (y al sistema), terminaban con más peso que antes.

Considero que todo problema debe de ser abordado en su complejidad y en este caso me pareció necesaria una visión desde un paradigma sistémico y una teoría de la comunicación en términos de interacción. Por lo que coincido con Bateson, en que es necesario ir más allá de una visión lineal de causa y efecto y del dualismo cartesiano que separa al individuo en mente-cuerpo, pues es necesario reintegrar a la persona, no solamente de manera interna, sino también en su ambiente y pensar en contextos de relación, para tratar de comprender y explicar desde las diferentes perspectivas posibles como la familia, trabajo, escuela y un contexto aún más amplio como la religión, las circunstancias que vive su grupo social más cercano pero también el más extenso, pues supongo importante incluir la historia de donde proviene y también la situación que vive su ciudad, su país, tanto en lo económico, lo político o los cambios recientes que puedan afectar su historia en particular.

Se debe tomar en cuenta que cada uno de los factores que la afectan no está deslindado del otro. Al mencionar una perspectiva sistémica es importante tomar en cuenta que cada elemento está relacionado con los demás y que al incidir en uno se incide en el resto, pues los sistemas, además de estar conjugados entre sí, tienen la tendencia a mantener sus fuerzas en equilibrio. Quiere decir, que al tratar de modificar los hábitos desde un solo elemento, el resto del sistema intentará mantener de nuevo el equilibrio modificando las fuerzas de los otros elementos en juego como sea necesario.

Finalmente descubrí algo más, pues visto desde la complejidad de la construcción de la obesidad, me pareció que en lo más profundo se relaciona con el discurso de las pacientes y su identidad, tanto individual como la grupal y que esto refleja en el fondo la ideología de ellas mismas y de su sistema. Resulta que para las pacientes, querer cambiar su dieta significa cambiar su forma de ser, de convivir y aun la manera en que se perciben a sí mismas y los demás las perciben. Ellas mencionaban que, “para hacer la dieta, tendrían que cambiar de familia o de trabajo”, por lo que les parecía más fácil dejar sus intentos por cambiar de hábitos pues era una lucha contra su propio antojo, contra los demás que las instaban a comer y contra el rezago social. Para poder cambiar tenían que dejar de ser ellas mismas, sin embargo no tenían una nueva identidad a donde llegar, ni otra familia, ni un grupo social nuevo, por lo que este intento de cambio lo vivían como un brinco al vacío. Para las personas con obesidad, la idea de tener que dejar todo su grupo social con la promesa de ganar salud, no es suficientemente llamativo, por lo que no es una opción.

La obesidad se presenta como un problema multifacético, relacionado con un sistema ideológico, que requiere estudiarse desde diferentes perspectivas, como la identidad, la familia, el contexto, el significado de los alimentos y la alimentación. Esto requiere investigar a fondo a la cultura en la que se está desarrollando la obesidad, por lo que decidí que una visión antropológica cultural permitiría estudiar el tema en toda su complejidad.

Así, el estudio se enfocó hacia el ámbito cultural, en particular a la ideología, la identidad, los aspectos simbólicos de la alimentación, a la corporeidad y la relación del reconocimiento individual o grupal con los hábitos alimentarios, dentro de una visión sistémica donde todo esto se entrelaza.

En este estudio se contempla a la obesidad como un problema de tipo cultural, sin embargo se desea subrayar la repercusión que puede tener en la salud aunque, posteriormente, se tocarán exclusivamente los aspectos simbólico-culturales. Por otro lado, si bien se comentó que la obesidad puede ser causada por depresión y ansiedad, y también puede provocar problemas psicológicos como depresión, ansiedad y baja autoestima, no se abordarán estos temas dado que van más allá del alcance de este estudio.

Estatus de las explicaciones existentes

Existen múltiples investigaciones acerca del sobrepeso, sus consecuencias y su relación con diversas enfermedades. La etiología abarca desde factores orgánicos, genéticos, educativos, del desarrollo, psicológicos y ambientales, como la influencia de los medios y emocionales. (Avila, A., Salin, R., Méndez, J.P., Rosenheck, R., 2008). Estos son algunos de los motivos por los que el cuerpo humano, que originalmente tiene un sistema natural de autorregulación para la ingestión, tiende hacia el aumento de peso, el cual se ha incrementado a escala mundial en los últimos años.

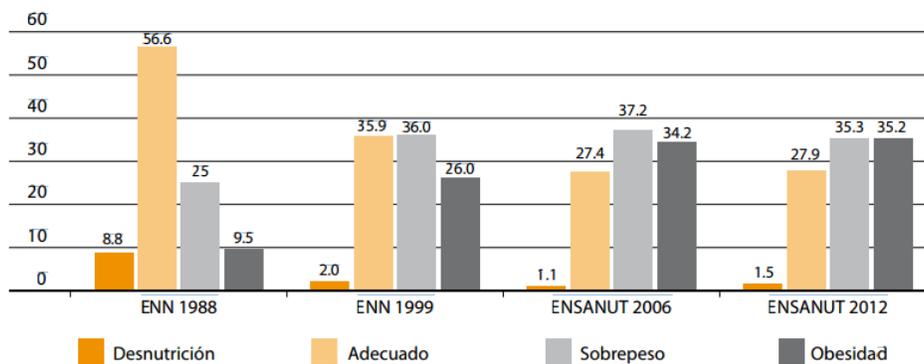
Para la Organización Mundial para la Salud (OMS) la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Desde la década de los ochenta se observa un incremento de los índices de masa corporal en la población en México. Esto coincide con los cambios político-económicos que se dieron en las últimas dos décadas en el país y podría relacionarse con los cambios de hábitos en la población y la experiencia que ha resultado de estos cambios.

En el análisis de tendencias de las categorías de IMC en mujeres de 20 a 49 años de edad se observó que en el periodo de 1988 a 2006 la prevalencia de sobrepeso incrementó 41.2% y la de obesidad 270.5%. ENSANUT 2006.

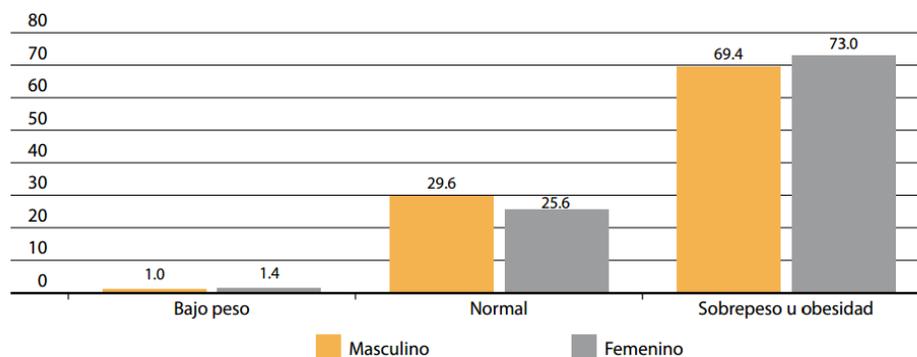
Los aumentos en las prevalencias de obesidad en México se encuentran entre los más rápidos documentados en el plano mundial. De 1988 a 2012, el sobrepeso en mujeres de 20 a 49 años de edad se incrementó de 25 a 35.3% y la obesidad de 9.5 a 35.2%. Afortunadamente en el último periodo de evaluación (de 2006 a 2012), la prevalencia agregada de sobrepeso y obesidad en adultos ha mostrado una reducción en la velocidad de aumento que era cercana al 2% anual (en el periodo 2000-2006) para ubicarse en un nivel inferior al 0.35% anual. ENSANUT 2012

Incremento en los índices de obesidad en la población adulta



1 Comparación de las categorías de IMC en mujeres de 20 a 49 años de edad, participantes en la ENN 1988, ENN 1999, ENSANUT 2006 y ENSANUT 2012. México, ENSANUT 2012 ■

De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) la prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) es mayor en las mujeres (73.0%) que en los hombres (69.4%) y la prevalencia de obesidad ($IMC \geq 30$) es más alta en el sexo femenino que en el masculino, con 35.2% en mujeres y 26.8% en hombres.



Distribución del estado nutricional de hombres y mujeres de 20 años o más, de acuerdo con la clasificación del IMC.*² México, ENSANUT 2012

La ENSANUT también reveló que de acuerdo con los puntos de corte del ATPIII la prevalencia de perímetro de cintura alterado como indicador de riesgo para síndrome metabólico es de 24.1% para hombres y 61.9% para mujeres. Esto significa un fuerte problema de salud pública ya que México se encuentra como el segundo país con mayor porcentaje de obesidad después de Estados Unidos.



OCDE, 2013. Estadísticas económicas, ambientales y sociales

La obesidad y el sobrepeso en México se han vuelto un problema de salud en las últimas décadas. Se argumenta en diversos estudios que se debe al proceso de desarrollo y cambios socioculturales acelerados, en gran medida asociado a su creciente incorporación a la comunidad económica internacional. (Fausto, Valdez, Aldrete y López, agosto 2006, Clavelina, 2008).

² * Puntos de corte propuestos por la Organización Mundial de la Salud: bajo peso <18.5 kg/m², normal 18.5 - 24.9 kg/m², sobrepeso 25-29.9 kg/m², y obesidad ≥30 kg/m²

Fausto y colaboradores (2008) reportan que, para el año 2006, se registró que más de la mitad de la población tenía sobrepeso y 15% tenía obesidad. Relacionan estas cifras con las transiciones demográfica, epidemiológica y de nutrición que explican cambios importantes en la cultura alimentaria de nuestro país.

Por su parte, en un estudio que se realizó en 2007 acerca de las tendencias de los hábitos alimentarios de México, Clavelina (2008) considera que son varios factores, entre ellos las frases que escuchamos desde la niñez, los discursos de los medios, los factores psicológicos y emocionales que llevan a comer de determinada manera a las personas.

El presente estudio se considera importante dados los índices de obesidad en nuestro país, pues se considera un riesgo en el padecimiento de diversas enfermedades, lo cual puede convertirse en un problema de salud pública, que afecta directamente a las instituciones y dificulta la capacidad para proveer atención adecuada y medicamentos a la población.

Los tratamientos existentes buscan ayudar a los pacientes a bajar de peso, ya sea desde el ámbito institucional o en el ámbito informal. Sin embargo, los esfuerzos realizados aún no logran obtener soluciones definitivas para un amplio sector de la población que tiene problemas más allá de la estética y que no encuentran salida a sus problemas de salud pues, como dicen las pacientes, no es fácil dejar de comer.

La información encontrada sobre el tema de la obesidad versa principalmente sobre el área de la salud, por lo que se menciona la siguiente información al respecto. Sin embargo, también existen explicaciones con una visión cultural, la cual subraya la importancia de abordar el tema desde este punto de vista.

La obesidad se va produciendo cuando hay un desequilibrio entre la ingestión de energía y el gasto por actividad física; es decir, una alimentación alta en energía combinada con una pobre actividad física. Al respecto se mencionan diversos factores, como falta de educación en la población respecto a la alimentación equilibrada (E. Rodríguez-Rodríguez et al., 2007), el incremento en el comportamiento sedentario debido al uso de medios como la televisión o el internet (Schneider y sus colaboradores, 2007) y el ejemplo de los padres en los hábitos de ejercicio físico (Patrick W. C. Lau y colaboradores, 2007), entre otros posibles como lo genético y ambiental.

Existen desórdenes metabólicos poco comunes que pueden resultar en obesidad, como las alteraciones de tipo endócrinas o factores genéticos relacionados con una predisposición hereditaria (Nabhan, 2006), aunque estos representan una minúscula parte del problema y se da en casos aislados. Por otra parte, existen trastornos de la alimentación de tipo psicológico como el de atracón, en el cual la persona tiene una compulsión por comer de manera constante y principalmente ante situaciones que le provocan ansiedad (DSM-V).

Sin embargo, algunos autores mencionan factores familiares y culturales como causas de la obesidad, por ejemplo, García, Pardío, Arroyo y Fernández (2008) consideran importante la dinámica familiar en el desarrollo de la misma. Otros autores mencionan la relación entre el incremento de los índices de obesidad y la transición económica de los países en desarrollo y su ingreso a la comunidad internacional (de Onis y Blössner, 2000; Popkin, 2001, 2002, 2004, 2005; Méndez et al., 2005). Para otros, lo que ha determinado el comportamiento alimentario en definitiva son los factores socioculturales como la tradición alimentaria de cada región, los hábitos generacionales de la familia y los factores económicos, entre otros.” (Vargas, 2002, p xxii). Se ha constatado la coexistencia de desnutrición y el sobrepeso/obesidad en niños y adultos asociado con las rápidas transformaciones sociales y económicas en diferentes regiones del mundo (Martorell et al., 1998 Popkin 2001, 2002, 2004, 2005; Méndez et al., 2005; Orden y Oyhenart, 2006). Popkin (1999) asegura que:

En relación con la alimentación, si bien las costumbres y hábitos se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social. Durante las últimas décadas diversos fenómenos socioculturales, económicos y demográficos, han introducido cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónico-degenerativas.

Para esta tesis se consideró que para llegar al estudio de la obesidad había que tomar en cuenta factores inherentes como los hábitos alimentarios y, de manera más profunda aún, el tema de la corporeidad que se relaciona con la identidad y la ideología que llevan al individuo a decidir sobre su alimentación y finalmente, construyen su cuerpo.

Katz, y Vargas (1990), Vargas y Casillas (1992), Aguilar. (2002), y García, Pardío, Arroyo, y Fernández (2008) mencionan la importancia de un enfoque cultural en un acto tan fisiológico como la alimentación. En particular, Katz y Vargas (1990) sugieren que:

“...ingerir alimentos no es simplemente un acto que aporta nutrimentos al organismo, sino que se encuentra fuertemente modulado por la personalidad, la cultura y las circunstancias.”

En cuanto a estudios sobre obesidad desde el punto de vista antropológico, se encontró que Sanabria (2006) llevó a cabo un estudio sobre ontogenia humana y experiencia corporal; se enfocó en la antropología del crecimiento físico y el estado nutricional en menores de la región de Yanga, Veracruz. En esta investigación, Sanabria estudió por un lado la desnutrición y la obesidad en esta población, y por el otro, el cuerpo objetivo y el cuerpo subjetivo, junto con la experiencia corporal relacionada con él.

Finalmente, se puede considerar que la obesidad es una condición que tiene diferentes acepciones dependiendo del momento histórico, la cultura y el grupo social al que se pertenezca, entre otros factores. Aunque en este momento histórico en las culturas

occidentales se considera una enfermedad, no siempre ha sido de esta manera, esto depende básicamente de la percepción que se tenga de la misma.



Venus de Willendorf,
paleolítico
20000-22000 a.C.

Por ejemplo para Montero (2001) la obesidad, puede comportarse como una condición adaptativa ventajosa o como una enfermedad, dependiendo de si la acumulación de reservas resulte protectora de la falta de alimentos o que se convierta en una sobrecarga mecánico-metabólica. En el primer caso las reservas se acumulan de manera transitoria durante la época de abundancia de alimentos, sin embargo en el segundo caso estas reservas llegan a mantenerse de manera permanente sin llegar a ser utilizadas.

Antes de la agricultura, pero sobre todo, después de su adopción, el hombre dependía por entero de las condiciones climáticas y de la tierra donde tuviese oportunidad de obtener sus alimentos. Esta situación lo enfrentó a fuertes periodos de carencias y por lo tanto se dio lugar al progresivo predominio de los llamados “genes ahorradores” que favorecían el depósito de energía y permitían que estos individuos tuvieran una mayor supervivencia y alcanzaran la edad de la reproducción.³

En ese momento la obesidad pudo ser percibida de manera empírica como una mayor posibilidad de supervivencia ante la falta de alimentos, al igual que en diferentes grupos en los cuales han existido carencias en diferentes momentos de la historia. De tal forma, el incremento de grasa en el cuerpo significaba más salud y socialmente representaba bienestar y mayores capacidades, por ejemplo fuerza, inteligencia, poder, autoridad o liderazgo, si se relaciona esto con la habilidad de poder controlar a la naturaleza. Por el contrario, quienes no podían controlar las inclemencias del tiempo sufrirían constantemente pérdidas y ante la falta de alimentos y falta de reservas energéticas, tendrían pocas posibilidades de supervivencia.



Representación de Buda

Hasta hace unos 12000 años, durante la revolución del Neolítico, algunos grupos humanos comenzaron el hábito de producir sus propios alimentos mediante la agricultura, la cual permitió el crecimiento de la población y la disponibilidad de alimentos. Este fenómeno tan importante favoreció el crecimiento de la población y la evolución hacia sociedades complejas y civilizadas. Foz, M. (2006).

³ De acuerdo con Diamond, J. (1987) los primeros tiempos de la agricultura o sea el Neolítico han sido los tiempos con mayor riesgo para la humanidad. Explica tres factores primordiales. Primero, mientras que los recolectores gozaban de una dieta variada, los primeros agricultores apenas tenían una o dos variedades para comer. De esta manera los agricultores obtuvieron calorías baratas pero a costa de una mala nutrición. En segundo lugar porque se dependía de un limitado número de cultivos, por lo que si uno se echaba a perder corrían riesgo de morir de hambre. Finalmente la agricultura favoreció la aparición y dispersión de enfermedades ya que al abarrotarse los grupos, los parásitos e infecciones se transmitían con mayor facilidad.



Bosch, La Gula (1450-1516)

Dentro de la ambivalencia histórica en la postura hacia la obesidad se encuentra el lado extremo. Foz, M. (2006) señala que mientras que en el antiguo testamento el Faraón a manera de agradecimiento promete a José “toda la grasa de la tierra” o se señala que los virtuosos serán gordos y florecientes (Salmos XCII, 13), por otro lado en el Imperio Medio egipcio (S XXI –XVII a. C) en las enseñanzas del Kagemini, se encuentra una asociación de la glotonería con la obesidad, y se condena y estigmatiza al comer en exceso considerando despreciable a aquél cuyo vientre sigue codiciando después de que pasó la hora de comer.

Así, diferentes religiones han considerado a la glotonería como un hábito inadecuado. Ya sean las mencionadas enseñanzas del Kagemini, o la templanza de los budistas. En el caso de la religión cristiana San Agustín en el siglo V y Gregorio I en el siglo VII incluyeron a la glotonería como uno de los siete pecados capitales.

Por su parte, desde la Grecia antigua, la medicina ha considerado a la obesidad como la causa de enfermedades. Hipócrates, Platón y Galeno la consideraban bien un desequilibrio entre los humores o el resultado de un estilo de vida inadecuado. Coinciden en que la alimentación debe de cuidarse e incrementarse el ejercicio.

Sin embargo, mientras que la religión y la medicina han condenado a la obesidad a lo largo de la historia, en algunas situaciones la sociedad considera a la misma como significado de opulencia, abundancia, estatus y bienestar en general. Así mientras el Budismo busca la espiritualidad al deshacerse de los deseos y las necesidades del cuerpo, una representación china de la abundancia es la imagen de Buda como alguien corpulento y feliz.

Para mostrar un momento histórico sobresaliente podemos observar las imágenes renacentistas de las pinturas de la edad media, como por ejemplo Rubens. En la Europa medieval se consideraba al sobrepeso y a la obesidad como símbolos de riqueza y prosperidad, un canon de belleza plasmado por los artistas de la época. Se presumía del cuerpo con formas redondeadas y voluminoso, que solo podía estar al alcance de los reyes, los nobles, la iglesia o militares quienes contarán con los suficientes recursos para comer más allá de las necesidades básicas.



Enrique VIII

Este prestigio social de la Europa del Renacimiento fue perdiendo auge conforme el pueblo sumido en la miseria, por una parte se empieza a revelar contra la realeza debido a sus excesos y por otra comienza a tener mayor acceso a alimentos y fuentes de producción. La revolución industrial trajo tecnología que permitió llevar agua no solamente a las ciudades mejorando las condiciones de higiene, sino también para repartirla en el campo y beneficiar a la agricultura.



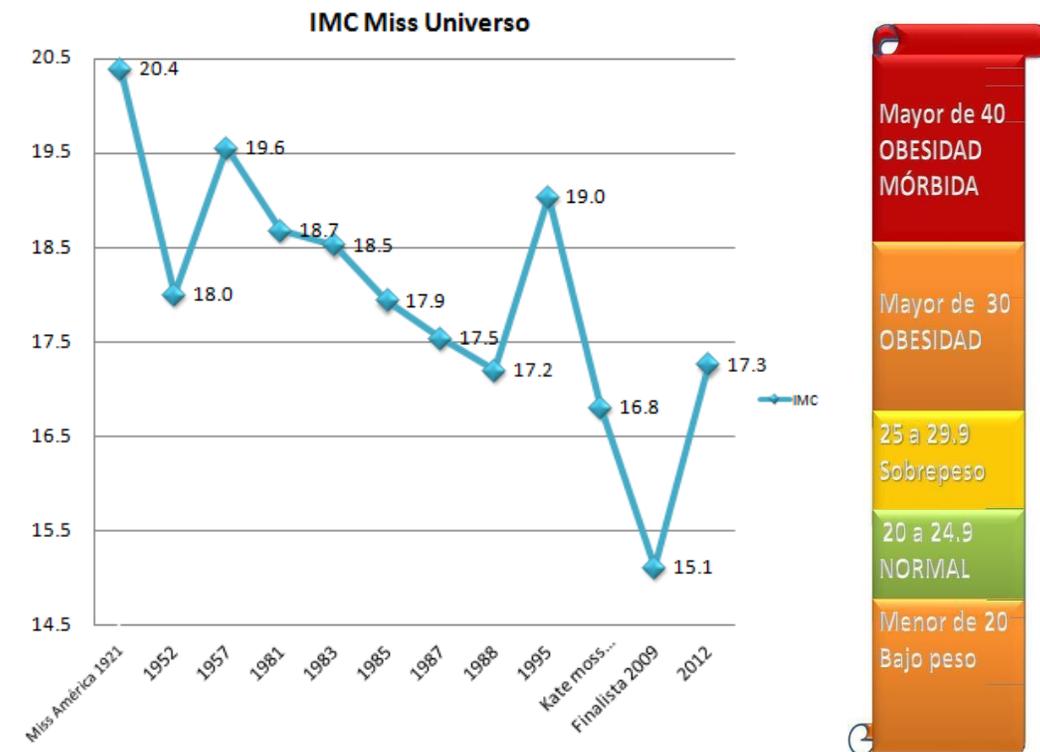
Modigliani, exposición de Bonn 2009

En el siglo XIX el canon de belleza de algunos artistas de la época se fue al extremo opuesto, pues sugería cuerpos andróginos y delgados. El estándar que favorecía la procreación y la alimentación se volvió una preferencia por mujeres alejadas de estas características femeninas. Aunque algunos artistas mantenían las formas redondeadas otros mostraron preferencia por la delgadez.

Tras las dos guerras mundiales, el modelo de cuerpo de la mujer vuelve a tomar un poco de corpulencia.

Posiblemente no tan marcada como antes pero vuelve un auge por las formas redondeadas, posiblemente por los mismos efectos de la guerra, si pensamos en las carencias y el hambre que sufrieron en muchos casos, lo deseable de nuevo era un cuerpo bien alimentado que podemos ver en algunas artistas de cine de la época.

Sin embargo, en las últimas las décadas, el estereotipo de cuerpo deseado se aleja cada vez más del cuerpo real que predomina en la población. Mientras las actrices y modelos, que en el siglo XX se volvieron un estereotipo de mujer, tuvieron una tendencia a presentar un IMC cada vez más bajo, a veces por debajo de lo normal o sano, la población de muchos países ha ido incrementando el promedio de IMC, muy por encima de lo normal, llegando a la obesidad en gran parte de la población. Se tomó como ejemplo de estándar de belleza el concurso Miss Universo por mostrar mujeres de diferentes países a lo largo del siglo pasado y de este siglo y se obtuvo el IMC a partir de las medidas registradas para el concurso.



La gráfica muestra las medidas de algunas participantes del concurso Miss Universo. Se consideró a Miss América de 1921 por ser el primer concurso de belleza llevado a cabo, por otra parte se decidió incluir los datos de una finalista de 2009 que fue muy comentada por presentar un IMC de 15.1. No se encontraron muchos datos de las concursantes de la década de los 90, por lo se incluyó a la modelo Kate Moss por ser una modelo de este periodo, y conocida por presentar un IMC muy bajo. En la gráfica se observa que solamente Miss América presenta un IMC dentro de lo normal, el resto están en bajo peso. En las imágenes se muestra la imagen de Miss América con IMC normal, contra imágenes de IMC de bajo peso.



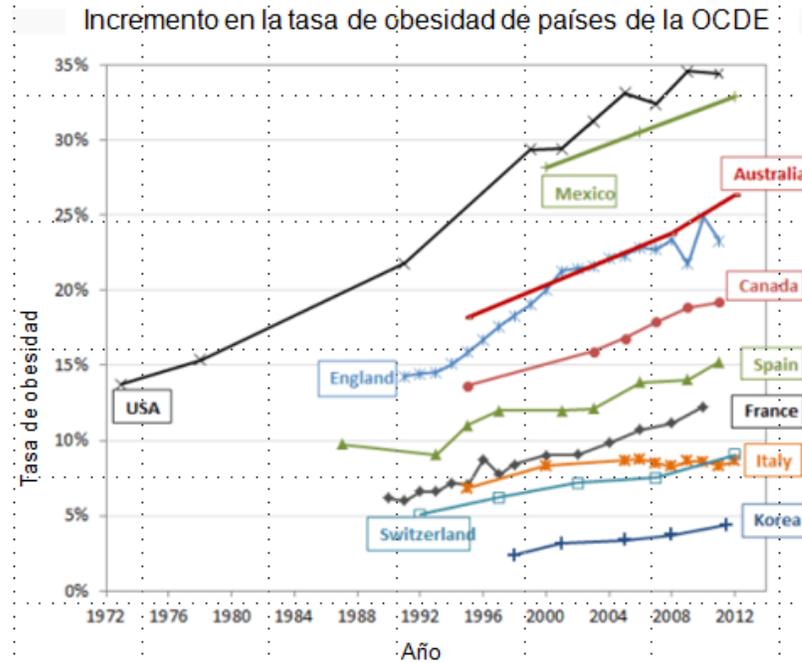
Miss América 1921

Miss Universo 1954

Kate Moss 1990

Miss Australia 2009

Sin embargo estas imágenes contrarrestan mucho con el incremento de obesidad que se presenta en varios países durante las últimas décadas. De acuerdo con datos de la OCDE (2014) la mayoría de las personas en los países miembros padecen sobrepeso u obesidad. Considera que las consecuencias sociales y económicas de esta epidemia son dramáticas, tanto para México como para otros países, al exponer a un creciente número de personas a enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer. Por sí solo, el impacto de la obesidad en los costos de salud en México se estima en cerca de mil millones de dólares.



Tasa de obesidad (OCDE, 2014)

OCDE, 2013. Estadísticas económicas, ambientales y sociales

La organización considera que los nuevos datos y análisis revelan que los niveles de obesidad en México han aumentado rápidamente durante los últimos 5 años, al igual que para el resto de los países miembros, aunque éstos han registrado tasas más lentas que antes. Concluye que la obesidad se ha mantenido prácticamente estable en Inglaterra, Italia, Corea, y los Estados Unidos.; en contraste se ha incrementado entre 2% y 3% en México, Australia, Canadá Francia, España y Suiza.

Objetivos

Al revisar un tema tan complejo, se encontró que en los estudios y en los tratamientos sobre la obesidad se ha abarcado tanto el lado biológico individual a escala nutricional y médica, como los aspectos psicológicos individuales. Sin embargo, no se profundiza en los aspectos familiares, sociales o culturales, sobre todo en los de carácter simbólico e ideológico.

La prevalencia de obesidad que presenta México en las últimas décadas manifiesta la necesidad de tomar medidas al respecto. Se debe comenzar con la identificación de los posibles motivos de tipo social y cultural que participen en dicha situación. Esta investigación tuvo como objetivo general estudiar el discurso de mujeres con obesidad y mujeres con IMC considerado normal, tanto a escala individual como familiar y cultural, en la Ciudad de México, de clase media. El objetivo específico fue observar cómo se

relaciona el discurso de ciertos hábitos alimentarios con la identidad en personas con IMC normal, y cómo se relaciona en pacientes cuyo IMC es mayor a 30.

Para esto me acerqué al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), ya que en la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, se trabaja actualmente con un programa de atención a pacientes con obesidad (PAPO) el cual brinda atención multidisciplinaria con aspectos médicos, nutriólogos, psicológicos⁴.

Esto permitió tener una muestra de pacientes con obesidad, con características específicas, que estuviesen conscientes de su problemática y tuviesen el interés de hacer algo al respecto. Asimismo, al estar en el programa, se les atendía de manera integral y uniforme por profesionistas de la salud en una institución que atiende una población de tipo heterogéneo.

Al estudiar con una aproximación cultural la construcción de la obesidad, se espera encontrar, como menciona García E. (2008), «la deconstrucción de la misma», para llegar finalmente a una reconstrucción de la identidad y del cuerpo. Esta investigación pretende brindar las bases para desarrollar programas que incluyan e involucren a la familia y que hagan consciencia sobre los aspectos culturales e ideológicos que inciden en los hábitos de alimentación actuales.

Se espera que el valor heurístico obtenido de esta investigación acerque a las instituciones a la inclusión de perspectivas o enfoques que involucren aspectos culturales, que esto se tome en cuenta a la hora de planear medidas, acciones y programas dirigidos a la población.

Alcances y limitaciones

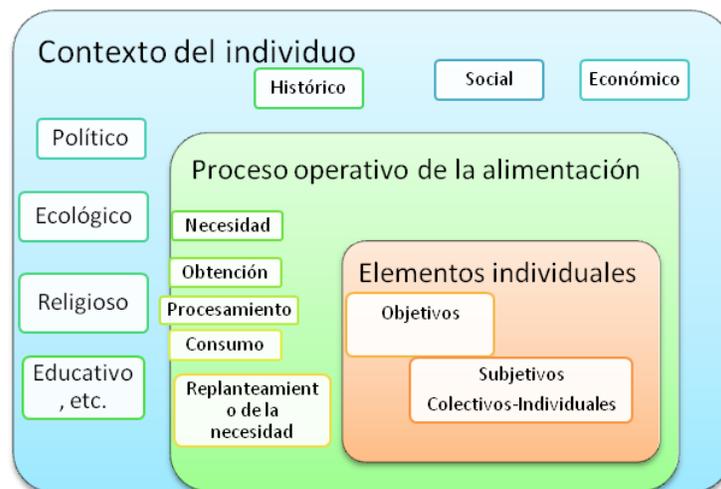
En los estudios sobre obesidad revisados se menciona con frecuencia que este es un problema multifactorial: abarca aspectos de tipo biológico, psicológico y hasta educativo. Sin embargo, casi no se incluyen aspectos sobre la familia, la cultura, la ideología, el entorno, las necesidades, los miedos y limitaciones de la persona con obesidad. En este sentido fue necesario buscar un tipo de estudio que comprendiera una perspectiva sistémica y con una visión cultural, donde se incluyeran aspectos del contexto familiar del individuo, además del social, histórico, religioso, educativo, económico y político, dado

⁴ El PAPO (programa de atención a pacientes con obesidad) es un programa de tratamiento de la obesidad con duración aproximada de seis meses (siete visitas) cuyo objetivo es lograr una modificación en el estilo de vida del paciente, mejorando sus hábitos de alimentación y actividad física que se traduzcan entre otros, en la reducción del peso. Es un compromiso compartido entre el paciente y los especialistas. Se busca obtener beneficios en el control metabólico, como disminución de glucosa y perfil de lípidos junto con una pérdida moderada de peso. Durante las consultas se proporciona información necesaria para incorporarla a las actividades cotidianas. Y se pretende que los hábitos de alimentación incluyan una comida rica, sabrosa, atractiva y variada. Es importante la participación de toda la familia en el cambio de hábitos.

que la persona vive en un contexto complejo del cual no es posible extraerla. No se le puede aislar y hacer a un lado una historia familiar o cerrar los ojos a los cambios y transiciones económicas por las que pasan los países emergentes como México. Asimismo, se consideró de suma importancia incluir caracteres simbólicos de la cultura y de la persona.

Martínez, F. (1995) considera que si se toma a la obesidad exclusivamente como una enfermedad, se corre el peligro de estudiarla únicamente desde el modelo biológico-lesional de enfermedad. Aunque este es el modelo que rige en la actualidad, representa una construcción biológica que se ha elaborado a partir de las disciplinas biológicas o biomédicas como la anatomía, la citología, la bioquímica, la fisiología, la inmunología y la patología, con sus múltiples ramas. Destaca que a fin de cuentas la “lesión” o “patología” se localiza en las estructuras biológicas que conforman el organismo humano (F. Martínez, 1995).

Se propone abordar el siguiente estudio desde una visión antropológica, con una perspectiva sistémica, donde se tome en cuenta un contexto complejo. Esto permitirá incluir la corporeidad y así relacionar lo biológico, lo social y lo cultural. La experiencia vivida es parte fundamental para interpretar la construcción del cuerpo de las personas a estudiar.



Contexto del sistema alimentario en el individuo

Analizar la obesidad con una perspectiva sistémica, desde la corporeidad, permite abordar los temas de identidad e ideología de manera integral, tomando en cuenta que los cambios en la estructura biológica están dados a partir de la experiencia vivida, dentro de un contexto que integra un universo de significaciones y percepciones. Por ejemplo, se considera importante analizar cómo el proceso de globalización se incorpora al cuerpo a través de las acciones y las prácticas.

Este estudio de tipo etnográfico se enfocó en el discurso de un grupo de pacientes voluntarias del INCMNSZ con obesidad y otro grupo de voluntarias con peso normal, quienes hablaron acerca de los gustos y costumbres en la alimentación dentro de su familia, en el trabajo y en lo personal. Se analizaron los hábitos alimentarios y las evidencias ideológicas relacionadas a estos. No se profundizó en el tema de los hábitos de ejercicio como gasto energético, ni en los problemas de tipo psicológico, como ansiedad, depresión o trastornos de la alimentación en específico.

Como limitante encontramos que se dependió de lo que estas personas quisieron comentar o cuán dispuestas estaban a mostrar su vida privada. Por otro lado, no siempre fue posible tener trato con sus familiares o personas cercanas, principalmente porque no en todos los casos permitieron que se observara la interacción.

Aun así, las entrevistas y visitas dieron la oportunidad de reconocer una dinámica familiar y de ubicar ciertas ideologías que compartía cada grupo.

2. La familia en las necesidades específicamente humanas y la obesidad

Para Macías, R. (1994) La naturaleza humana presenta diferentes aspectos. Uno biológico, uno psicológico, uno social y otro espiritual. Esto se puede ver como una pirámide de cuatro puntos, en la cual estos se pueden mover. Si nos interesa lo espiritual se quedan los otros tres como base. El autor menciona que derivadas de estas dimensiones, los seres humanos tenemos necesidades que debemos satisfacer. Primordialmente tenemos necesidades biológicas como el resto de los seres vivos, tales son el respirar, comer, eliminar desechos, descansar, tomar agua, sentirnos protegidos con techo y abrigo. También tenemos la necesidad de subsistencia de la especie, como el instinto sexual. Mientras más evolucionada está la especie, más se tarda en llegar a la etapa de reproducción. De estas necesidades se derivan conductas instintivas para poder satisfacerlas.

Las necesidades se pueden cumplir de mejor manera cuando estamos con otros. Podemos ser autónomos pero somos interdependientes. Fromm (2010) menciona que existen 5 necesidades específicamente humanas, sin embargo Macías, R. (1994) describe cinco grupos de necesidades más específicamente humanas (considerando que puede haber aún otras) las cuales se encuentran en los seres superiores y están agrupadas en un orden específico evolutivo y cada conjunto se liga con el inmediato anterior. Lo siguiente es un resumen de lo que menciona el autor.

1. Relación-vinculación
2. Aceptación- pertenencia
3. Identidad -individualidad
4. Marco de referencia-sistema de creencias y valores
5. Significado y trascendencia

1. Conjunto de necesidades de relación-vinculación. No es una, sino un conjunto de relaciones o distintas formas de relación. Como necesidad de preservación de la especie, todos somos producto de una relación, la de nuestros padres. Si no se hubiese dado esa relación no hubiésemos existido.

Por otra parte, todos pudimos desarrollarnos en una relación en el vientre materno. Si no hubiese estado anidado el huevo en el vientre materno en relación directa con la placenta, no se hubiese dado, si se desprende el huevo de la matriz se pierde.

Al nacer necesitamos estar en relación con quien nos alimente pues no lo podemos hacer por nosotros mismos. De igual manera los seres superiores en la escala filogenética,

como los mamíferos se alimentan de su madre, por ejemplo un potrillo, aunque estos son capaces de levantarse a las horas de nacidos a diferencia de nosotros.

Esta necesidad de relación es de todos los seres superiores, sin embargo, nosotros requerimos de otros seres humanos que nos hablen para integrar el lenguaje. Tenemos la necesidad de relación vinculación como una urgencia de establecer un vínculo significativo y emocional con otras personas.

2. Las necesidades de aceptación y pertenencia. La aceptación desde la gestación es importante para el vínculo. Requiere de permanencia para generar pertenencia, lo que da el sentido de identidad. Es importante sentir que pertenecemos no solo a una familia, no solo a un grupo, o a un país, sino a la raza humana y al mundo.

- Sentido de pertenencia como especie
- sentido de pertenencia nacional (cultural)
- sentido de pertenencia familiar

3. La necesidad de identidad e individualidad. Al mismo tiempo que compartimos nuestra identidad humana y ser igual que los demás podemos distinguir la identidad personal, individual y ser nosotros mismos. Proviene de un proceso de maduración y desarrollo. Además de la parte biológica se requiere de la socialización y de la individuación (autonomía). Son procesos recursivos e integrativos. Estos procesos pueden irse a extremos y darse un detrimento del otro. Por ejemplo la sumisión, en la cual el individuo se deja llevar por lo que dice el grupo bajo un sometimiento a expensas de la autonomía. Por otra parte, el extremo de la individuación o individualismo, a expensas de la solidaridad. Macías, R. propone que debe existir un justo medio

Estas primeras necesidades son afilitivas, por pertenencia al grupo que garantice la supervivencia. La capacidad de diferencia del sí mismo con el otro es posterior. Primero es necesaria la socialización y después la individuación.

4. Existe una necesidad de devoción y de referencia y de un sistema de valores que sea congruente con nuestra vida, lo cual va ligado al requerimiento de cumplir las exigencias y normas que el grupo impone, con la sanción de ser expulsado, multado o castigado. Comienza con un comportamiento de obediencia afilitiva y si se pasa del marco de referencia y se vuelve una condición personal se convierte en un sistema de valores y creencias personales.

5. La necesidad de significado y trascendencia. El ser humano tiene consciencia de sí mismo. De su finitud y por ello quiere seguir siendo, a través de su trascendencia y descendencia. Quiere dejar recuerdo de sí mismo. Puede ser mediante una profesión donde pueda servir a otros o mediante reconocimiento. Existe reconocimiento social e individual, el pensamiento sistémico plantea dos niveles, el individual y lo grupal, que va

desde dos (pareja), a tres o más (familia), comunidad, de sociedad (clases) y un nivel de humanidad.

Las necesidades biológicas de subsistencia en algún momento se ligan con la obesidad, sin embargo en este trabajo se considera que existen factores mucho más complejos ligados a las necesidades más específicamente humanas, en donde el individuo se encuentra en un sistema familiar y social que dicta algunas creencias y valores. Así como en un principio come por necesidad de subsistencia, más adelante el niño además come lo que le dictan los padres y en el modo en que ellos le indican que debe de ser. Al querer ser aceptado el niño busca agradar a los padres, así como a su grupo social. Esto a la larga le da sentido de pertenencia, sentir que es parte de su familia y de su comunidad. Compartiendo no solamente el alimento y sus formas, sino además los motivos y significados que esto pueda tener como en las fiestas religiosas o diversas celebraciones.

El grupo va a brindar un marco de referencia en cuanto a los valores del alimento, las formas, los momentos y hasta las cantidades a comer. En este marco de referencia se espera que el individuo cumpla con las exigencias del grupo para ser aceptado, a expensas de ser castigado o de ser rechazado. Este marco de referencia del grupo está ligado a los significados que se le da al alimento y sus formas. Cada alimento o su forma de comerse lleva intrínseco un valor, este valor puede estar más alto o más bajo en una jerarquía dada por el grupo mismo, ya sea por motivos religiosos, sociales, económicos o hasta brindado por la publicidad que se hace del mismo y la aceptación que surja en el grupo. Comer o dejar de comer de ciertos alimentos puede hacer que el individuo adquiera o no un reconocimiento determinado. Este reconocimiento puede ser tan valioso que los individuos busquen esas formas o esos alimentos, ya sea para pertenecer al grupo, para ir de acuerdo con el sistema de valores, para adquirir reconocimiento o para comprometerse con el significado que pueda tener ese alimento. Por ejemplo, en una ceremonia religiosa católica, el hecho de levantarse o no a tomar la comunión puede implicar muchas cosas. En un determinado grupo, el hecho de que alguien no se acerque a tomar la comunión estaría cuestionando el proceder de su conducta y podría arriesgarse a ser rechazado hasta que cumpla con esa condición.

El individuo al situarse como parte de un grupo va adquiriendo identidad y dependiendo de sus características o de las de su grupo, la persona va adquiriendo individuación. Sin embargo existen grupos que pugnan por un alto grado de devoción, ya sea hacia sus creencias, hacia el grupo en sí mismo, o hacia ambos), de tal manera que si el individuo no ha madurado lo suficiente para desarrollar su individuación o el grupo no lo permite, puede darse una sumisión de manera extrema y el individuo hace lo que dicta el grupo con tal de no ser rechazado o castigado de alguna forma. Hay individuos más sensibles a este rechazo, a algunos más independientes puede no afectarles, a otros puede afectarles mucho.

Puede ser que un grupo presente costumbres de mucho hedonismo comiendo grandes cantidades en celebraciones y disfrutando siempre con el grupo y este requiera que el individuo aprenda a compartir siempre con ellos de tal manera que el individuo se encuentre en la decisión de mantener una dieta balanceada o mantener su presencia y aceptación en el grupo aunque sea a costa de su salud muchas veces. Por otro lado puede haber un grupo que su exigencia sea la contraria, limitar la alimentación, moderar el disfrute, mantener una figura física que represente esta moderación. Así, dependiendo de la persona y su necesidad de aceptación, ser moderado o llegar al extremo en su necesidad de ser aceptado, si se vuelve al extremo hacer lo que sea con tal de mantener esa imagen que represente una capacidad de control y moderación. Los dos extremos se pueden dar de acuerdo con la necesidad de aceptación de cada persona, los motivos que tiene cada grupo en cuanto a su sistema de valores son diferentes. Mientras en uno el compartir, convivir y obedecer es primordial para desarrollar una buena convivencia con el grupo, en el otro, la medida, el control y la autonomía son más importantes para el desarrollo de la persona.

En este trabajo solamente se analizaron a personas que se encontraban inmersas en familias con obesidad, como parte de uno de estos extremos mencionados, un grupo que mostró requerir mucha devoción a sí mismo, en cuanto a compartir, convivir y obedecer. Por otro lado se estudiaron personas con peso normal y que sus familias también tenían peso normal. Se decidió estudiarlos dentro del grupo familiar por ser este primer grupo el que brinda el marco de referencia y del sistema de valores, de esta manera la familia va a tomar gran importancia en este estudio.

A partir de la década de los 60 uno de los enfoques utilizados en la familia parte de la teoría general de los sistemas. Este enfoque considera que el sistema es un conjunto de elementos de interacción dinámica, donde cada elemento cumple una función con respecto al todo, pero éste no es reducible en sus partes, y su función es más que la simple suma de ellos (Von Bertalanffy., 1976). Así entonces la familia es un sistema compuesto por un conjunto (grupo) de personas (elementos) que se encuentran en interacción dinámica particular, donde lo que le pasa a uno afecta al otro, al grupo y viceversa (Simón FB, Stirling M, Wynne LC., 1998).

Macías, R (1994) considera que la familia es un grupo de adscripción natural de seres humanos con o sin lazos de consanguinidad, de pertenencia primaria y que conviven habitualmente bajo el mismo techo, que comparten la escasez o la abundancia de sus recursos de subsistencia y servicios y que, al menos en alguna etapa de su ciclo vital, incluye dos o más generaciones.

El individuo se forma dentro de la familia, toda la construcción simbólica que necesitará para interactuar con los suyos tiene como base a este grupo primario. El cuerpo es el primer referente simbólico del ser humano. Conformar y construir su cuerpo a partir de

cómo este es significado ente los demás brindándole identidad y un rol dentro de la familia y dentro de su grupo social.

3. La construcción cultural del cuerpo

El cuerpo humano a diferencia del cuerpo de otros seres vivos, está constituido por una estructura físico-simbólica, que produce y reproduce significados. Esto es producto de un proceso histórico y cultural. Por lo que si comprendemos al cuerpo como un todo, que no solamente incluye estructuras físicas y procesos biológicos, sino también estructuras simbólicas, y además sensaciones, percepciones, la afectividad y los procesos cognitivos y psicológicos, se puede estudiar la obesidad desde la perspectiva de la corporeidad (Op. Cit. Aguado, 2004).

Este proceso de producción de sentido implica una interacción continua del sujeto con otros cuerpos dentro de un tiempo-espacio determinado. Lo que implica la capacidad de reconocimiento de sí a partir del Otro, y de reconocimiento del Otro a partir del sí-mismo, lo que convierte al cuerpo en el primer referente de la identidad (Aguado, 2004).

El tema de la identidad fue la idea base para este trabajo. Al plantearme que la obesidad es un problema cultural más que personal, entendí que la sola intención de cambiar de hábitos alimentarios no es suficiente para las pacientes, pues la fuerza de voluntad no es capaz de traspasar un sistema de creencias alrededor de ellas. Aún más, consideré que lo más complejo es romper con su propio sistema de creencias interno. El referente que tienen de sí mismas en el mundo, el rol que cumplen en su familia y con su grupo social. ¿Cómo podría una persona dejar de ser quien es y convertirse en alguien más que no conoce?

Resulta necesario comprender de fondo el tema de identidad al mismo tiempo que el tema de la ideología pues a partir de esta se desarrolla la identidad. Consideramos que también el tema del lenguaje y el discurso son básicos para este efecto pues también a partir de los mismos se desarrolla la identidad. Sin embargo, ¿qué sería la persona sin el cuerpo? El cuerpo con el que nace, a partir del cual surge una primera identidad, ya sea la biológica por su genotipo o la identidad social por su familia y al grupo al que pertenece.

El tema del cuerpo se relaciona con la obesidad, sin embargo la perspectiva de la corporeidad nos permite incluir aspectos de tipo simbólico. Por ejemplo, la imagen corporal como una representación mental que tiene la persona de su propio cuerpo, y que integra componentes simbólicos creados en conjunto con la cultura. Es necesario considerar que el ser humano no nace con un esquema corporal, ni con una imagen corporal delimitada, sino que se va formando a partir de sus propias percepciones, experiencias y en su relación con el otro. Así, el esquema corporal se estructura tanto por la función ejercida (fisiológica) como por la función significada, y al desarrollarse a través del ejercicio de la función significada deviene en una imagen corporal que, una vez obtenida, no deja de codificarse con la experiencia (Aguado, 2004).

Si se intenta imaginar la percepción que tiene un recién nacido, es complejo entender un mundo sin lenguaje, más aun, un mundo sin una delimitación corporal. Mientras la persona no puede reconocer su cuerpo no se considera que se ha formado, y el recién nacido no distingue todavía los límites de este, ni siquiera se diferencia aún de su madre. Todo lo que percibe en su cuerpo le ayuda a ir conformando un esquema corporal, pero en un principio no sabe si lo que percibe viene de afuera o de sí mismo. Al delimitar la estructura corporal y la imagen corporal, la persona va formando poco a poco la identidad.

Algunos planteamientos de M. Klein (1987) acerca de la psicología infantil permiten recrear la formación de la identidad a partir de la relación con la madre. Para entender a M. Klein, es necesario salirse de un esquema que parece ya dado sobre el pensamiento. Como si uno naciera ya pensando, como lo hacemos; platicando hacia el interior y en silencio. Si bien los términos que utiliza podrían ser complejos de entender al mencionar que el niño considera que hay un “pecho bueno” y “un pecho malo”, tomemos como idea que el niño no distingue aún las percepciones de su yo vs. su “no yo”. Lo que percibe es algo confortable o algo desagradable, sin llevarlo a un pensamiento.

Los cuidados, el calor materno, la limpieza, el alimento, los cariños, las palabras dulces, las sensaciones suaves, los ha de percibir como algo agradable. Sin embargo el frío, un calor incómodo, la humedad, una rozadura por el pañal, el hambre debe de percibirse como algo desagradable. Aunque puede parecer lógico, habría que imaginarse que el niño no distingue lo que es cada cosa, ni de dónde viene. Un dolor de estómago ha de percibirlo como algo ajeno a sí mismo, como un daño externo, aun así molesto.

Conforme el niño va experimentando su cuerpo, y se toca a sí mismo, y percibe su propia mano mientras la mueve, va comprendiendo que tiene control sobre la misma, reconoce su poder sobre su propio cuerpo y lo reconoce como suyo. Al escuchar y sentir sus ruidos corporales los reconoce como propios y ese reconocimiento le hace reírse de sí mismo.

La madre cumple un papel preponderante en este descubrimiento. Mientras el niño empieza a conocerse mediante una sencilla relación causa-efecto, es la madre quien le confirma este aprendizaje por medio de lo que M. Mahler (1975) llama el espejeo. Dicho de manera coloquial, *el niño se verá reflejado en los ojos de la madre*. Cuando el niño percibe sonidos y sensaciones corporales y se ríe, la madre se ríe con él. Hay una respuesta que confirma con “el otro”. Cuando el niño percibe algo desagradable la propia madre lo calma y le permite saber que es normal o que ya pasará. Si tiene sueño o está cansado le enseña a arrullarse o relajarse para dormir. En cada descubrimiento de su persona “el otro” es partícipe. Si no tuviese al Otro (la madre) que le interpretara estas señales de su propio cuerpo y qué hacer con ellas, no desarrollaría el contacto con su propia persona de manera adecuada.

Dentro del psicoanálisis del yo, los autores nombran diversas etapas, fases o estadios para estos primeros procesos de la infancia, sin embargo para resumir, podemos retomar esta etapa en términos de Freud, como una etapa narcisista, en la cual el individuo

comienza en los primeros meses de vida con un “yo” nada delimitado, y las energías se destinan solamente a satisfacer sus necesidades (narcisismo primario), y luego una segunda etapa en la que el niño es capaz de percibir objetos y advierte que estos pueden provocar placer o dolor (narcisismo secundario), hasta que el niño mediante el desarrollo llega a adquirir un “yo” mejor conformado.

Para esto, el niño requiere de la madre, o su equivalente, quien le responde y le confirma su existencia al interpelar a su mirada, a su sonrisa, a su llanto, etc. El grado en que este vínculo madre-hijo se dé y el grado de interpelación que el niño reciba van a ser muy importantes para la conformación de su identidad y al mismo tiempo de su autoestima, considerando que este es el reconocimiento de sí mismo. Al mismo tiempo que para formar la capacidad de vínculo con el otro y finalmente llegar a una independencia. Para Balint, cuando estas etapas no se desarrollan de la manera adecuada se forma una falta básica, principalmente ante la falta de respuesta de la madre a las necesidades del niño

Sin embargo, la madre no se encuentra sola, la red de significados alrededor del cuerpo se forma en la socialización. Ambos se encuentran insertados en una cultura en donde se encuentra un modelo particular de cuerpo, que explica su lugar en el mundo. La imagen corporal se construye con base en el modelo que sea predominante (Aguado, 2004). Así, todos los modelos de cuerpo corresponden conscientemente o inconscientemente a un modelo del cosmos, que es la manera en que se explica cada cultura su visión sobre el mundo. ¿Cuál es la cosmovisión hegemónica que predomina actualmente? Posiblemente ya no hay una sola cosmovisión, dado que hay influencia de varias culturas en la actualidad, sin embargo, podemos asumir que hay cierta predominancia de la cultura occidental por un lado, y aún queda bastante de la cosmovisión de las culturas mesoamericanas.

Cuerpo, símbolo y cultura

El ser humano ha tratado de comprenderse a sí mismo de muchas formas, entre otras, proponiendo diferentes modelos de cuerpo humano. Cada cultura, en diferente momento histórico, se ha apegado a alguna teoría que explique de la mejor manera lo que experimenta la persona en su relación consigo misma, con los otros y con el medio ambiente.

Cada modelo de cuerpo surge dentro de la cosmovisión particular de cada cultura y permite a los individuos de un grupo encontrar una explicación, la cual es funcional dentro de su contexto específico. El modelo que actualmente tenemos en occidente tiene una larga historia de construcción, que se considera inicia durante la etapa de los griegos clásicos. Tomaremos la revisión de Aguado (2004) sobre la concepción que tenían los griegos para entender la concepción de cuerpo proveniente de la cultura occidental.

El autor menciona que la noción homérica del cuerpo se explicaba a partir de la relación hombre-dios, en la cual se ubicaba a la voz de los dioses en el hemisferio derecho del

cerebro y en el hemisferio izquierdo a la escucha del hombre. En cambio los llamados presocráticos plantean la teoría de los cuatro elementos (tierra, agua, aire, fuego) como constitutivos de todas las cosas de la naturaleza, incluyendo al cuerpo humano y al alma, mismos que conciben como parte de un todo. Por otra parte, refiere que Pitágoras fue el encargado de introducir en el pensamiento griego *la autonomía del alma*, en este caso, relacionado a un sentido religioso y político que requería separar cuerpo y alma.

Sin embargo, fue Platón quien plantea una jerarquización entre la razón y el sentimiento, pues describe de esta manera una topografía del alma, dando preferencia a la razón, la cual debe someter al cuerpo y al alma mortal, esta idea llama la atención ya que puede encontrarse actualmente en el discurso cotidiano.

Hipócrates sitúa al cerebro como intérprete de la comprensión, y distingue a la sensación del pensamiento, brindando un cambio significativo en el concepto del cuerpo. Así refiere, que en la naturaleza del hombre se encuentran cuatro humores o elementos secundarios (sangre, pituita, bilis amarilla, bilis negra), los cuales se relacionan también con los contrarios (caliente, frío, húmedo, seco), en los cuales predominan alguno de los cuatro elementos que constituyen la naturaleza y las estaciones del año. Estos conceptos funcionan en su cosmovisión dado que para el contexto son completamente lógicos.

Aunque Aristóteles retoma a los presocráticos y plantea la comprensión y la razón en el corazón, comparte con Platón la idea de dar al cerebro cualidades celestiales y a la parte inferior cualidades terrenales.

El autor menciona a Galeno de Pérgamo, quien tuvo influencia de Hipócrates y de Aristóteles. Como parte de los alejandrinos, lleva a cabo una obra sobre el cuerpo humano sistemática, metódica y teórica que tuvo vigencia hasta el SXV cuando aparece Vesalio. Concibe al cerebro como responsable de la función de activar los órganos de los sentidos y el movimiento. Finalmente logra modificar la mirada hacia el cuerpo humano como una observación objetivista, e inicia la concepción occidental de cuerpo humano que tenemos actualmente.

El modelo de cuerpo que se maneja actualmente en las culturas occidentales surge del modelo anatómico – funcional basado en los griegos y en Vesalio, y por otra parte en el modelo mecanicista de Newton y Descartes, mismo que ha sido base para el desarrollo de la ciencia y ha permitido comprender al cuerpo, desde esta visión, para tener grandes avances en la medicina, la biología, la genética, etc.

Sin embargo, este estudio considera que dicho modelo, mantiene la división cuerpo-mente y limita la comprensión de fenómenos, que si bien son clasificados como enfermedades fisiológicas con argumentos y bases científicas, dejan de lado o minimizan factores psicológicos, sociales y culturales, que en muchos casos pueden tener gran peso en la generación de enfermedades como cardiopatías, gastritis, colitis, etcétera.

Al respecto, desde el ámbito de la psicología se han hecho diferentes intentos por estudiar al ser humano de manera completa e integrada. Por ejemplo, en contraposición a las teorías organicistas y conductuales, algunas teorías como la psicoanalítica, las humanistas y diferentes teorías que surgieron a finales del siglo XX, trataron de estudiar a la persona como alguien con sentimientos y pasiones. Sin embargo, estas teorías, por lo general, continuaron observando al ser humano como un individuo, dividiendo al yo del no-yo (el otro), sin tomar en cuenta a la cultura, a la sociedad, al espacio, al tiempo, o a los procesos históricos, tanto políticos, económicos, educativos, etc. No fue sino hasta la aparición de las teorías sistémicas que se estudió desde un contexto amplio, considerando al individuo como una persona completa, incluyendo sus ámbitos biológicos, psicológicos y sociales y hasta espirituales. Como un ser inmerso en un ambiente con familia, sociedad, etcétera.

Medina (2002) y Fernández (2004) hacen énfasis sobre la dualidad de las ciencias a partir de que Descartes divide al hombre en cuerpo y mente. Consideran que esto divide desde entonces a la razón y a los sentimientos. Medina (2002) menciona que esta fisura dividió a la humanidad, y la dualidad mente – cuerpo penetró vigorosamente, a menudo de modo involuntario o subrepticamente, en el pensamiento moderno, generando múltiples variantes: alma-cuerpo, espíritu-materia, ideal-concreto, pensamiento-conducta, etcétera. Ante esta división, la lógica matemática predominó en el mundo de la razón, permitiendo que durante el siglo XIX las disciplinas científicas fueran la voz autorizada del conocimiento y el progreso social.

De este modo, las ciencias sociales, como la psicología, se han encontrado en la necesidad de cuantificar al hombre para poder ser llamadas ciencias, o al menos poder ser tomadas en serio, haciendo a un lado cualquier posibilidad de estudiar en lo más mínimo los aspectos subjetivos como los sentimientos, ya que la simple palabra “subjetividad” ha sido prácticamente relegada y tomada con un significado peyorativo.

Para Gergen (2006) son cuestiones de paradigmas que se pueden observar en el discurso, pues observa que en la época del romanticismo el lenguaje se enfocaba en las ideas románticas, los sentimientos eran absolutamente válidos e importantes, por ejemplo: el amor a Dios y las pasiones humanas eran los temas para la vida diaria. Las artes como pintura, literatura, poesía, etcétera se enfocaban en temas subjetivos, por el contrario el razonamiento y la ciencia no estaban del todo en boga y por lo general ni siquiera permitidos. En el discurso se observa que era perfectamente válido hablar del corazón como el lugar donde residían las nobles pasiones, y era socialmente aceptable morir de amor, matar por celos o hasta suicidarse por desamor. Al cambiar el paradigma y subrayar la importancia del razonamiento el discurso cambió.

Rabinow y Sullivan (1982) en su artículo *El Giro Interpretativo*, hablan sobre la crisis de las ciencias sociales y los nuevos paradigmas a los que nos enfrentamos en las últimas décadas. Describen cómo fue que las ciencias surgieron a partir de ciertos paradigmas dominados por la razón, haciendo a un lado a las ideas románticas y las pasiones. Desde

entonces, las diversas disciplinas intentaron apegarse a este paradigma para ser tomadas con seriedad. Cualquier tema que no fuese sostenido por este aparato del razonamiento se consideró de poca o ninguna importancia.

Por el contrario, en este estudio consideramos que para estudiar al cuerpo y a la obesidad se requiere un enfoque que más allá de separar al individuo dentro de sí mismo y de su entorno, se pueda encontrar un enfoque que integre y explique relaciones y dinámicas. Este enfoque se encontró primero en la teoría sistémica desde el ámbito de la psicología y más adelante en la antropología; al considerar que esta puede explicar componentes multifactoriales de tipo principalmente cultural y además permite integrar aspectos de tipo biológico, psicológico y social.

Para estudiar el tema de la obesidad consideramos necesario alejarnos un poco del cuerpo en sí (de la figura, el peso, las medidas, etc.) de tal manera que nos acerquemos al cuerpo simbólico, con conceptos como la ideología, los supuestos o evidencias ideológicas, los hábitos alimentarios, y a un mundo con sistemas sociales y familiares, que conforman identidad y discursos en el individuo, mismos que consideramos colaboran en la construcción de la obesidad.

Con esto nos referimos a que son múltiples factores los que llevan a la formación de un cuerpo físico con características individuales y con la conformación y concepción de una imagen corporal.

El cuerpo, visto desde la antropología, es un organismo vivo constituido por una estructura físico-simbólica, que es capaz de producir y reproducir significados. Este proceso de producción de sentido implica una interacción continua del sujeto con otros cuerpos dentro de un tiempo-espacio determinado. Lo que nos habla de un cuerpo que va más allá de lo puramente físico y plantea un cuerpo simbólico, ya que nos apropiamos del mismo simbolizándolo, “creando representaciones y modificando la biología” (Aguado, 2004), es decir, el cuerpo se puede modificar con la simbolización.

Los rituales cotidianos que se llevan a cabo para satisfacer las necesidades naturales, van formando evidencias sobre el sí mismo del sujeto. Estas experiencias integran procesos fisiológicos y simbólicos. Por ejemplo, las sensaciones del cuerpo que indican la estructura corporal. Sin embargo, esta estructura corporal puede ser moldeada por la cultura gracias a la capacidad simbólica, permitiendo así tener otras experiencias como las emociones, las sensaciones o el poder dar significado de su pertenencia a un grupo, su relación con otros, etcétera.

Esta simbolización es capaz de modificar al cuerpo. Por ejemplo, cuando el niño logra integrar el lenguaje simbólico, con tan solo decir la palabra “mamá”, aún en su ausencia, puede recrear la experiencia vivida ante la madre y obtener el significado que le da el bienestar físico que le brindan sus cuidados, su protección, calor, alimento y de esta manera sentirse tranquilo. El resultado podría observarse en la frecuencia cardíaca. Por el

contrario, si le diéramos a alguien una mala noticia, se podrían observar cambios fisiológicos en la persona como temperatura, respiración, ritmo cardíaco, transpiración, etc. aunque no podríamos saber qué es lo que le significa.

Para hablar de la construcción simbólica del cuerpo se abordará el tema de la comunicación y el lenguaje. El propósito de este apartado es retomar a diferentes autores que, en conjunto, pudiesen explicar aquellos factores que durante la evolución ayudaron al ser humano a convertirse en lo que algunos autores como Ernst Cassirer o G.H Mead (1973) llamaron el Homo symbolicus. Asimismo, se pretende explicar la formación del lenguaje a partir de la capacidad del hombre para simbolizar a través del interdicto. Se hace referencia a diversos autores que hablan sobre las ideas, el lenguaje y la creación de los significados. Estos se consideran la base para el surgimiento de la cultura y, al mismo tiempo, de la construcción simbólica del cuerpo y de la identidad.

Scheffler (1997) considera que el ser humano es un animal simbólico, creador y al mismo tiempo creado por la cultura. Más allá de las capacidades presupuestas de la actividad humana, es la representación en el imaginario, en virtud de la cual se expresan intenciones, se hacen anticipaciones, se proyectan propósitos y se recuerda el pasado. Estos sistemas no se encuentran *per se* en el mundo natural, ni obedecen a leyes o principios que garanticen armonía o coordinación alguna.

La imaginación y el símbolo

Consideramos que la diferencia entre los animales y el hombre consiste en la capacidad que este tiene para darle un significado a las cosas y para producir símbolos. Durante mucho tiempo se consideró que la diferencia entre el hombre y los animales era la inteligencia. Muchas veces simplemente se negó que hubiese inteligencia alguna en los animales. No obstante, durante el siglo XX los estudios de etología informaron demostraciones de inteligencia en diversas especies. Los primates, los delfines y, sin ir más lejos, quien haya tenido un perro como mascota, puede testificar sobre la capacidad de dichos animales para solucionar problemas sin estar repitiendo una tarea aprendida, por ejemplo.

Por otra parte, se ha considerado a la comunicación como aquello que nos hace diferentes de los animales, cuando en realidad también hay muchas pruebas de la diversidad de comunicación⁵ que se maneja en distintas especies. Se sabe que desde los insectos hasta los mamíferos, se comunican para el apareamiento o para indicar los sitios en donde hay alimento. Los biólogos, etólogos, veterinarios, zoólogos y naturalistas en general (Timbergen, 1983), (Lorenz, 1994), (Hall, 1989), (Morris, 1978) (Davis, 1971) describen una compleja gama de movimientos, sonidos, tonos, gruñidos, danzas, olores, y otros tipos de rituales que ayudan a comunicar hasta por vía de las feromonas, tanto

⁵ Entiéndase comunicación como el mutuo gatillado de conductas coordinadas que se da entre los miembros de una unidad social (Maturana, 1984)

estados de ánimo, como momentos de apareamiento, jerarquías, edades, y hasta formas para comunicar agresividad, pasividad o sometimiento, delimitando territorios, acaparando a las hembras o defendiendo a la camada.

En el caso de los animales, las señales se han modelado por un proceso de selección natural como son los factores de competitividad, por factores como la comida, espacio, sitios de descanso, búsqueda de pareja u otros recursos limitados esenciales para la supervivencia o para la reproducción. En el caso de los perros, como en el de otras especies, la comunicación evita que la competitividad sea costosa y llegue a implicar la lucha, de manera que, desde el inicio de un encuentro, se demuestren sus respectivas fuerzas y motivaciones. Para hacer más claras las señales, estas contienen diferentes características como la notoriedad que las hará distinguibles entre otras, lo cual ayuda a reducir errores en la detección y reconocimiento por medio de la repetición y estereotipia con el fin de que no resulten ambiguas (Morris, 1978).

Se diferencia de la comunicación humana en que la del perro es instintiva. Es decir, en general son estímulos percibidos como señales, a los que reacciona cada miembro de la especie sin haberlos aprendido. Tienen un matiz de aprendizaje posiblemente en la forma o momento de aplicarlos, por ejemplo: se distingue de manera particular a un miembro de la manada como el alfa a partir de las señales recibidas. Sin embargo, se distingue clara y ampliamente del lenguaje humano en la capacidad simbólica.

Los organismos en general responden a estímulos, algunos de los cuales se pueden tomar como señales de comunicación. Aunque si bien no todos los estímulos son señales y no todas las señales son intencionales, el cuerpo de un organismo puede reaccionar a señales de temperatura o humedad que le indican si hay que alejarse o acercarse al estímulo.

El camino para pasar de las sensaciones al pensamiento es complejo. De acuerdo con las teorías asociacionistas, Hume, D (1992) filósofo del siglo XVII se sorprendió al descubrir que las sensaciones y las ideas estaban más relacionadas de lo que se había mencionado anteriormente. De hecho, describe que las sensaciones más simples que se van experimentando, dan paso a la formación de ciertos conceptos. Es decir, se percibe un objeto de manera visual, auditiva, olfativa, táctil y gustativa. Una fruta tiene ciertas cualidades que percibimos. Nuestros receptores sensoriales captan estas cualidades vía ojos, nariz, manos, oídos, lengua y/o piel, y obtenemos un complejo de sensaciones que, en conjunto, forman, por ejemplo, la idea "manzana". Esta sumatoria de sensaciones se guarda en la memoria como un concepto completo, al grado de que, si regresa uno o varios de los estímulos, pueden despertar la imagen del objeto llamado "manzana" (de manera visual, gustativa u olfativa) en la memoria. Hume (1992) lo llamó la idea simple. En la interacción con el mundo se crean diversas ideas de tipo simple o complejo. Así, se pasa de la simple idea de una manzana a la complejidad y variedad de atributos que incluye la manzana. La manzana en el árbol, la manzana de diferentes colores, tamaños,

formas, la manzana podrida, el postre de manzana, etcétera. A partir de ello, Hume, D. agrega que el ser humano da a esta idea un nombre.

El autor menciona que la idea de aquello que llama una sustancia (que se deriva de una impresión de reflexión) es:

[...] la colección de ideas simples que están unidas por la imaginación y poseen un nombre particular asignado a ellas, por el que somos capaces de recordar para nosotros mismos o los otros esta colección; pero la diferencia entre estas ideas consiste en que las cualidades particulares que forman una sustancia se refieren corrientemente a algo desconocido [...] (Hume: 1992 p. 27)

Con su idea de sustancia, el autor nos permite entrever algo interesante que puede llevar a la formación del lenguaje: la colección de ideas simples a las que se les designa un nombre. Es decir, lo que se asocia con un sonido, con una imagen visual (dibujo o escritura) y, en el caso de los invidentes, con una imagen táctil que representa un objeto, podemos llamar un símbolo.

El ser humano marcó la diferencia al designar un nombre a estos conceptos, utilizando símbolos como sonidos (palabras) o imágenes (dibujos o pictogramas) y nombrar a dichos conceptos en su ausencia. Así, estos conceptos ausentes se quedan como ideas en la memoria y pueden manipularse. Juntando varias ideas se forman ideas más abstractas o complejas y para nombrarlas se crea un lenguaje. Por decir, se puede nombrar la manzana, agregarle acción (verbos), cambiar su forma en la imaginación. Se puede recordar la manzana antes de ser comida y darle así un pasado, o se puede llevar al futuro imaginando cómo se le cocinará.

Consideramos así, que este lenguaje que habitaba en la imaginación, se convirtió entonces en el pensamiento. Cuando el sujeto pasó de una realidad percibida a una realidad simbólica creada por las palabras y el pensamiento, comenzó a vivir entonces no en la realidad percibida, sino en una realidad compartida, en el imaginario compartido. Esta realidad del ser humano crea sus propias leyes. Lo que se permite o no se permite, lo que se dice o no se dice, lo que se hace o no se hace, regulado en y por la sociedad.

Hume, D. no menciona la importancia como tal del lenguaje compartido. Es decir, se enfoca más a la parte asociacionista de la percepción pero no a la de relación entre los individuos, no obstante, este lenguaje seguramente fue elaborado para comunicar a los otros los objetos o eventos ausentes, creando así un lenguaje compartido. Esta visión de Hume, D. (1992) es un preámbulo para el siguiente tema, ya que se requería ir a lo más profundo del origen del lenguaje. Sin embargo, es necesario recalcar que el ser humano va más allá de lo que un simple cotorro pueda repetir aunque suene una voz. La diferencia entre el perico que dice “mamá” y el niño que dice “mamá” es que para éste cobra sentido, tiene un significado complejo.

Genealogía del símbolo

De acuerdo con Lorenz (1994) el ser humano es un animal incompleto, ya que en la escala filogenética es el animal que ha perdido sus instintos en mayor medida. A diferencia de los animales presentó una disminución de los instintos a través de la evolución. Podemos decir que los animales son guiados a través de sus instintos para comportarse de manera adecuada en relación con la reproducción, la agresividad o las jerarquías, etc. de tal manera que se ajusta la conducta por medio de signos, que pueden variar desde colores o figuras, olores, gestos, sonidos, los cuales les indican si algo es comestible, si el espécimen con quien se relaciona es macho, hembra, joven o viejo, también pueden saber si la figura es de mayor o menor jerarquía, y en el caso de presentarse agresividad existen mecanismos regulatorios del mismo tipo que indican cuando es debido retirarse, o cuando el oponente se ha doblegado. Los animales reaccionan a estos estímulos de manera automática, manteniendo la comunicación y orden en el reino animal.

En algún momento, el ser humano presentó la reducción de estos mecanismos regulatorios en gran medida, posiblemente de la mano con una hipertrofia del telencéfalo en comparación con la mayoría de los mamíferos (Aguado, 2008). Gracias a esto el ser humano tuvo un relevo de estos controles instintivos, sin los cuales ciertas conductas no se podrían haber regulado de manera adecuada, como la agresividad, la reproducción, o simplemente la pragmática de comportamiento en sistemas sociales complejos con jerarquías.

A falta de control de instintos, el interdicto como prohibición, ayudó a regular el comportamiento generando el elemento simbólico, base de la cultura. Con el fin de llegar a un orden fue necesario lograr el control del cuerpo. El No es la forma de controlar los instintos y el cumplimiento de las necesidades, y así lograr la auto domesticación del ser humano. Las prohibiciones controlan desde la agresividad, las excretas, horarios en la alimentación, hasta tabúes más complejos como el no comerse un cuerpo muerto, tabú del incesto, el pudor, etcétera.

El ser humano desde el nacimiento es “domesticado” o educado en todo su comportamiento, lo cual le indica lo que sí y lo que no se permite hacer, de acuerdo con estándares marcados por el grupo al que pertenece (su cultura). Es decir, cada grupo decidirá cómo educar al cuerpo en relación a las necesidades y así controlarlo. Aunque es una realidad que también se puede olvidar esta educación en un momento de enojo, de pasión, de necesidad, etc. los individuos no dejan de ser conscientes de lo que hacen y saben lo que está bien o está mal, a menos que hayan perdido el juicio, que es un caso extremo.

Las necesidades básicas de un individuo como la comida, el agua, las excreciones, el afecto o las expresiones emocionales, la sexualidad, la compañía y otras, que pueden o no existir de acuerdo con cada cultura, son reguladas mediante la aparición del interdicto. De acuerdo con Aguado (2004) este es pieza fundamental de la construcción psíquica del sujeto, ya que considera que el No impuesto por la madre (representante de la cultura

como figura pedagógica) genera un mecanismo de identificación con el agresor, lo que convierte al No en algo interno y favorece su construcción en el sujeto.

Para Aguado (2008) Los interdictos son base de la cultura y del sujeto, son los que regulan los impulsos asociados al cuerpo, por lo que son interdictos corporeizados.

Además del crecimiento del telencéfalo, el relevo de los controles instintivos pudo ser posible gracias a la capacidad de abstracción, a la memoria, a la capacidad de imaginar y principalmente, debido a la frustración por prohibición. Lograr la integración del No requiere de la capacidad de espera y de la hipertrofia del telencéfalo para lograr el imaginario.

Es posible que en un intento de ordenar su mundo, los primeros hombres trataran de separar por ejemplo, el lugar de las excreciones del lugar de la comida o del sitio de descanso. El hecho de decirle No al cumplimiento inmediato de las necesidades, es la forma en que la cultura se inserta en el cuerpo creando así simbolizaciones (Spitz, 1978).

Coartar el impulso requiere de gran control corporal. En un principio puede lograrse mediante algún tipo de castigo, no solamente físico, a veces simplemente el rechazo como un castigo emocional puede lograr el control del cuerpo. Esto provoca frustración lo cual genera ira y ansiedad, sin embargo para que esta ansiedad tuviese una salida, el ser humano debe haber logrado la capacidad de postergar y por otra parte la capacidad de desencadenar la imaginación.

Esto nos regresa a Hume (1992), quien menciona a la imaginación como factor importante para la creación de ideas. Sin embargo, para Aguado (2008) la capacidad simbólica tiene sus antecedentes en la capacidad de imaginar, que ha permitido la emergencia del lenguaje articulado. Así, el autor considera que cuando se impone un límite a una acción, culturalmente significada a través de un interdicto, el individuo continúa la acción en el imaginario, este hecho amplía la producción de imaginación.

Las conductas o acciones son primero pensadas y planeadas, sin embargo, ante la frustración esta acción se continúa en el imaginario. Esta capacidad es básica para la simbolización. Es la capacidad de reproducir las imágenes o sensaciones que guardamos en la memoria y volver a sentir lo que alguna vez sentimos ante la percepción del estímulos original. Para Hume esto es lo que ayuda a crear las ideas, el pensamiento y el lenguaje.

Por ejemplo, en una reacción de ira lo común sería el ataque, pero ante la frustración de no poder responder a un adversario más fuerte, representar en la imaginación la escena deseada lograría por un lado, dar cabida a ciertas necesidades frustradas, y al mismo tiempo dar una idea compleja de la escena, incluyendo imágenes visuales y auditivas, y por otra parte sensaciones corporales como elevación del ritmo cardíaco y elevación de temperatura causadas por la adrenalina y también tensión corporal causada al detener la reacción natural de ataque físico.

Lo mismo puede suceder ante la insatisfacción de necesidades sexuales, enfrentarse primero al No, a la prohibición, a controlar el cuerpo postergando o simplemente negando (Bataille, 1979). Esta frustración se convierte en generadora de significado, y al llegar al orden de lo imaginario se convierte en símbolo al tener capacidad de abstracción y de generalización. No orinar en determinado lugar, no comer esto o lo otro, no tocar a la mujer de tu prójimo, no robar, no matar, etc. Hasta este punto pareciera que la cultura se reduce a normas y reglas, pero va más allá de la lista de reglas de comportamiento, pues es algo mucho más complejo. El No es tan solo la primera abstracción, el parte aguas del mundo simbólico en el cual se inserta la cultura.

El sí ante el interdicto y la cultura

El camino por el que se pueden controlar los instintos es la cultura, esta es el sí y el cómo ante el interdicto. Es aquí donde se podría encontrar la genealogía de la capacidad del ser humano para simbolizar y vivir en un mundo de significados en común que se convierten en pensamiento y lenguaje. Es así como convertimos a los elementos de la naturaleza en un mundo imaginario que compartimos por medio del lenguaje, los manipulamos, los situamos en el tiempo, en el espacio y los adentramos en el cuerpo que está inmerso en la naturaleza. Representamos al mundo dentro de nosotros y nos representamos dentro del mundo, tan solo por nuestra capacidad que se resume en imaginar. Así, por medio del interdicto, se concibe lo que Aguado (2008) considera la construcción del sujeto como cultura incorporada.

En el tabú del incesto la espera es más larga. En el triángulo que se forma durante la etapa edípica, el niño (a) se encuentra simbiotizado con la figura de apego (que suele ser la madre). Al aparecer el padre como ley de la cultura, ley del orden, el niño comienza a tener conflictos debido a su deseo de mantenerse apegado a la figura materna. A pesar de que el niño haya logrado una diferenciación (yo/ no-yo) desea a la madre, y el padre como prohibición en este triángulo de parentesco es el encargado de ayudar a que el niño se resigne y surja como sujeto para la cultura.

El erotismo por su parte es aquello que se forma del deseo prohibido que se simboliza. Es el espacio creado entre el objeto de deseo y la acción aún no realizada, donde cabe la imaginación y se crean las fantasías. Este pudo ser antecedente del pudor ya que al cubrirse se evita provocar deseo, así se genera un tabú del cuerpo, ya que el cuerpo una vez simbolizado se percibe de diferente manera.

El interdicto máximo es la muerte, este pone límites al peligro. Para el ser humano la muerte es muy diferente que para los animales. El cuerpo se carga de significado y una vez que deja la vida no se convierte en algo inanimado, es el otro. El otro con quien se identifica, se diferencia y se relaciona el sujeto. Por lo mismo, desde etapas muy tempranas en la evolución los rituales alrededor de la muerte fueron importantes.

El hecho de postergar, por ejemplo, la necesidad de excreta, significa que al contener un impulso se requiere no solo la capacidad de control de esfínteres, sino además manejo del tiempo, la posibilidad de un futuro (inmediato). Esto requiere de la simbolización del espacio (dónde sí se puede excretar de acuerdo con los cánones establecidos), del tiempo (en qué momento) y control del cuerpo. Insertados en lo subjetivo, dentro de las intersubjetividades de las relaciones sociales; hechos, acciones y relaciones que conforman el entramado de significados de la cultura. Los modos o las formas en que nos alejamos de la naturaleza y que la cultura se va insertando en el cuerpo. Así, conforme el hombre se acerca a la cultura, a cada paso se aleja de la naturaleza, y el cuerpo simbolizado es aquél insertado en la cultura con sus cambios paulatinos a través de la historia. Como vimos, en el caso de las culturas occidentales el modelo que se considera que maneja es el que viene desde los griegos, con su división cuerpo – mente. En nuestro país, debido a la influencia exterior, se maneja este modelo entre la población en buena medida, pero especialmente a escala institucional, ya que en un ámbito popular se conserva en el fondo una cosmovisión del cuerpo que mantiene cierto apego con las culturas prehispánicas.

Para Fernández P. (2004), la dicotomía planteada por Descartes ha creado un vacío, ya que al alejarse los contrarios cuerpo-mente se produce un desquebrajamiento, el cual crece cada vez más. El autor considera que los individuos tratan de llenar desesperadamente este vacío con objetos materiales, relaciones o hasta comiendo de una manera voraz.

En cierta forma pareciera que la dicotomía en sí ha llegado a una enajenación. El individuo rechaza a su propio cuerpo y todo lo que provenga del mismo, tratando de controlarlo, al estilo platónico. En el caso de la anorexia, por ejemplo, algunas pacientes se muestran orgullosas de lograr controlar al hambre, por otra parte, los deportistas son premiados y reconocidos por superar el dolor y los ejecutivos son remunerados económicamente y se pueden volver prestigiosos por vencer al cansancio y trabajar horas extras. De la misma manera, observamos que algunas personas obesas hacen a un lado su cuerpo y se pueden enfocar ya sea en áreas más intelectuales, profesionales o simplemente prefieren darse gusto, negando la preocupación por el cuidado del cuerpo.

En una época en que la tecnología es lo que predomina, la metáfora del cuerpo-fábrica permite que los individuos sean capaces de bloquear las sensaciones de su cuerpo, incluyendo aquellas que les indicarían necesidades básicas, por ejemplo: comer, dormir, descansar, cubrirse del frío, etcétera, a veces con la finalidad de rendir más en el trabajo. También pueden bloquear sentimientos como la ira, la tristeza, la alegría, ya que estos, como parte de la naturaleza humana, pueden ser vistos como signos de debilidad dentro del ámbito laboral (en un discurso capitalista) y hasta en la vida cotidiana.

Se podría pensar que este tipo de control del cuerpo es lo que ha llevado al ser humano hacia la civilización y como refiere Bartra R (1992) “el control del instinto es la base de la

cultura, pues la domesticación de lo salvaje es lo que llevó a la civilización”, sin embargo al hacer una reflexión al respecto el autor subraya:

El salvajismo es visto como liminal entre la cultura civilizada y la naturaleza salvaje, entre lo humano y lo no humano. El hombre civilizado respeta la mediación y exalta su relación con el Otro, con el que se comunica y a quién, de hecho, inventa constantemente. Lo quiere a su alrededor, lo usa para definirse y para identificarse tanto en su individualidad como en su grupo. El salvaje, por el contrario, es insociable y no se mezcla (31).

Con esto subraya que lo civilizado tiene que ver más con la relación y comunicación con los demás, el respeto a los otros y poder ponernos en su lugar. Sin embargo, la realidad es que ese Sí que mencionamos ante el interdicto, el Sí de la cultura, al transformarse en lo “civilizado” no siempre parece apuntar hacia la relación con el Otro.

Para este estudio consideramos que la visión que sostiene la división mente – cuerpo, y da reconocimiento al estilo de vida racional, antepone lo domesticado o aquello creado por el hombre contra lo natural y que se encuentra en estado silvestre. De tal forma que ha repercutido en los hábitos alimentarios, ya que se da preferencia a los alimentos que son más difíciles de conseguir sin la domesticación o la industrialización. Al parecer, se brinda mayor prestigio o reconocimiento a los alimentos que pasan por un proceso más complejo para su consumo, y se da menor jerarquía a los que se consumen de forma más silvestre o en su estado más natural. De tal manera que se confunde la cultura con lo civilizado y lo civilizado con lo racional y lo racional con la tecnología.

Si consideramos las etapas por las que ha pasado el hombre en su lucha contra lo agreste, contra el frío o calor de la intemperie, el hambre, sequías, inundaciones, la selva que devora todo o el desierto interminable, el ataque de enfermedades, de animales, insectos y la lucha constante por la comida, por agua y por lugares de descanso, entonces, la naturaleza no parece muy apetecible bajo esta perspectiva.

El hombre, históricamente ha luchado contra lo salvaje en este sentido y lucha también contra su propia parte salvaje. Busca alejarse de todo lo que no se puede controlar o domesticar porque representa esa lucha constante, incluso sus propios instintos que no pueda controlar y le hagan actuar de manera contradictoria a lo que quisiera ser y representar.

En las culturas occidentales, hasta para las batallas, la organización, la disciplina y la estrategia fueron subrayadas como algo superior a los bárbaros. Los ejércitos de la antigüedad daban mayor crédito a sus legiones por el entrenamiento mostrado ante el enemigo. Por otra parte, el descubrimiento de la agricultura permitió el establecimiento de pueblos y el paulatino descubrimiento de procesos para la transformación de la comida en alimentos más digeribles, más accesibles y menos perecederos. Es de cierta forma comprensible que se les de mayor valor dentro de la visión cartesiana, sin embargo, se termina por rechazar lo natural, posiblemente ante el recuerdo de esas épocas de

infortunio, causando un desequilibrio en la dieta. Ya que se prefieren aquellos productos destinados para alimentos como los cereales dentro de la agricultura y los animales domesticados que requieren más esfuerzo de la mano del hombre. Parece ser que los alimentos como las verduras y las frutas, a los cuales no se les brinda suficiente prestigio, requieren de la mano del hombre pero en menor medida.

En el momento en que se presenta una reducción del instinto en el hombre, y se desarrolla el interdicto como una forma de regulación de las conductas mediante el aplazamiento de la satisfacción, el hombre aparece orgulloso de lograr el control sobre la naturaleza y sobre sí mismo. Es una batalla ganada de la que sale triunfante. Por lo que no es de extrañar que las posturas de los griegos o de diversos autores posteriores hayan subrayado la división cuerpo – mente. Sin embargo, los griegos mencionaban: cuerpo sano en mente sana, y fue en realidad a lo largo del tiempo que se hizo a un lado a la parte física, pues se consideraba que entre más cerca de la tierra se encontraba, más impuro era.

Aguado (2004) menciona que desde San Pablo, quien proclama la castidad como la virtud que conduce a Cristo, y después San Agustín, cuya religiosidad implica apartarse de la experiencia sensorial como vía para encontrar la gracia, se introducen los temas corporales como pecado. Así, se favoreció especialmente al espíritu y la búsqueda del acercamiento a Dios durante toda la edad media, y más adelante durante el renacimiento se dio prioridad al pensamiento racional. De esta manera, la brecha que menciona Fernández, P (2004), siguió aumentando durante la revolución industrial, el auge de las ciencias y los avances tecnológicos del siglo XX, hasta la fecha. Así, al favorecer a la mente sobre el cuerpo, se enfatiza el razonamiento y la inteligencia como una característica exclusiva del ser humano y el modelo de cuerpo que marca la cultura occidental se refiere básicamente a un cuerpo inteligente. Decir *Homo sapiens* es significado de inteligencia y el grupo de *Homo sapiens sapiens* se considera una sociedad civilizada, gracias a su inteligencia. Sin embargo, no debemos olvidar que esta visión de cuerpo es la que maneja esta cultura, pues cada cultura puede tener su propia cosmovisión.

Cultura e ideología

Para este trabajo consideramos que la cultura, además de ser una abstracción que se refiere a un proceso continuo de construcción, reproducción y transformación de símbolos y significaciones, conformados y compartidos en el imaginario colectivo como un entramado con cierta estabilidad, es también un sistema de significados que permite la capacidad de simbolizar acciones, mediante el cual el ser humano ha sustituido las

conductas estereotipadas que provienen de los instintos y logra insertar en el cuerpo un código de conducta.

Como se vio anteriormente, de acuerdo con Lorenz (1994), el ser humano a diferencia de los animales, presentó una reducción de los instintos a través de la evolución. Y presentó la reducción de estos mecanismos regulatorios en gran medida, posiblemente de la mano con una hipertrofia del telencéfalo en comparación de la mayoría de los mamíferos (Aguado, 2008). Gracias a esto el ser humano tuvo un relevo de estos controles instintivos, sin los cuales ciertas conductas no se podrían haber regulado de manera adecuada, como la agresividad, la reproducción, o simplemente la pragmática de comportamiento en sistemas sociales complejos con jerarquías. Se considera entonces que la cultura vino a sustituir a este sistema de instintos y podemos decir que es guiado a través de la cultura para comportarse de manera adecuada en relación a la reproducción, la agresividad o las jerarquías, etc. A partir de los interdictos, pero sobre todo a partir de esquemas que incluyen supuestos que indican lo que se puede hacer y lo que se puede esperar.

Preferimos basarnos en la definición de cultura de Geertz, C. (1988) que incluye al hombre como un ser simbólico para la definición personal de cultura, ya que se considera al símbolo como un elemento básico de la comunicación y por lo tanto del discurso, y se contempla a este como la semilla de la misma. Agregando además que no es solamente la construcción de símbolos y significados, sino la importancia de su reproducción y transformación dentro de una interacción que da paso a una red o entramado que es compartida por la colectividad.

En este sentido es que el tema de cultura es importante para este trabajo. Plantear el problema de la obesidad desde la perspectiva de la cultura permite dar entrada al mundo de lo simbólico, al tema de la ideología y al de la identidad. Por este motivo nos adentraremos en la definición de Geertz y continuaremos después con el tema de ideología.

Para definir el concepto de cultura en este trabajo, nos acercamos al punto de vista de la antropología simbólica, en la cual, Geertz, C. (1988) propone un concepto de cultura contrario al concepto globalizado que se tenía hasta entonces, menciona lo siguiente:

“el concepto de cultura que propugno... es esencialmente un concepto semiótico. Creyendo con Max Weber que el hombre es un animal inserto en tramas de significación que él mismo ha tejido, considero que la cultura es esa urdimbre y que el análisis de la cultura ha de ser por lo tanto, no una ciencia experimental en busca de leyes, sino una ciencia interpretativa en busca de significaciones”.

Comparte con el estructuralismo francés la tesis de la cultura como un sistema de símbolos, pero a diferencia de Lévi-Strauss, Geertz señala que no es posible para los investigadores el conocimiento de sus contenidos.

Según el autor, la cultura incluye las siguientes características:

- 1.- Comprensión de la misma desde el punto de vista semiótico
- 2.- Proporciona identidad a los distintos factores de la vida humana
- 3.- La conducta humana está gobernada por estructuras culturales, sin las cuales sería un caos.
- 4.- Lo que diferencia al ser humano es su capacidad para construir modelos simbólicos.
- 5.- Es el factor constitutivo del ser humano
- 6.- No es un simple complejo de esquemas concretos de conducta, sino una serie o red de mecanismos de control que rigen la conducta humana
- 7.- Finalmente, los sistemas simbólicos, que la constituyen, no están dados en la naturaleza, sino que:
 - a) están contruidos históricamente,
 - b) son mantenidos socialmente y
 - c) son aplicados individualmente, por eso hay que hablar de culturas más que de cultura.

Geertz, partiendo de T. Parsons y Shils, establece una distinción entre cultura y sociedad.

“Uno de los modos más útiles – pero desde luego no el único – de distinguir entre cultura y sistema social es considerar la primera como un sistema ordenado de significaciones y de símbolos en cuyos términos tiene lugar la integración social, y considerar el sistema social como la estructura de la interacción social misma. En un plano está el marco de las creencias, de los símbolos expresivos y de los valores en virtud de los cuales los individuos definen su mundo, expresan sus sentimientos e ideas y emiten sus juicios; en el otro plano está el proceso en marcha de la conducta interactiva, cuya forma persistente es lo que llamamos estructura social. Cultura es la urdimbre de significaciones atendiendo a las cuales los seres humanos interpretan su existencia y orientan su acción; estructura social es la forma que toma esa acción, la red existente de relaciones humanas. De manera que cultura y estructura social no son sino diferentes abstracciones de los mismos fenómenos. La una considera a la acción social con referencia a la significación que tiene para quienes son los ejecutores; la otra, la considera con respecto a la contribución que hace al funcionamiento de algún sistema social” (Geertz, 1988, p.131)

A partir de esta concepción se consideró que las personas con obesidad se encuentran en una cultura donde son importantes los siguientes aspectos en cuanto a hábitos alimentarios:

1. Antes que a la salud, le dan prioridad a la relación con el otro, a la convivencia y al apoyo entre iguales, donde el comer es una parte importante de las actividades.
2. Prefieren mantener amistades y mostrar identificación con el grupo antes que mostrar una actitud independiente que pueda significar un insulto para el otro, aunque esta convivencia implique hábitos alimentarios inadecuados.

3. De acuerdo con el significado de algunos alimentos, consumen los que parecen tener mayor prestigio que otros y brindan cierto status social, aunque estos suelen ser de alto contenido energético, como los carbohidratos y las carnes rojas.
4. En algunos casos, parecen valorar más el desarrollo de aspectos intelectuales o profesionales que el cuidado de su cuerpo.

Al darnos cuenta de que los hábitos alimentarios se basan de manera importante en aspectos culturales consideramos que esto debía estar relacionado con la forma de pensar dentro de diferentes grupos, de una misma cultura. Consideramos así, que las diferencias ideológicas estarían guiando la forma de alimentarse de estos grupos, por lo que debía estudiarse esta ideología, por una parte con el fin de entender lo que sucede dentro del grupo de las personas con obesidad, y por otra parte, para contrastar con las personas que tienen un peso dentro de lo normal. En un principio con la finalidad de ayudar a las personas con obesidad y con la intención de que estos hábitos se cambiaran. Sin embargo a lo largo del estudio nos percatamos que esta intención no sería tan simple.

Ideología

Al llevar a los instintos por el camino de la cultura encontramos el “sí” y el “cómo” ante el interdicto, no solamente se trata de prohibiciones y de reglas, sino de un sistema de significaciones que vive en el imaginario colectivo, que si bien le faltan las señales que hacen funcionar a los instintos, funciona a base de significados, compartidos por medio del lenguaje, creados por cada grupo, que sirven como un esquema dentro del cual tienen un modo de comportarse.

El siguiente planteamiento es un ejemplo de un “sí” y un “cómo” de la cultura, un supuesto por el cual se ha guiado el comportamiento en sociedad, mismo que se ha reproducido una y otra vez durante siglos:

“Para ser alguien en la vida tienes que estudiar”.

Esto conforma lo que llamamos una evidencia ideológica. *Ser y deber* que forman el supuesto por el que se levanta un individuo dentro de la cultura occidental (seguramente también en la oriental u otras) todos los días, desde que va al jardín de niños hasta que se jubila. El supuesto que nace desde antes de ir a la escuela, le ayuda a levantarse el lunes y se replica cada día (excepto durante las vacaciones) hasta que entra a trabajar, crece y requiere seguir manteniendo este supuesto, como parte de una ideología, reproduciéndola y llevándola a las siguientes generaciones.

Supuesto: deber-ser

Acción: levantarse, trabajar, estudiar, etc.

Evidencia: aceptación de sus padres, de la sociedad, de la familia, amigos, etc.

Resultado: se mantiene el supuesto deber - ser

Acción: levantarse, estudiar, trabajar de nuevo cada día. Con la promesa de llegar a ser alguien... promesa a futuro, a veces inmediato, a veces a plazo más lejano.

Evidencia: títulos, diplomas, premios, trabajo, vacaciones, jubilación.

Se mantiene el supuesto: deber – ser y pasa de generación en generación.

Esto funciona tanto a nivel individual como social. Los individuos pueden repetir este movimiento continuamente, esta dinámica, la cual crea y reproduce la realidad. Es funcional y tiende a la estabilidad para continuar un orden, el orden de la cultura.

Hasta aquí mencionamos como ejemplo, un mecanismo donde un supuesto se convierte en evidencia a través de una dinámica continua y va creando una verdad para todos los que la siguen, y dentro de esta verdad se va fundando una realidad en la que todos están de acuerdo. Así es como se crea una ideología, por medio de un sistema dinámico que se auto fundamenta y se recrea, conservando así el orden de la cultura y manteniendo activo al “NO” simbólico. La acción es simbolizada ya que tiene una promesa.

Para el Siglo XVIII, la ideología se gestó como la ciencia de las ideas. Desde un principio fue contrastada con la ciencia, la realidad, lo objetivo. Desde Napoleón hasta Marx el concepto tuvo un elemento valorativo que hacía de la ideología una deformación, un engaño, la mentira. Para Marx (Schaff, A. en (Levi-Strauss, 1981)) la ideología era una forma de falsear la realidad desde las esferas del poder, por diversos factores o intereses de determinado grupo, esto visto desde un ámbito político de control. Sin embargo fue el mismo Marx junto con Engels, quienes hablaron en *El Capital* de que la realidad es creada por los sujetos, dando pie a tomar la importancia del lenguaje en la formación de la realidad (Aguado, 2004)

Al entender a la ideología como una deformación de la realidad se le tomó como una careta con la que las esferas del poder manipulaban a la gente. Lo anteriormente descrito pudo haber lastimado el ego de muchos, tanto como cuando se descubrió que la tierra era redonda, o que descendíamos de los primates. Sin embargo, tomar a la ideología puramente como un engaño es reducirla a una simple técnica de manipulación y a un ardid de las esferas de poder para controlar a las masas. Más allá, la ideología es un esquema que nos permite funcionar dentro de una realidad, y tal vez ahí radica en realidad el golpe, al pensar que no hay una verdadera y auténtica realidad.

El positivismo tuvo como finalidad encontrar verdades universales, descubrir los mecanismos del universo contrastando con creencias y mitos religiosos. En una era donde el paradigma de la ciencia era incuestionable, y el reconocimiento social de médicos, científicos se basaba en su conocimiento a través del método científico y de su

acceso a las “verdades”, mencionar que la realidad no es una sola debió causar fuertes dolores de cabeza.

Cuando el paradigma del positivismo fue cuestionado y las ciencias sociales decidieron que hay algo más allá de la búsqueda de la realidad objetiva y de la verdad absoluta, autores como Geertz (1987) y Ricoeur (1989) incursionaron en el tema de la ideología y cambiaron la idea de la deformación y lo transformaron en un mapa de la realidad en el que nos movemos, no porque sea verdadero o falso, sino porque funciona. A partir de ellos se ve a la ideología como una visión parcial, más que una deformación, y más allá de ser fenómenos que se definan por la distorsión, se ven como fenómenos que la incluyen. Las consideran mapas de una realidad sociológica de las cuales su sentido fundamental está en la acción y la participación. Son prácticas que se sustentan en instituciones, que además tienen una función pragmática (Aguado y Portal, 1992).

En esta nueva visión, algunas teorías basadas en el lenguaje comienzan a describir la realidad como algo construido, no externo al ser humano, sino una realidad compartida (González Echeverría A, 2003), una realidad consensuada que no está allá afuera, sino que es interna, construida, compartida, y sobretodo subjetiva.

La ideología se manifiesta como una dinámica o proceso de supuestos que se legitiman con las acciones, las cuales legitiman a los supuestos y así siguen continuamente. Este continuo crea bucles que por una parte sustentan a la autoridad a nivel social (externo) y por otro, a nivel individual (interno), configura al sujeto reafirmando su identidad. Estos bucles dan estructura que se materializa en instituciones, aparatos de estado, rituales y así conforman un mapa de la realidad social.

Aguado y Portal (1992) consideran que lo que comienza en el niño como un supuesto se convierte rápidamente en una evidencia ideológica, la cual es generalizada y llevada a otros contextos. Por su parte, refieren que viendo a la ideología como orden ésta tiene 3 niveles:

La parcialidad étnica (por las formas y normas).

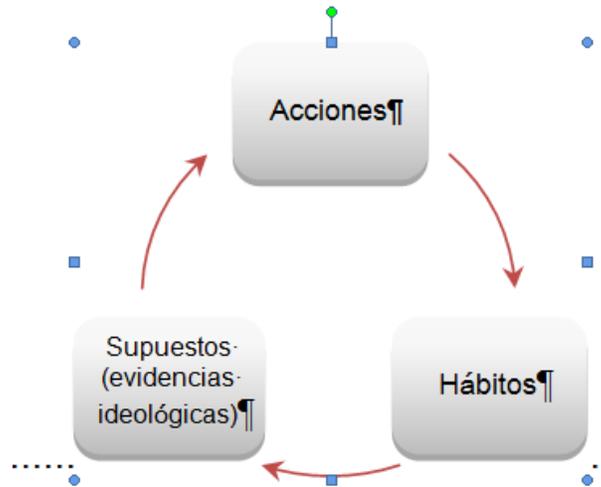
La parcialidad nacional (por su historicidad compartida)

La parcialidad de clase (por las jerarquías dentro de la sociedad).

Estos tres niveles no son excluyentes sino que se mezclan tanto en el individuo, como en las diferentes dimensiones desde donde se genera su identidad. La ideología como orden también incluye un elemento mínimo para su reproducción. Estas son las evidencias ideológicas, las cuales requieren de la autoridad cultural y de la figura pedagógica para reproducirse.

La autoridad cultural provoca que se realicen acciones basadas en supuestos (evidencias ideológicas) de manera cotidiana, los cuales llevan a moldear los hábitos. La ideología se conforma como un proceso dada esta circularidad que incita a los individuos a las

acciones, que van a confirmar los supuestos y así de nuevo a más acciones, legitimándose unos a otros en una circularidad que auto fundamenta a la ideología.



Conformación de la ideología

De esta manera comienza la cadena de evidencias y acciones que legitiman a estas evidencias. Son evidencias ideológicas que permiten desenvolverse en la vida cotidiana con cierta seguridad. Esto genera una realidad que permite actuar en ese medio. Para Lacan (Althusser, 1996) esto es el inconsciente, es la experiencia aprendida que guía la forma de actuar sin que se esté pensando en ella continuamente. Este inconsciente nos permite entender la ideología.

La ideología permite tomar algo como cierto sin cuestionar, lo cual le da cierta funcionalidad. No importa si es cierta o falsa, el fin es, que al actuar de acuerdo con ella se mantiene un orden. Se entiende entonces que la distinción entre cultura e ideología parte de un presupuesto filosófico porque parte del supuesto de la realidad.

Para hacer una diferenciación podemos comenzar por plantear la relación que las une. La ideología se desarrolla dentro de una cultura determinada, y esta cultura es la que da significado a las acciones que se llevan a cabo para reproducir la ideología. Por su parte el fenómeno básico de la ideología es una construcción y la identidad; el producto de un proceso ideológico (social).

Lo que principalmente distingue a la ideología de la cultura, es que la cultura reproduce y transforma, mientras que la ideología (dentro de determinada cultura) es la encargada de reproducir, sin embargo tiende hacia la estabilidad, no hacia el cambio o la transformación. La ideología es la parte materializada en sus prácticas e instituciones, la cultura es lo que finalmente le da sentido a estas acciones.

En el caso de este estudio consideramos que existen dos cuestiones a estudiar. La ideología del grupo de las personas obesas y la ideología de las personas sin obesidad.

De acuerdo con la concepción de cuerpo que se mencionó, en la cultura occidental se concibe al cuerpo principalmente dentro de la visión cartesiana que lo divide en cuerpo y mente. Esta visión favorece ampliamente al razonamiento y tiende a hacer a un lado lo relacionado con la parte física del cuerpo, además de buscar el control de impulsos. Consideramos que esto obedece a que el hombre busca distanciarse de la vida agreste y de su propio lado salvaje. Así, parece que la cultura occidental tiende hacia este rechazo y que con el tiempo estas dos partes cada vez se han vuelto más irreconciliables, a diferencia de otras culturas que integran la vida natural dentro de sí.

3.b. Lenguaje, discurso e identidad

Lenguaje y discurso.

Como se mencionó anteriormente, para construir la identidad es necesaria la relación con el Otro, inicialmente la madre. Desde el momento en que el niño va conformando su esquema corporal necesita del otro para diferenciar el “yo” del “no – yo”. En este vínculo inicial no se requieren de palabras, solamente del lenguaje no verbal. Sin embargo conforme el niño va creciendo, la relación con los otros implica mayor interacción, y más lenguaje.

Al presentarse la capacidad de significar, y la capacidad de crear símbolos, existió la posibilidad de nombrar el mundo. Para compartir el mundo es necesario darle un nombre a las cosas. Ya sean objetos inanimados, seres vivientes o personas. El lenguaje es la manera en la que podemos comunicarnos y el medio por el que se continúa formando la identidad, además de la ideología que la estructura. Por lo que nos parece importante tocar el tema de lenguaje antes de adentrarnos en el de identidad.

El término lenguaje se refiere a los procesos de codificación y significación de símbolos y signos, esto es, la conducta simbólica del hombre.

Según Ruesch (1964) En el desarrollo del niño operan tres tipos de expresiones para transmitir su información.

- El primero es el llamado “Lenguaje somático”: llantos y quejidos del niño provocados por el músculo estriado que no tienen significado y son para llamar la atención sobre sus necesidades.
- El segundo es el “Lenguaje de acción” y aparece cuando el infante hace conocer sus deseos con acciones, morder, tomar, señalar, etc. que el adulto interpreta.
- El tercero es “Lenguaje simbólico” constituido por los sonidos que representan hechos (la palabra) y la gente responde a tal variedad de sonidos cuando hablan el mismo idioma.

Cuando el niño comienza a articular palabras lo hace por imitación en un principio y al ser reforzada su conducta se fomenta su aprendizaje. En esta primera palabra no se encuentra significado alguno, sin embargo más adelante el niño es capaz de depositar significados y símbolos en las cuatro letras que pronuncie, por ejemplo, al decir *mamá*. La palabra mamá incluye más allá de la persona que se presenta físicamente, para cada quién puede simbolizar diferentes hechos pero en general se le relaciona con alimentación, cuidados, ternura, mamá es la que mantiene limpio al niño, lo cuida, lo baña, etc. En este caso hace alusión a una persona y a diferentes sentimientos, desde amor, respeto, nostalgia, alegría y hasta miedo entre otros significados. Esta, como otras palabras, las va aprendiendo dentro de su sistema social familiar. Dando significado a su vocabulario, de manera compartida.

Estos símbolos compartidos con la familia, como primer grupo social, se van creando en la constante interacción, en los rituales, en lo cotidiano, en la educación, en la recreación, y por lo mismo, durante los momentos dedicados a la comida. Llenando estos momentos de significados compartidos, ya sea en el gusto por la comida o hasta el rechazo por la misma, expresado en el discurso cotidiano del acto alimenticio.

Por su parte, las prácticas discursivas se entienden como procesos de producción e interpretación de significados. Así, el discurso no solamente es nuestro lenguaje, simplemente compartido, sino que nos define y guía nuestros actos y pensamientos. Al mencionar el discurso se toman en cuenta otros atributos más allá del lenguaje puro. Siguiendo la idea de Arzápalo (2003) sobre la intertextualidad, es de interés ver más allá de lo que se dice en el vocabulario. Lo que se menciona entre líneas, que si bien no es explícito, a veces es muy claro.

Existen elementos del contexto que sirven para ubicar no solamente las palabras sino también aquello que refleja el significado de lo que se quiere decir. Por ejemplo, al incluir elementos como los siguientes, los cuales pudiesen dar ciertos signos de tipo semiótico como: el movimiento de cuerpo, cara, manos, la disposición espacial de los cuerpos integrantes, la entonación de la voz, ritmo e inflexiones del discurso sumados a los indicadores de comunicación del contexto de interacción en que se encuentran.

Sin que esto se convierta en un diccionario del cuerpo, se puede dar una mejor interpretación del discurso de la persona. Esto debe de ser tomado con prudencia y dentro de los parámetros culturales, sin pasar por alto la infinidad de interpretaciones que pueden surgir a partir de meras suposiciones. Es decir, los signos que para algunos se refieren a algo, fuera de su contexto pudiesen significar otra cosa, o tener otro sentido, cada cultura define cierta pragmática propia.

Discurso, identidad y corporalidad

Como mencionamos anteriormente la interacción del individuo con la sociedad y el lenguaje se consideran factores importantes de la formación de la identidad. La identidad se construye en la interacción del individuo con la sociedad, es una acción que el individuo construye colectiva y activamente, como producto de un proceso ideológico.

Mead (1973) Tiene dos principios básicos. Primero habla de la relación del individuo con la sociedad y segundo, toma en cuenta el lenguaje como un factor preponderante. Dice

que no somos solamente producto del organismo sino resultado del proceso de la experiencia y las actividades sociales. Marcando así la diferencia del comportamiento entre el individuo biológico y el individuo social.

Para Mead (1973), el individuo tiene una referencia de sí a través de la relación que establezca con los otros. Por lo que considera que la persona surge cuando interioriza gestos e incorpora significados, es decir, cuando surge el pensamiento, la reflexión. A través de la conversación la persona incorpora o interioriza para sí la actitud de los otros, dentro de un contexto social dado y modificándose en forma recíproca (y cabe decir que continua).

La persona adquiere para sí un rol o papel dentro de su grupo, como un proceso a través del cual un individuo construye imaginativamente las actitudes del otro y de esta forma anticipa la conducta. Esto es debido a que en la formación del individuo se hace relevante la aceptación del otro para su supervivencia, y el otro va formando la conducta social o socializada, a partir de los límites que impone.

Cada persona se considera a sí misma como una unidad separada, el cuerpo es parte sustancial para otorgar un sentimiento de mismidad, no obstante primero se tiene que conformar el sí mismo de la persona, a través del lenguaje, para que el cuerpo entre en su experiencia, no como un objeto más, sino como una parte distintiva que le diferencia de todos los demás objetos existentes en el espacio. (Mead, 1973)

Mead (1973) coincide con los teóricos de la psicología del yo mencionados anteriormente, en que concibe al bebé como un ser que no distingue su cuerpo del mundo exterior, más bien se confunde con él. Señala:

“existe una falta de cohesión e integración de las partes de su cuerpo, esta integración la tendrá hasta que entre ella misma (la persona) en su experiencia, mediante los demás y a través del lenguaje; así el pequeño no logra relacionarse con su cuerpo hasta que adquiere sistemas de representación por medio del proceso simbólico...”.

Luego entonces, Mead considera que la identidad corporal está ligada a la identidad de la persona, siendo más bien un criterio subyacente de ésta última.

Davis (1971), Hall (1961), Hall (1972), MacDougall (1989), Ricci Bitti y Cortesi. (1977) consideran que el cuerpo está dotado de lenguaje por medio de su comunicación no verbal. Davis (1971) considera que el cuerpo puede ser moldeado de acuerdo con los movimientos y posturas que se mantengan constantemente. Estos movimientos son parte de la comunicación no verbal de los individuos, que se crean en cada cultura, y que cada cultura da significado a los mismos.

Ruesch y Weldon (op. Cit. Davis, 1971) Señalan que cada cultura tiende hacia ciertos rasgos por la tensión en el cuerpo y la postura corporal. Esta postura y movimientos

corporales son adoptados según la cultura entiende su identidad, aprendidos según se espera que el individuo se comporte, de acuerdo con roles y estereotipos. La tensión corporal puede dar forma al cuerpo, de tal manera que los gestos se van marcando. Así, el cuerpo de una bailarina, además del ejercicio que hace, es notablemente tenso en su postura y mantiene un cuerpo erguido. Por el contrario, una persona que lleva una vida relajada, o que posiblemente no requiere de tensar el cuerpo, va conformando una estructura muy diferente. Con una mala postura en el asiento o al momento de estar parados, también denota qué tan consciente se está del cuerpo y de su cuidado. La postura en sí no creará sobrepeso ni obesidad, pero si puede ir relajando los músculos hasta perder su tonicidad. Sin embargo, se puede observar a personas que no suelen hacer ejercicio, pero que suelen ser extremadamente aprehensivas, que son más delgadas posiblemente debido a un metabolismo más acelerado y a que queman más calorías con facilidad.

Davis (1971) menciona que se puede esperar diferencias de movimientos corporales entre los géneros según el discurso que dicte la sociedad. De esta manera consideramos que el cuerpo se puede moldear de acuerdo con cierto discurso. Si se espera que la mujer sea más delicada y graciosa, de acuerdo con este discurso en una cultura de occidente se podrían preferir mujeres con cuerpos de menor masa corporal y movimientos más suaves. Birdwhistell y Mead (op. Cit. Davis, 1971) consideran que esta diferenciación en la comunicación no verbal (posturas, movimientos, forma de llevar el cuerpo) tiene como fin afirmar la propia identidad sexual, y consideramos que al buscar ciertos estereotipos culturales se puede moldear el cuerpo.

En las culturas occidentales, se suelen preferir los cuerpos de mayor masa (en músculo y en tamaño) posiblemente por representar fuerza, salud y buena alimentación, por lo que, un niño delgado podría no ser muy llamativo desde este tipo de supuesto. Sin embargo, en México, donde el promedio de estatura no suele ser muy alto, la cultura podría preferir a los niños más gorditos como símbolo de salud o de fuerza. He escuchado a algunas madres comentar con orgullo que su hijo ya es dos o tres tallas más grande de lo que corresponde a su edad, sin embargo encontraba muy notable el sobrepeso del niño, más que la diferencia en estatura.

Por otro lado, también podría ser este tipo de premisa que hace que una mujer que ya es madre, tras dar a luz a su primer hijo, tenga esto como pretexto para aumentar de peso, pues de esta manera adquiere una imagen de “señora”, en lugar de regresar a su imagen delicada de adolescente. Considerando que la imagen de “señora” le da cierta autoridad, respeto y reconocimiento en su nueva identidad como jefa de familia.

Se observa que se pueden integrar el discurso y la corporalidad mediante la identidad que se adquiere en la sociedad. Pensando así, que el cuerpo se construye socialmente, de acuerdo al rol social de cada quien.

Como vemos en los ejemplos anteriores, los procesos de identificación social son procesos ideológicos que se realizan en prácticas sociales estructuradas culturalmente. Se constituyen en evidencias sociales al ser asimiladas socialmente.

Para Aguado, J. C. y Portal, A, (1991) la identidad se refiere a un conjunto de relaciones cambiantes en donde lo individual y lo social son inseparables, en que la identidad tiene un sustrato material. Lo consideran un proceso de identificaciones históricamente apropiadas que le confieren sentido a un grupo social y le dan estructura significativa para asumirse como unidad. Las identificaciones, son prácticas sociales reconocidas, es decir, visto desde el psicoanálisis sería la posibilidad de incorporar algo que está fuera de uno.

- a) proceso por el cual un grupo o persona se reconoce como idéntico a otro (de dentro hacia fuera),
- b) proceso por el cual otros identifican a un sujeto confiriéndole determinadas cualidades (proceso de fuera hacia dentro) Pág. 47.

Para Bordieu sería el hábitus, aquellas disposiciones que surgen como resultado de la identificación que se hacen propias y que se constituyen como parte del sí mismo.

La identidad, desde la ideología, es el conjunto de evidencias referidas a sí mismo (un individuo, un grupo, una clase, una nación). Conforme se recaban evidencias sobre uno mismo; al reconocerse a sí mismo (auto reconocimiento), o al reconocerse en el otro (hetero reconocimiento), la persona va construyendo su identidad. El primer punto de referencia es el cuerpo. Sin corporeidad no hay sujeto, y no solamente el cuerpo físico, sino que incluye la estructura simbólica,

Como mencionamos anteriormente, el niño va descubriendo su cuerpo y la capacidad que tiene de controlarlo. Descubre lo que es adentro y lo que es afuera, sus límites en la piel y los límites en su capacidad de control y las capacidades de actuar del mismo. Va conformando un mapa corporal y experimenta los efectos del exterior en su persona, aprende y comprende el dolor, y poco a poco comprende que el otro también siente. Aprende que con la mano puede pegar y que con una sonrisa puede agrandar. Aprende junto con el otro, los significados del cuerpo, de lo permitido y de lo prohibido, del pudor y de los usos y costumbres de su grupo. De esta manera va construyendo su corporeidad a lo largo de la vida, pues es evidencia que se elabora a partir de las identificaciones cotidianas.

No existe el sujeto sin el cuerpo, pero tampoco existe la corporeidad sin el grupo, pues el cuerpo humano está cubierto de una estructura de significado, la cual parte de la ideología y que está entrelazada en la cultura.

Al final, la identidad es un fenómeno tanto del sujeto, como del grupo social, pues la identidad es producto de un proceso ideológico. De donde, la identidad es un proceso en donde es posible señalar diversos niveles no excluyentes, que caracterizan a un grupo

concreto, dependiendo del conjunto de evidencias a que se haga referencia. Aguado, J. C. y Portal, A, (1991) pág. 48

Coincidimos con Ricoeur (2006) en considerar que la identidad es un proceso activo, cada día la persona se va apropiando de las identificaciones que le brinda la cultura. Si bien la persona puede elegir algunas partes de quién quiere ser, en mayor medida la cultura le tiene un camino desde que nació. El género, el nombre, la nacionalidad, la clase, la etnia, etc. Pero aparte, esta identidad no se detiene con el nacimiento, los cambios de la edad, los roles sociales van resignificando esta identidad.

Se van a tomar algunas tesis de Ricoeur (2006) ya que este autor concibe a la identidad también como un proceso narrativo. Considera que el sujeto tiene un discurso, una narrativa de sí mismo, la cual vamos a ligar con la construcción del cuerpo a partir de los hábitos que presenta el individuo en su alimentación. Dado que consideramos al discurso como formador de la identidad, y que la importancia de este discurso es tal, que puede ser coparticipante de la construcción del cuerpo, dicho sea de paso, también de la obesidad, consideramos importante mencionar de manera muy breve la teoría del autor sobre la identidad.

Ricoeur plantea tres dialécticas (intenciones filosóficas) que son las siguientes:

1. Contrapone el “sí mismo” del “yo”,
2. plantea la diferencia entre *ipsen* e *idem*,
3. y la dialéctica del “sí” y el “otro”.

1ª intención filosófica.

En la primera intención filosófica el propósito es señalar la primacía de la mediación reflexiva sobre la posición inmediata del sujeto, tal como se expresa en la primera persona del singular: “lo pienso”, “lo soy”. Ricoeur opone, aunque podría decirse también que distingue, el “sí mismo” del “yo”. Considera al “yo” como algo inmediato, sin embargo en el “sí mismo” se pone una distancia, es mediato y se observa el sujeto a sí mismo. Desde la gramática el “sí” se define como pronombre reflexivo, cambia por “se”: llamarse, presentarse, etc.

2ª intención filosófica.

Esta segunda intención filosófica pretende disociar dos significaciones importantes de la identidad el *idem* y el *ipsen*.

La identidad *idem* se refiere a la mismidad de la persona, en esta se desarrolla la jerarquía de significaciones y tiene permanencia en el tiempo. Podría decirse que es el *hard core* (el núcleo duro) de la persona. La parte del sí mismo que se refiere a la

mismidad, consiste en el proceso de reproducciones que me confirma quien soy yo, las actividades diarias, lo cotidiano en mí que no cambia, desde la genética y fisionomía como evidencias de que sigo siendo yo. Implica estabilidad y da seguridad pues al final es lo que se tiene por cierto, la certeza de que cada mañana se levanta la persona y es la misma de ayer. Esto permite actuar en el mundo cambiante, relacionarse con los demás desde un punto de partida. Sin embargo, al haber una crisis, aquello que parece muy sólido, si se desestabiliza, puede significar un desbalance.

La identidad IPSEN, por el contrario, no implica núcleo ni constancia, lo contrario, implica cambio. Es la parte de la identidad que experimenta los cambios cotidianos, las experiencias del día a día que le permiten cambiar y crecer a la persona.

Se puede ver que es la misma persona pero hay una parte nueva. Hay una continuidad en el sujeto pero hay cambios. Por ejemplo, los cambios físicos de la edad pueden producir desbalances y crisis, sin embargo, la cultura hace rituales alrededor de estos cambios físicos pues suelen significar cambios en el rol que tiene la persona dentro de su grupo social y familiar. En estos rituales se ayuda a la persona a pasar por este proceso.

El proceso de identidad es un proceso de pérdida constante, al ganar algo se pierde algo. La persona se construye como X dejando de ser Y, renunciando al mismo tiempo a otra cosa.

3ª intención filosófica.

Dialéctica complementaria: Ipseidad- Mismidad

Ricoeur plantea la dialéctica del “sí” y el “otro” (diferente de sí), una alteridad que puede ser constitutiva de la ipseidad misma.

I.- Se plantea El Cogito (y se supera)

En el Siglo XVII, Descartes, hijo del renacimiento, anuncia la ilustración, el planteamiento positivista y el conocimiento. Le preocupa qué es la certeza básica del conocimiento del mundo y plantea que la ilusión puede engañar. Los sentidos nos pueden engañar. Sin embargo, si dudo que exista el mundo, lo que queda de éste es la duda, alguien que duda. Si dudo, entonces existo. De esta manera en el cogito, la duda confirma la certeza.

En el ejercicio reflexivo, la persona se observa a sí misma, no solo es pensar. Es una estructura de la mente que puede tomar distancia y observarse a sí misma. Para esto es necesario el lenguaje, pues a partir de este es que se puede tomar distancia

1.- ¿Quién?

¿Quién duda, quién piensa, quién existe?

La primera certeza es una proposición: Yo soy, yo existo. Es verdadera cada vez que la pronuncio. El ser que se pregunta quién es el ser.

2.- ¿Qué?

¿Qué es ese quién? Soy una cosa que piensa, espíritu entendimiento, razón que duda, afirma, niega. Plantea la identidad del sujeto de manera a histórica, sin objeto determinado. No hay certeza (científica) más que en el interior de él.

3.- Trastoca el orden, coloca la certeza del cogito en posición subordinada respecto a la veracidad divina. La idea de mí mismo se transforma por el reconocimiento del otro. El Cogito pasa a segundo rango, se reconoce como carente, limitada, naturaleza finita. Dios (el otro) confiere certeza, permanencia, que no se tienen por sí misma.

II.-El Cogito quebrado.

La duda de Descartes provenía de la supuesta indistinción entre sueño-vigía. La duda de Nietzsche provenía de la indistinción hiperbólica entre verdad y mentira. Considera que el lenguaje es figurativo, engañoso, etc. Considera que el “yo” no aparece como inherente al cogito sino como una interpretación de tipo causal.

III.- Hacia la hermenéutica del sí.

Para Ricoeur, ni el cogito es la certeza, ni el cogito es la nada. Va más allá de la certeza.

Plantea nueve estudios en cuatro preguntas:

Poder decir	Poder hacer	Poder narrarse	Imputabilidad
1.- ¿Quién habla?	2.- ¿Quién actúa?	3.- ¿Quién se narra?	4.- ¿Quién es el sujeto moral de la imputación?
1er rasgo: análisis reflexión		2º rasgo. Dialéctica IPSEN- IDEM.	3er rasgo: Dialéctica de la mismidad – alteridad.
Filosofía del lenguaje	Filosofía de la acción.	Identidad narrativa	Determinaciones éticas y morales de

			la acción.
Aspectos de semántica y pragmática. Hermenéutica como filosofía analítica	Se habla de la acción en enunciados, proposiciones, basándose en verbos, frases de acción, en medida que el agente de la acción se designa como aquél que actúa en actos de discurso.	El concepto de acción recobra el sentido Aristotélico de Praxis.	Relacionadas respectivamente con categorías de lo bueno y lo obligatorio.

El conjunto de estos estudios sostiene por unidad temática el actuar humano y que la noción de acción adquiere extensión y concreción que se acrecientan sin cesar. Así, se desprende la filosofía de la práctica.

La atestación se refiere al testigo de evidencia. Se tiene confianza en el poder decir, hacer, reconocerse en el personaje de la narración y en el poder de responder a la acusación del acusativo. Pero para Ricoeur la identidad se basa en las atestaciones: reconocimiento- desconocimiento. El reconocimiento de sí mismo, del otro, el que el otro le reconozca, etc.

Cambios en la identidad

Retomando el tema de este estudio, creemos que los hábitos alimentarios se encuentran en una estructura ideológica que se sostiene dentro de la cultura. Dado que la identidad es producto de la ideología, estos hábitos son parte de la identidad de la persona y del grupo social, tanto en lo que se come, como las formas en las que se consume el alimento. Estos hábitos pueden ser variables dependiendo de muchas situaciones, como el lugar, el motivo, la compañía, fechas religiosas, etc. Sin embargo tiene una parte que tiende hacia la estabilidad, la ideología bajo la que se llevan a cabo los hábitos alimentarios tiende a mantenerse sin cambios. Es una estructura general que sostiene las decisiones que se toman cotidianamente, pues estas no son casuales ni azarosas, es más, ni siquiera el hambre o el antojo son completamente impulsivos. Las necesidades alimenticias van más allá de lo fisiológico, pues si bien existen ciertos requerimientos evidentes para sobrevivir, hasta el agua se sostiene en una estructura simbólica.

Si cada persona y cada grupo tiene una parte de su identidad relacionada con los hábitos alimentarios, y consideramos que estos hábitos se encuentran en la identidad IDEM, dada su naturaleza estable y tendencia a mantenerse sin cambios, cuando se intenta hacer cambios en los hábitos alimentarios, puede atentar contra esa parte estable de la identidad. Lo que significaría una crisis en la persona y una amenaza contra el grupo.

Aunque una paciente con obesidad intente cambiar sus hábitos y esté convencida de la necesidad de hacerlo, la inestabilidad que ocurre en el sistema le impide continuar con el cambio a largo plazo. La teoría de los sistemas indica que éstos tienden hacia la estabilidad, y cuando algún elemento del sistema puede desequilibrarlo, los demás elementos se acomodarán para mantener el sistema en su lugar. Motivo por el cual es tan difícil salir del mismo, pues la tendencia hacia el equilibrio no permite el cambio.

Consideramos que la ideología que mantiene los hábitos alimentarios de determinado grupo se refleja especialmente en el discurso alrededor de estos. Esto, como evidencias ideológicas ayuda a reproducirlos y las mismas evidencias se convierten en la autoridad. Por otra parte, no se puede hacer a un lado el placer que lleva en sí el acto, y el goce que puede implicar compartirlo con personas cercanas y queridas, lo cual puede invitar a reproducir los hábitos una y otra vez, afianzando la identidad personal y la del grupo, una y otra vez.

Para Gilberto Giménez (2005) el cambio de identidad es un proceso activo y complejo históricamente situado y resultante de conflictos y luchas. De aquí su plasticidad, su capacidad de variación, de reacomodo y de remodelación.

Si adoptamos como criterio la amplitud del fenómeno, podemos concebir el cambio como un concepto genérico que comprende dos formas más específicas: la transformación y la mutación. En donde la transformación sería un proceso adaptativo y gradual que se da en la continuidad, sin afectar significativamente la estructura de un sistema y la mutación, en cambio, supondría una alteración cualitativa del sistema, es decir, el paso de una estructura a otra.

Cuando dos grupos se encuentran, por ejemplo por guerras, pueden suceder algunos de los fenómenos anteriores. Las culturas se amalgaman o se asimilan una en la otra.

Si se asume una perspectiva diacrónica, la identidad se define primariamente por la continuidad de sus límites, es decir, por sus diferencias, y no tanto por el contenido cultural que en un momento determinado marca simbólicamente dichos límites o diferencias. Por lo tanto pueden transformarse con el tiempo las características culturales de un grupo sin que se altere su identidad.

La modernización por aculturación o transculturación no implica por sí misma una mutación de identidad, sino sólo su redefinición adaptativa. Incluso puede provocar la reactivación de la identidad mediante procesos de exaltación regenerativa (“procesos reintegrativos”).

Existe una matriz cultural que son los elementos y configuraciones básicos internalizados por los individuos durante su infancia y adolescencia, los cuales constituyen el principio de su identidad, un acervo de saberes, unas pautas de respuestas actitudinales y

conductuales, un abanico de alternativas de acción, emoción y pensamiento, en fin, una lógica específica materializada en un idioma.

Consideramos que el proceso de globalización que sucede en la actualidad se lleva a cabo mediante una transculturación, sin embargo, estos cambios han tenido consecuencias en los hábitos alimentarios, los cuales se mencionarán más adelante.

Discursos sobre la alimentación

Gergen, K (2006) considera el discurso sobre el mundo no como una reflexión o mapa de este, sino como un dispositivo de intercambio social. En el caso de la alimentación, Clavelina (2008), menciona que existen razones que desconoce el individuo que lo llevan a comer, incluso cuando no tiene hambre. La autora supone que ciertos factores del desarrollo que llevan a la persona a tener necesidades de comer de manera mecánica son frases que le decían sus padres durante la hora de la comida:

“No desperdicies la comida”, “No puedes comer postre hasta que te hayas terminado todo lo que está en tu plato”. “Desayuna bien antes de irte a la escuela”, “Cociné esto con tanto esfuerzo y ahora tú no te lo quieres comer...” etcétera.

Podemos considerar las frases anteriores como evidencias ideológicas. Estas son supuestos que se asumen como verdades, que nos permiten acercarnos a la realidad significada, y concebirnos como parte de esa realidad.

Supuestos que el individuo debe de seguir. Así, si quiere ser aceptado por sus padres, obedecerá a estos principios y adquirirá esta ideología llevándolas a la práctica, por lo general, durante toda su vida como hábitos introyectados. Este caso es significativo, dado que es especialmente en la infancia que el individuo requiere de la aceptación de la figura de apego, quienes suelen ser los padres. La falta de esta aceptación es transcendental, dado que el niño es un ser indefenso el cual requiere de sus padres para su protección y cuidados. Las normas de convivencia las va a aprender dentro del sistema familiar, tomando como hechos y llevando a la práctica las creencias y valores de los padres.

Algunas personas, aún en edad adulta, al tener el sentimiento de dejar algo en el plato recordarán las frases que le decían sus padres, como: “recuerda que los niños de África no tienen qué comer...” y se comerán lo del plato.

Otro ejemplo que se puede mencionar, es sobre la frase que menciona De la Riva (1998) en su estudio sobre la alimentación en Mérida, la persona dice: *“Si no hago el frijol con puerco los lunes, todos me reclaman...”*. Esta expectativa que tienen los demás lleva a la persona a cocinar, pues no es capaz de poner a la familia en su contra, no solamente por cuidar lo que digan de ella, sino porque además, hacer este platillo es una forma de demostrar afecto. Es decir, se encuentra que cocinar es al mismo tiempo un acto para demostrar afecto y para obtener reconocimiento y autoridad por medio de la comida.

Actos que recaen generalmente en la figura femenina y que nadie está dispuesto a lastimar abiertamente, ni de modo emocional, ni como figura de autoridad.

Las frases anteriores se pueden considerar evidencias ideológicas dentro de la alimentación. Otras serían las frases con las que se encuentra la persona que quiere seguir un programa de alimentación, como por ejemplo:

- *“¿Cómo?, ¿no vas a comer de lo que te trajo tu tía? Eso es una grosería”*
- *“Anda, prueba, ¿qué tanto es tantito?”*
- *“...tienes que convivir con los demás, ¿o te vas a quedar con tus pastos?”* (haciendo referencia a las verduras).

Encontramos también refranes que subrayan la relación de este grupo con la alimentación y que sirven también como evidencias ideológicas;

- *Disfruta, come y bebe que la vida es breve*
- *Comer y beber son dos cosas que hay que hacer*
- *Barriga llena, corazón contento*
- *A buen hambre no hace falta condimento*
- *Bueno el cilantro, pero no tanto*
- *Fiesta sin comida, no es fiesta cumplida*
- *Donde hay hambre, no hay pan duro*
- *El que nace para panzón, ni aunque lo fajen de chiquito*
- *Más vale gordito que dé risa, que flaco que dé lástima*
- *Aquí mis chicharrones truenan*
- *Quien come hoy y deja, dos veces pone la mesa*

En todo caso, la persona sigue buscando la aceptación de la familia y reconocimiento del grupo, y la única forma que encuentra para seguir su plan de alimentación es alejándose de ellos. Sin embargo, en realidad no lo considera como opción, pues ella misma está inmersa en esta ideología. No quiere lastimar a la tía, considera que la familia debe de convivir y que parte de esto es el compartir con los demás el ritual de la comida. Entre más se comparta es mayor la unión con la familia o con el grupo social. Esta unión y festejo con los demás le da identidad de grupo e identidad individual. La independencia o un pensamiento de tipo individual significan el rechazo hacia el grupo, y por lo tanto repercutiría en quedarse sola, sin familia y sin amigos. Por ejemplo las frases:

- *“¿qué mala cara vio, que ya no viene a las fiestas?”*
- *“si no vienes a la fiesta no te vuelvo a invitar”*

La definición de identidad se relaciona directamente con la definición de individuo y sociedad de la que se parta en cierto momento histórico, no obstante cada persona (y por ende cada sociedad) es susceptible al cambio. Tenemos ejemplos de otro estilo de alimentación, que también busca la aceptación y el reconocimiento, pero lo hace a partir de otro tipo de evidencias ideológicas. Por ejemplo, Gergen, K. (2006) considera al

momento histórico y al discurso como formadores de la identidad. Así, podemos encontrar que en la actualidad existe de forma paralela otro discurso sobre alimentación, relativo a términos como “globalización”, “comida light”, “low carb”, “bajo en colesterol”, “fast food”, “comida orgánica”, entre otros términos. Este momento histórico podría coincidir con lo que Lipovetsky (1996) llamaría la etapa de la hipermodernidad.

En el caso de las personas sin obesidad, los supuestos tienden a hacer referencia a la educación que le dieron sus padres, las buenas maneras y la mesura sobre la comida. Por lo que la gente se repite a sí misma frases que parecen advertencias como: “no se debe comer entre comidas”, “come a tus horas”, “antes de servirte no pienses con la panza, piensa con la cabeza”, “termina tus verduras, de lo contrario, no hay juego”. Encontramos algunos refranes relacionados con estos supuestos como:

- *El trabajo y el comer, su medida han de tener*
- *De poquito en poquito, se llena el jarrito*
- *Buen alimento, mejor pensamiento*
- *Pan para hoy y hambre para mañana*
- *Se gana el pan con el sudor de su frente*

Una frase de José Vasconcelos menciona *“Donde termina el guiso y empieza la carne asada, comienza la barbarie”* y se puede interpretar como la relación de la cocina y sus complejidades con lo civilizado, entre más compleja, más civilizado.

Por otro lado, Chimal (2007) considera que en los últimos años, el mundo ha puesto los ojos en el planeta y en el daño que nosotros mismos estamos causando. Cuando esto se aplica a lo individual, se ha desarrollado lo que llamarían el estereotipo de un estilo de vida “saludable”.

“Este como cualquier otro estereotipo, es un símbolo de perfección al que todos quieren llegar como una garantía de pertenencia, aceptación, cierta superioridad y como la base para el desarrollo de una buena autoestima. El cumplimiento de este nuevo estereotipo mundial tiene una relación con la modificación de los hábitos de alimentación, enfocándose en la búsqueda de una alimentación más natural, completa y balanceada que tiene como fundamento el control, la mesura y el cuidado” Chimal (2007)

El autor opina que este estereotipo no es aplicable a todos los casos y pudiese provenir así como de grupos dedicados a la protección del planeta, como de la misma mercadotecnia que trata de sacar a la venta productos con este estereotipo. En México posiblemente aplique a sectores relacionados con grupos ambientalistas o en todo caso, a sectores de la población con influencia de países del primer mundo, ya sea directa o por medio de la publicidad.

En el caso de México en particular, menciona que “la tendencia de una alimentación saludable está teniendo una dramática coalición al enfrentarse con hábitos y costumbres totalmente antagónicos, pero que son una característica

fundamental de la cultura mexicana: el placer, el disfrute y la espontaneidad. En su esencia, la alimentación de los mexicanos se encuentra dentro del mundo del “Ser”, siempre asociado a los platillos típicos, los famosos antojitos y, sobretodo, la tradicional comida casera preparada por la madre....” Chimal, (2007).

La contraposición de estos discursos, considera que genera confusión, culpa y miedo. Sobre todo si retomamos la importancia de la alimentación en el mexicano dentro del mundo del “Ser”, hasta como identidad nacional. Y por otra parte, la importancia de la relación con la madre mexicana en este acto amoroso de alimentar.

Posiblemente como marca el autor, se contraponen el discurso del estilo de vida “saludable” con el estereotipo mexicano del disfrute y la espontaneidad, sin embargo se considera más antagónico el doble mensaje de los medios sobre este tipo de vida “saludable” y el constante bombardeo de la mercadotecnia enfocado hacia el consumo. Sobre todo, si tomamos en cuenta que en México las estadísticas respecto al índice de masa corporal comenzaron a elevarse hasta hace unos 20 años, y el estilo mexicano relacionado al disfrute y espontaneidad proviene seguramente de siglos atrás.

Para este estudio consideramos que la dieta del mexicano siempre ha tenido cuidado en el equilibrio de la alimentación, sobre todo cuando ha estado al cuidado de la madre. Por ejemplo en la cultura Náhuatl se favorecía el control y la medida, como se puede ver en el siguiente texto en donde se enseña la moderación en el comer.

Rojas (2005) menciona:

La práctica de penitencias y autosacrificios, era utilizada para demostrar la mayor capacidad y reciedumbre de los jóvenes educados en las escuelas para nobles, cumplía también una función fuera del ámbito escolar. En la práctica del autosacrificio estaba presente también un aspecto fundamental de la cosmovisión de los grupos mesoamericanos: la necesidad de conservar el equilibrio. Cuando el hombre se autosacrifica, equilibra la balanza con los placeres cotidianos. Pero además, en el autosacrificio se favorece el equilibrio general del cosmos, al retribuir a los dioses el esfuerzo (sacrificio) con que han dado y dan vida al mundo. El sacrificio es grato a los dioses, que necesitan de él. Los sacerdotes y el grupo en el poder están obligados a disciplinas más severas, para reforzar la idea de mayor virtud moral y su acercamiento con los dioses.

Como se mencionó anteriormente, el discurso que da prioridad a la medida también se puede encontrar en países del norte de Europa y de Norte América en donde ha habido influencia del puritanismo protestante.

Chimal (2007) considera que la contraposición del doble discurso del mexicano referente a la alimentación genera confusión, culpa, miedo y hasta frustración. Pensamos que ciertos aspectos del discurso de algunos grupos en México forman una identidad relacionada con el sobrepeso y la obesidad, las cuales no ayudan a la persona a dejar de

comer, aun cuando está satisfecha. Por ejemplo, los siguientes discursos escuchados en la vida cotidiana nos hacen pensar en la relación de la identidad con el acto de la alimentación. Cuando la persona está por comer algo, se repite discursos aprendidos como evidencias ideológicas y de esta manera se puede estar diciendo a sí misma y a otros, lo siguiente:

Discursos como pretextos para comer:

“Panza llena, corazón contento...”, “Solo otro y ya...”, “es el último...”, “Uno para el camino.”, “Me lo como para no desperdiciar”, “Es el huerfanito”, “Para no guardar poquitos”, “Hoy es un día especial”, “No todos los días lo hago.”, “Necesito algo para ‘apapacharme’”, “Mi tía se ofende si no me lo como”, “No puedes negarte.”, “No puedes rechazar un buen bocado”, “No puedes irte sin postre”, “Estoy que muero de hambre”, “Me podría comer un elefante”, etc. ...

Discursos para no dejar de comer:

“Siempre he sido gordito”, “Los gorditos somos simpáticos”, “Pues así me quieren”, “He intentado todo y no puedo hacer nada”, “Los gorditos somos felices”, “Panza llena, corazón contento”, “Hay que aceptarse como se es.”, “las dietas no sirven”, “es genético, toda la familia es así”, “es la edad”, “después del embarazo ya no vuelves a ser igual”, “Es la tiroides”...etc.

Esto, en contra parte con el discurso de las personas que sí pueden abstenerse y forman otro tipo de identidad y por lo tanto otros hábitos. Como por ejemplo, personas que siempre han sido delgadas y así se identifican a sí mismas. Desde la infancia posiblemente los padres decían: “nunca come”, “no vas a engordar con nada”, etc... Y las personas pueden, en una edad adulta, tener un discurso dentro de sí concerniente a la comida del siguiente tipo: “ya comí suficiente”, “me lo termino después”, “no, gracias”, “siempre he sido delgado”, “no me gusta descuidarme”, “no tengo hambre”...etc.

Finalmente se puede concluir que el lenguaje cotidiano contribuye a la formación de las creencias y los hábitos de los individuos de una cultura, así como de su identidad personal y como grupo. En donde comúnmente, los hábitos se reproducen dentro de un sistema que se nutre de los intercambios con otras culturas. Se encuentra que existen diferencias de hábitos de alimentación relacionados a la identidad del grupo, en los cuales se puede encontrar grupos en los cuales el discurso tiende a girar alrededor de la comida y tiene como resultado el sobrepeso y la obesidad, y en otros se privilegia la medida y el equilibrio.

En el caso específico de los hábitos alimentarios en México, durante las últimas décadas se han experimentado cambios en la alimentación. Esto se relaciona con diversos factores, entre ellos a la globalización y a la influencia de los medios en el lenguaje

cotidiano de la sociedad mexicana, que ha llevado a modificar sus costumbres, de modo que su cultura e identidad se han transformado, este punto se tocará más adelante.

3. c Prácticas de consumo alimentario

Para lograr un cambio en México, referente a la salud relacionada con la alimentación, consideramos que es primordial enfocarnos en los antecedentes y formas propias de la cultura. Al mismo tiempo que se deberá comenzar por estudiar el discurso del mexicano en cuanto a su propia ingesta y los motivos que prevalecen al momento de decidir su alimentación.

Bertrán, M (2005) encontró que si se quiere lograr una intervención alimentaria con mayor impacto en la población, es imperativo hacer un análisis antropológico de los hábitos. Menciona que los discursos de las campañas de promoción de la salud pueden tener impacto, si es que se insertan en las dinámicas de cambio propias de los grupos a los que se dirigen.

Es decir, sería necesario conocer la ideología que sostiene a las prácticas alimentarias y en lugar de intentar que la persona deje de hacer lo que hace, ofrecer una base en la que pueda apoyar su cambio. No solamente una nueva creencia, pues un discurso de salud puede sonar vacío para la persona que está completamente inserta en tramas de significación de un estilo de vida, y dejar atrás sus prácticas responde a dejar de “ser”, perder su identidad, su grupo social, los hábitos que significan su mundo y le reafirman cada día. Perderse a sí mismo es más grave y amenazador que perder la salud física.

Dado que se considera que el comer es más allá que una necesidad vital para la supervivencia, “una actividad que concentra un cúmulo de elementos culturales, sociales, afectivos, e incluso místicos y mágicos que favorecen la cohesión social” (Chimal, 2007). Este estudio se centra en los factores psico-sociales y contextuales e intertextuales, partiendo de la importancia de la generación y construcción del discurso sobre la identidad y sobre los hábitos alimentarios de la cultura, vistos como un entramado de símbolos.

Desde la antropología simbólica Geertz (1988) menciona. “Al creer que el hombre es un animal suspendido en tramas de significación tejidas por él mismo, considero que la cultura se compone de tales tramas, y que el análisis de ésta no es, por tanto, una ciencia experimental en busca de leyes, sino una ciencia interpretativa en busca de significado”. De esta manera considera que la cultura es un sistema de símbolos.

En la alimentación humana influyen factores que modifican los hábitos y patrones; como la ubicación geográfica, las características del ambiente, los recursos naturales, la tecnología para explotar el ambiente, el intercambio de bienes y la situación económica personal, local o internacional.

De acuerdo con Vargas, L. A. (2002) los procesos bioculturales consisten en la satisfacción de las necesidades fisiológicas básicas humanas con aportaciones de la vida social y su cultura. Comer y beber son dos de las necesidades biológicas básicas de los humanos las cuales para satisfacerse tienen aportaciones socio-culturales con las que se forman hábitos y patrones alimentarios.

El fenómeno de la alimentación es un proceso biológico cultural que es necesario comprender en su totalidad, ya que influye y es influido por todos los demás fenómenos biológicos, sociales y culturales del individuo.

Vargas (2002) considera que es imprescindible definirlo conceptualmente desde una perspectiva disciplinaria que englobe su estudio integral. Por lo que el proceso de investigación científica constituye un ejercicio de opinión propia, de desarrollo de un discurso sobre la interpretación del hecho estudiado. El análisis cualitativo abre la posibilidad de explorar mediante la opinión propia y subjetiva las posibilidades críticas de nuestro pensamiento

En el campo de la alimentación humana, además, debemos tomar muy en consideración que los procesos a los que nos referimos acontecen en sujetos sociales, individuales y colectivos, con un cuerpo que es diferente al de los demás seres humanos; una mente que produce pensamientos, sentimientos y estados emocionales únicos; una biografía que se ha desarrollado en momentos históricos y circunstancias personales específicas; y un estilo de vida que tiene profunda relación con el ambiente social en que se encuentran inmersos. (Vargas, 2002)

De acuerdo con el autor, cada persona crea su correspondiente realidad, bajo la influencia de la cultura que le rodea con su correspondiente cosmovisión. Además, integra sus vivencias personales tanto cotidianas como eventuales o extraordinarias. La construcción objetiva y simbólica de esta realidad subjetiva rige una porción considerable de la vida personal y de las relaciones con otros.

La cocina es el punto donde natura se convierte en cultura, los alimentos en su estado natural son transformados mediante procesos en platillos y bebidas, para después ser consumidos en un contexto social, determinado igualmente por la cultura. Desde la producción, recolección, transporte y distribución se utilizan herramientas y técnicas que son producto de la cultura. (Vargas, L.A. 2002)

En este trabajo se estudia a la alimentación desde diferentes contextos, con un punto de vista holístico, de tal manera que englobe de forma interdisciplinaria las ramas del pensamiento científico y humanista. Para Vargas (2002) la alimentación se puede estudiar como:

- un acto económico, primero, como todo aquello que ocurre en la casa, como los espacios habitables donde la gente vive, trabaja, descansa o se divierte, e incluye a todos aquellos con quien se convive.

Segundo, en sentido moderno, regula el flujo de bienes materiales e intangibles, definido por las varias esferas vinculadas con la obtención, producción, distribución y consumo de los recursos sociales.

- un acto político en el sentido aristotélico pues tiene consecuencias sobre el bienestar o malestar individual y del grupo. Asimismo, motiva prohibiciones, estimula actos de consumo individual y colectivo, y propicia, genera y regenera vínculos de carácter social.
- un acto histórico, ya que a través de él puede comprenderse la dinámica del consumo de alimentos (sin limitarse a la comida) de los grupos humanos a lo largo del tiempo, y con ello los rasgos determinantes comunes a la especie y los peculiares a cada unidad social
- un acto antropológico, pues a través de ella los seres humanos podemos contemplar a los otros y a nosotros mismos.
- un fenómeno con componentes biológicos, ya que el ser humano como individuo se fundamenta en una herencia genética, pero la expresión de esta resulta de la interacción con el medio, desde el momento de la concepción hasta la muerte.

Encontramos que existen diferentes factores que nos llevan a seleccionar la comida como:

Lo comestible

Una primera cuestión que surge en cada ser vivo es la búsqueda de alimentos que sean adecuados para sí. En los mamíferos y en las aves encontramos que la madre enseña a las crías a buscar el alimento. Les muestran lo que es o no comestible y cómo conseguirlo. El ser humano fue descubriendo los diferentes productos que podían ser comestibles, prácticamente por su aspecto, olor, sabor y por la interacción que se lleva a cabo con el mismo, una vez que es ingerido.

La comida tiene una red de significados compartida que está dada por la interacción del individuo o grupo de individuos con ella, por sí sola una manzana sería tan solo un objeto. La categoría de comestible se la da la relación con ella, la posibilidad de que el ser humano la pueda digerir o la pueda transformar en algo digerible. En la relación los dos cambian, la manzana se convierte en un comestible para el individuo y el individuo se convierte en quien la come, en quien es capaz de transformarla, en quien es capaz de digerirla. Si la manzana le produjera salpullido al individuo, este se diría a sí mismo, “soy alérgico a las manzanas”, así la manzana puede darle identidad al relacionarse con ella.

Aunque genéticamente el ser humano tiene, por lo general, la capacidad de digerir los mismos alimentos. Hay algunos grupos que pueden tener mayor o menor capacidad para

digerir ciertos productos. Ya sea por el grupo racial, por la edad o por características particulares como las alergias o condiciones de salud que no lo permiten. Por ejemplo, mientras el ser humano en edades tempranas puede digerir la lactosa de la leche materna, los adultos van perdiendo esta capacidad dado que se reduce la producción de la enzima necesaria para desdoblar los azúcares.

De la misma manera se conoce que algunas razas fueron adquiriendo la capacidad para digerir el alcohol mientras otras no. Por ejemplo los orientales carecen de las enzimas necesarias y por lo tanto con una mínima cantidad de alcohol tiene los efectos que tendría una mayor cantidad de alcohol en un occidental (Nabhan, P., 2006)

El acceso a los alimentos

Gracias a la tecnología ya no se depende enteramente de las estaciones para tener acceso a determinados productos. Sin embargo, las condiciones climáticas adecuadas son necesarias para la producción y en algunas ocasiones los desastres naturales como sequías, inundaciones y hasta plagas afectan a esta, causando problemas de abastecimiento.

Por otra parte, se depende de los medios de transporte para poder distribuir el alimento a las diferentes localidades. Si se toma en cuenta que en este proceso es importante la conservación de los mismos, se comprenderá la importancia de los alimentos industrializados y el alza de precios en la mercancía que llega más fresca a su destino. Al transformar los alimentos para hacerlos menos perecederos se pierde su frescura, sin embargo, esto posibilita que lleguen hasta los lugares más lejanos y puedan ser consumidos por una mayoría.

Anteriormente, el acceso a ciertos productos frescos no era tan frecuente, como por ejemplo las naranjas. Transportar naranjas desde Florida hasta Michigan sin que se pudieran habría salido excesivamente costoso para el productor y casi imposible de comprar para el consumidor. Sin embargo, al producir concentrados de naranja adicionados con conservadores y con algunas vitaminas para que no pierdan sus propiedades, lograron que cualquiera pudiese consumir un jugo de naranja a cualquier hora del día, en cualquier estación del año y en cualquier país. Esto en un principio enriqueció la dieta de los diferentes grupos, proveyendo de variedad tanto en productos vegetales como animales que no tenía la región. No obstante, la misma industria, al invertir en la mercadotecnia de estos productos los convirtió en productos de consumo “necesario” para elevar sus ventas, y la dieta de los diferentes grupos se modificó y se dejaron atrás los productos propios de la región, teniendo como consecuencia la disminución en el consumo de las mercancías del lugar, y finalmente una limitada producción en la variedad de especies vegetales y animales que consumimos. Por ejemplo, en México hemos adquirido frutas de diferentes partes del mundo, el acceso a kiwis, nectarinas y ciruelas de Chile, ha desplazado el consumo de ciruelas mexicanas,

chicozapote, capulines, nísperos, granada china, guanábana, etcétera, por lo que a veces pareciera ya casi imposible encontrar fruta mexicana en los mercados.

El propósito de este trabajo no es ir en contra de la industria alimentaria y todas las ventajas que ha ofrecido, sin embargo, se subraya que no deja de tener consecuencias el consumo en exceso de ciertos productos, que consideramos que en algunas ocasiones, posiblemente responde más a motivos relacionados con un reconocimiento social, que con una auténtica necesidad o falta de acceso a otros productos igualmente nutritivos.

Otro factor del que se depende para el acceso a los alimentos, es el intercambio económico de bienes. Este es necesario poder pagar el costo de la comida, la cual, debido a que se ha perdido la producción de los alimentos locales, típicos de la región y por temporada, cada vez se vuelve más costosa. Pues se debe pagar por la tecnología que implica su procesamiento, la distribución, la conservación dentro de la transportación, la conservación en los centros de ventas, además de la mercadotecnia, incluyendo publicidad masiva y publicidad en anaqueles.

Lo culturalmente adecuado

La familia y el grupo social determinan lo que es adecuado en cuanto a los hábitos de alimentación, lo que se acostumbra comer cotidianamente de acuerdo con lo que dicta la cultura. Esta es una expresión de la identidad grupal, familiar y a su vez de la identidad individual, pues al adquirir ciertas costumbres y reproducirlas confirman su pertenencia al grupo y asimismo; su identidad.

La manera de preparar, presentar y consumir los alimentos, englobado dentro del término cocina, es un proceso que influye poderosamente para el logro de la identidad de las familias y las sociedades. Así, existen recetas de familia que son compartidas con alegría, ya que tienen un valor simbólico y afectivo. Lo mismo ocurre con las cocinas regionales, que forman parte de la trama social y que, entre otros rasgos, permiten que los individuos se reconozcan como pertenecientes a un grupo definido (Vargas, 1993).

El orden, los horarios, las fechas y temporadas del año en que se consumen o no algunos alimentos son determinados también dentro del grupo, muchas veces debido al significado que cobra la manera en que se come o lo que se come. El tipo de alimentos que se consumen depende por lo general de la hora del día, las actividades y la compañía. Hay países donde se acostumbra un desayuno ligero, aunque sea un fin de semana. En el caso de algunos mexicanos el desayuno europeo que incluye un croissant y una bebida puede ser práctico en un día de trabajo, o cuando llevan prisa. Sin embargo, en algunas ocasiones los desayunos mexicanos de la clase media son muy bastos, sobre todo si es fin de semana o se comparte en familia o en restaurante.

Por ejemplo, a diferencia de los hoteles europeos, los hoteles en México cuentan con un buffet que en ocasiones está incluido en el precio de la habitación. Por lo general incluye

diferentes bebidas a elegir, calientes y frías. Café, chocolate, té, leche, jugos de varios sabores. Fruta a elegir, pan dulce de variedad, yogurt y cereal. Además, diferentes guisados como huevo, chilaquiles, platillos típicos de la localidad, antojitos y pan o tortillas. En algunas ocasiones hasta incluyen postres. Si bien esta costumbre podría pensarse que tiene influencia de los bufetes americanos, la realidad es que en algunas familias los almuerzos de fin de semana donde se juntan los hijos, nietos, etcétera, no son tan diferentes, pues si cada familia coopera con algo la variedad de platillos está muy cercana a la antes mencionada.

Dentro de la cultura, el simbolismo al momento de elegir lo que se come y el cómo se come es un elemento básico. Todo lo que comemos cotidianamente está sazonado con significado. El qué, el cómo, el dónde, el con quién significan algo, hasta el color del alimento representa algo al momento de comerlo o no. Las fiestas son un ejemplo de platillos llenos de simbolismo, “es significado listo para consumirse”. Por ejemplo, las fiestas religiosas marcan lo que se puede comer, lo que es propio o lo que está prohibido. En la religión católica se esperaría que un pastel de bodas fuese blanco representando la pureza, y que la comida sea abundante, suponemos que representando la fertilidad, aunque por otro lado pareciera que representa la opulencia.

En el caso de la Semana Santa, se esperaría guardar vigilia durante 40 días en conmemoración del sacrificio de Jesús. En algunos grupos más apegados a la religión, y en culturas más ortodoxas esto es así. Sin embargo, en algunas ocasiones el significado original se pierde y en lugar de que dejar de comer carne sea un sacrificio, se vuelve un lujo a veces excesivo, pues comer en su lugar pescados y mariscos puede estar más cercano al placer y a una postura hedonista. Convirtiendo los 40 días de vigilia en una fiesta continua hasta las Pascuas, incluyendo las vacaciones, que más que “días de guardar”, se convierten en los días de más salir, de más comer y de más tomar. Sin embargo esto es esperado y adecuado dentro de la cultura.

La cosmovisión de los alimentos

El consumo de alimentos y bebidas implica la incorporación de lo externo en algo interno, para convertirlo en sí mismo. Este proceso implica la percepción inmediata de la interacción del alimento con el cuerpo. Sensaciones desde que llega a la boca y pasa por el tubo digestivo, donde se perciben movimientos, sonidos, sensaciones, temperatura corporal, y hasta estados emocionales, entre otras sensaciones. La percepción de esta interacción crea una manera de relacionarse con el universo, dentro de la visión de cada cultura.

Como ejemplo mencionaremos la visión mesoamericana del sistema frío - caliente. Dentro de la cual, la interacción entre cuerpo y comida es muy importante. Vargas (2008)

menciona la clasificación de la comida entre los mixtecos. En la cual, la división principal se encuentra entre elementos fríos y calientes, pero también los hay secos y húmedos, dentro de lo cual se debe de buscar un equilibrio y armonía. En otras culturas también se encuentra lo ligero y lo pesado.

En el sistema frío - caliente la interacción entre el cuerpo y la comida es fundamental, ya que dependiendo del estado del cuerpo es lo que se recomienda o no comer. Por ejemplo, un cuerpo que se encuentra en un estado caliente no debe de ingerir alimentos considerados calientes, si no por el contrario aquello que lo refresque. Una mujer embarazada, por el producto, que se considera caliente, no debe de mantenerse frente a temperaturas elevadas como el comal. Los estados del cuerpo como la menstruación, el embarazo, la lactancia, estados de ánimo o enfermedades también regulan la alimentación.

Expresión afectiva

Así como una buena o mala experiencia nos puede guiar a seleccionar o no un platillo, expresando un afecto particular por ese alimento. Estos también pueden ser expresión de un momento afectivo como serían las comidas familiares en las cuales, el objetivo familiar más que comer es el hecho de compartir, convivir. Las reuniones con amigos que suelen incluir alimentos y bebidas más enfocados en el gusto y el placer, que en el bienestar nutricional. Las comidas románticas que bajo una perspectiva de tratar de agradar al otro suelen buscarse lugares y alimentos especiales, donde los regalos suelen ser chocolates o dulces, las bebidas que dependiendo de la edad pueden ser desde malteadas hasta champagne, donde hasta el lujo es importante para agradar al otro.

Preferencia personal

Posiblemente sobra decir que uno de los factores que nos lleva a elegir los alimentos que comeremos a la hora de la comida, es nuestro muy personal gusto. A pesar de lo que dicte la cultura, las costumbres religiosas, las reglas sociales y lo que se considera sano y nutritivo para los niños, muchos padres se encuentran con el dilema de que el niño no quiere comer lo que le sirven. Estas preferencias a veces pueden cambiar con la edad, pero otras veces no cambian. A veces puede ser por el aspecto, el olor o la sensación que causa un alimento por lo que el niño lo rechaza. A veces puede ser un mal recuerdo, una situación desagradable o una experiencia relacionada con el alimento. Al fin de cuentas son preferencias, y sin importar el motivo, es difícil convencer a una persona de probar algo por muy apetitoso que le parezca a otros.

Nivel social y prestigio

En la película de "Mujercitas" en la versión con Elizabeth Taylor, llama la atención la escena en la cual las chicas van a ir a una fiesta, y la mamá las ayuda a prepararse. Una vez vestidas, la madre les dice que coman antes de salir para que no estén comiendo en

la fiesta, pues podrían pensar que les falta dinero y que iban a la fiesta a saciar su apetito (lo cual no estaba tan alejado de la realidad dentro de la película).

Esta escena es interesante dado que parecería incongruente ir a una fiesta donde los anfitriones preparan de comer y que luego puedan criticar a la gente por hacer lo propio... comer. Si bien, no se trata de acabarse las charolas exageradamente, en general en una fiesta en México, para algunos grupos, no comer o comer muy poco, puede ser peor visto que acabarse la comida, pues el anfitrión lo puede percibir como un desaire o una grosería. Sin embargo en la escena mencionada está en juego el prestigio económico y de status de la familia ante la sociedad, y en especial el prestigio de las chicas que van a darse a conocer, digamos, en un ambiente "casadero". Por lo que una regla importante en su nivel social es la moderación, como bien dice la mamá, para no parecer que no tienen dinero en su casa.

El significado de la comida tiene relación también con factores como la pertenencia a un grupo social u otro, la jerarquía dentro del grupo social, el género, la edad o madurez. Además esto depende no solamente de la cultura, sino de cada época también.

Por ejemplo, hace unas décadas no se acostumbraba tomar tequila o cerveza en las fiestas de clase media o alta en la Ciudad de México, pues se consideraban bebidas de poco prestigio. No obstante cuando estas bebidas tuvieron cierto auge y tomaron un lugar preferente en Europa y EEUU, se comenzó a ver con mayor frecuencia estas bebidas en las fiestas, bares y restaurantes que frecuentaban los jóvenes de clase media y alta de la Ciudad de México.

Lo que se come también tiene un significado social y al mismo tiempo significa a quien lo come, así coma solo o se comparta con otros. Así sea un taco parado en una esquina o en una gran cena de banquete. Es más, entre las mismas personas paradas en un puesto de tacos en una esquina, al comer este taco pueden cobrar diferente significado. Para la persona más pobre ese taco significa todo y al mismo tiempo lo hace el más afortunado por tener la posibilidad de comer. Sin embargo el ejecutivo de junto podría sentirse desprestigiado cuando lo vea un compañero o su jefe.

¿Cuántos de estos aspectos estarían regidos al final por la base de una cultura y sobre una estructura ideológica que guía lo que hay que comer y lo que no, y sobre qué circunstancias se debe hacer? Partimos del hecho de que la alimentación no es accidental

Se debe tomar en cuenta que la alimentación de los mexicanos ha tenido cambios en la dieta básica, no solamente en el contenido, sino también en el significado. Katz y Vargas (1990) afirman que en regiones como la Mixteca, así como en el resto de Mesoamérica, la dieta básica se conformaba principalmente de maíz, frijol, chile y hierbas como los quelites y otras que son una fuente adecuada de nutrimentos. En el siglo XX, el desarrollo de vías, medios de transporte y el intercambio comercial permitieron la entrada de otros alimentos y productos industrializados. Esta variabilidad en la dieta es positiva; sin

embargo también representa una pérdida de la dieta original a cambio de una dieta de un contenido nutrimental pobre (particularmente en el caso de productos industrializados con alto contenido de azúcares, almidones y grasas) y con un costo monetario mayor. Este cambio hacia una nueva alimentación puede deberse, como mencionan los autores, en gran parte al prestigio que representa comer de ciertos alimentos como los de origen animal y los industrializados. En cambio, los productos que se consumían de forma silvestre representan un significado o valor que para muchos recuerdan más a la pobreza y a la escasez y por lo tanto el consumo de estos ha disminuido o se ha abandonado.

Hábitos alimentarios en la Ciudad de México en los siglos XX y XXI

Al considerar que el individuo se encuentra dentro de un sistema se debe considerar que cualquier desequilibrio dentro del mismo afecta al resto, por lo que no se puede ignorar estos movimientos. Comúnmente, los hábitos se reproducen dentro de un sistema que se nutre de los intercambios con otras culturas. Creemos que los cambios en el contexto de un individuo influyen de manera más directa de lo que se ha tomado en cuenta para el estudio de la obesidad. Si bien hemos hecho énfasis en la importancia de la cultura para los hábitos alimentarios del individuo, esta incluye también el contexto más general como el sistema político, económico, histórico, educativo, religioso, etc. Creemos que en especial en México, en las últimas décadas ocurrieron cambios político - económicos que han afectado tanto a la estructura social, como a los hábitos alimentarios de la población, motivo por el cual consideramos que se ha incrementado la obesidad en las últimas décadas de manera significativa.

En el caso específico de los hábitos alimentarios en México, durante las últimas décadas se han experimentado pérdidas significativas en el consumo de los productos típicamente autóctonos. Esto se relaciona con diversos factores, entre ellos la globalización y la influencia de los medios en el lenguaje cotidiano de la sociedad mexicana, que ha llevado a modificar sus costumbres, de modo que su cultura e identidad se han transformado. Para hablar de la pérdida de los alimentos tradicionales en las últimas décadas, es necesario plantear el escenario previo a la industrialización alimenticia en México para definir la situación actual.

Años 1940 a 1980

Antes de la década de los cuarenta, la Ciudad de México, la cual tenía alrededor de 2 millones de personas, mantenía su dieta muy similar a la que se tuvo desde el siglo XVII. En su artículo "Diet and foodways in Mexico City. Ecology and Food Nutrition", Vargas y Casillas (1992) hicieron una descripción muy amplia desde la década de los cuarenta hasta la de los ochenta en su artículo. Describen que la comida se cultivaba en los pueblos que rodeaban a la ciudad. El ganado transitaba por las calles y se encontraban vendedores ambulantes con fruta fresca y verduras, traídas por medio de los canales hacia los mercados de Jamaica y la Merced, desde donde se distribuían a las colonias y

los suburbios de la ciudad. La mayoría de la comida se vendía en mercados o por medio de vendedores ambulantes que iban de casa en casa, a través de panaderos en bicicleta con canastas sobre la cabeza y de vendedores de tortillas.

Los métodos de cocción de alimentos principales eran las estufas de ladrillo con carbón de leña, las de petróleo y, ocasionalmente, se encontraban algunas de gas. Se menciona que el uso del carbón de leña trajo como consecuencia la deforestación de las áreas alrededor de la ciudad, la extinción de algunos animales y plantas, así como la desaparición de los lagos.

La industria alimentaria no era muy grande, solamente había algunas fábricas de harina, galletas y aceite, por lo tanto, la mayoría de los alimentos se preparaban en casa. El pulque, bebida de origen prehispánico hecha de maguey, se convirtió en una industria poco después de la Conquista.

La mayoría de los productos consumidos venían de los alrededores de la ciudad; algunos, de lugares más lejanos, como el Pacífico, el Golfo de México y las selvas del sureste. Existía gran variedad en productos y en precios. Solamente se consumía carne de res y carne de cerdo. Estas se encontraban bajo control sanitario y económico. No había prácticamente comercio de importación de EEUU, no existía transporte por carreteras más que por tren. La dieta se basaba en maíz, chile, frijol, calabaza y vegetales locales. Se consumían carnes como res, cerdo y poco pollo, pues este último era considerado delicatessen, por otra parte únicamente en fiestas se consumía el pavo preparado en moles.

El patrón de comidas de aquel entonces se podía basar principalmente en:

- a. Desayuno. Bebida caliente, chocolate, café con leche o atole, con pan dulce
- b. Almuerzo alrededor de las 9 de la mañana. Chilaquiles, carne o huevo, café o leche
- c. Comida al medio día. Una comida pesada incluiría sopa aguada, sopa seca como arroz con alguna verdura o pasta, guisado, carne con vegetales, postre y fruta, así como aguas frescas o refresco.
- d. Merienda, a media tarde, que consiste en bebida caliente y pan dulce.
- e. Cena, ocasionalmente, en el estilo de la comida, pero solamente se daba en festejos especiales con invitados, o después de realizar alguna actividad de esparcimiento, como ir al cine o al teatro.

Este patrón dependía de factores socioeconómicos y geográficos, ya que un trabajador no tenía la posibilidad de desayuno y almuerzo por factores como el tiempo y el dinero.

Vargas y Casillas (1992) comentan que después de la Segunda Guerra Mundial, México entró a un periodo de industrialización. Con la apertura de carreteras, el país se convirtió

en un importante abastecedor de alimentos y minerales para Estados Unidos. Comenzó la importación de gran cantidad de productos procesados e industrializados, desde refrescos, alimentos enlatados, hasta comida instantánea, como café, leche en polvo y gelatinas, entre otros. Al mismo tiempo, muchos españoles que vinieron al país huyendo de la guerra civil se dedicaron a la industria alimenticia. Se incrementó la distribución y el consumo de carnes frías, como jamones, salchichas y quesos. Comenzó la apertura de supermercados y cadenas de tiendas. Esto último permitió incrementar la variedad de productos en el mercado, así como mejorar su distribución.

Por otra parte, dio inicio la construcción de canales para controlar los lagos en temporada de lluvias. El agua potable era escasa y muchos de los ríos fueron entubados hacia la creciente Zona Metropolitana, que tenía más de 3 millones de personas. Esto repercutía en la producción de cultivos del área metropolitana y frenó la posibilidad de encontrar fauna silvestre; el efecto más importante fue la desaparición de lagos alrededor de la ciudad. Los productores dejaron de transportar su mercancía en canoas y comenzaron a emplear camiones, lo cual encareció artículos.

La publicidad en radio y televisión permitió la promoción de los diversos productos que se encontraban en el mercado. La presentación de la mercancía industrializada permitió una sensación de modernidad. Se hicieron más comunes los refrigeradores y el consumo de carnes –principalmente de pollo– se incrementó. Los presidentes que gobernaron durante las décadas posteriores se dedicaron a modernizar el país y a continuar su industrialización, lo que incluyó a los alimentos.

La agricultura se modernizó con tecnología, y se procuraron agencias sufragadas por el gobierno a las cuales proveían con semillas, fertilizantes, créditos y seguros. La Compañía Nacional de Subsistencias Populares (CONASUPO) jugó un rol mayor en la fijación de precios y apertura de tiendas donde los pequeños productores podían vender su mercancía. Este tipo de tiendas, así como las de los trabajadores (ISSSTE y SEDENA, entre otras) que no cobraban impuestos, tuvieron el fin de incrementar el poder adquisitivo de las clases bajas.

Regiones enteras se especializaron en uno o dos productos que eran de gran demanda, lo que cambió el patrón de producción. El bajío producía maíz y sorgo para la crianza de cerdo. Nororiente producía trigo y vegetales para exportación a Estados Unidos.

Se promovieron productos como mangos, aguacates y fresas que requerían grandes extensiones de tierras. Se expandió la crianza de ganado en el sureste tropical, lo que sacrificó grandes áreas de bosque. Asimismo, se incrementó la producción de leche y queso, así como la de puerco en Michoacán, Guanajuato y Jalisco.

Década de los ochenta

Vargas y Casillas (1992) señalan que durante el gobierno de López Portillo (1976-1982), se inauguró la Central de Abastos que contaba con una moderna infraestructura, amplia y organizada. Su finalidad era descentralizar los alimentos que llegaban antes solamente a los mercados de Jamaica y a la Merced.

La CONASUPO continuó su labor, sus mayores atracciones eran la leche, los cereales y la comida para niños. En la Ciudad de México tenían precios bajos, pero poca variedad, aunque en zonas rurales había más surtido, lo cual jugó un importante rol social. Debido a que sus precios eran bajos, estas tiendas no invirtieron presupuesto en la presentación de los productos ni en anaqueles diseñados para el consumidor, pues esto hubiese elevado sus costos.

Se incrementó el número de familias en las que ambos adultos trabajaban fuera de casa, por lo que no podían regresar a comer con la familia. Simultáneamente, creció también el número de restaurantes. Asimismo, algunas familias acostumbraban salir a comer los fines de semana. Había restaurantes para todos los niveles económicos. Se acostumbraban las comidas corridas entre la una y las tres de la tarde, así como los puestos de comida en mercados y en las calles. Por toda la ciudad surgieron establecimientos de tortas, tacos, quesadillas y *hot dogs*, entre otros. Estos comenzaron a competir con los restaurantes de comida rápida que ofrecían comida americana, como pizzas, pollo frito y hamburguesas. Estos últimos se convirtieron en el punto de encuentro de la vida social de nivel medio.

Vargas y Casillas (1992) refieren que el Instituto Nacional de Nutrición en México identificó dos principales tendencias. La primera es el fenómeno que llaman “internacionalización”, es decir, productos que no se podían conseguir o que eran poco frecuentes en México hace 50 años y que, entonces, comenzaron a ser comunes, como la soya, las hamburguesas, el jugo de naranja, las pastas y los panes industrializados. Al mismo tiempo, muchos productos locales habían desaparecido de las dietas urbanas al llegar a la década de los ochenta, como frutas nativas, capulines y nanches; hierbas, como los quelites, o animales como los guajolotes y los insectos.

La segunda tendencia, referida como la “polarización de los alimentos”, fue el resultado del crecimiento urbano y la concentración de fuentes en ciudades y poblaciones mayores. Los productores de alimentos tendieron a enviar sus productos a estos sitios dejando a los lugares aislados y marginados a su propia solvencia. En una escala nacional, esto contribuyó al incremento en desnutrición calórica en áreas rurales marginadas, en contraste con el incremento de obesidad en las grandes ciudades. México fue autosuficiente en maíz, pero tenía que importar otros productos. El incremento en consumo de carne y pollo provocó que las tierras para cultivo de granos se convirtieran en terreno para ganado.

El menú mexicano contemporáneo cambió con relación al patrón previo a la Segunda Guerra Mundial. Las típicas cinco comidas se convirtieron en dos o tres. La comida de medio día era la principal, con una sopa, un platillo principal con carne y verduras (papas), así como con fruta o postre. Algunas veces aún se servían frijoles; y los refrescos y las bebidas en polvo se acostumbra más. El desayuno era ligero, pero aumentó el consumo de huevo, tocino y jugo de naranja. Los estudiantes que salían temprano, usualmente consumían licuados (pollas) de leche con huevo y frutas. La cena era muy similar. Comenzó una tendencia a consumir más productos comerciales (industrializados) para la preparación de las comidas. Aunque los platillos congelados y los prefabricados no se acostumbraban tanto en los años ochenta. Las familias dedicaron bastante tiempo en la preparación de los alimentos. El incremento en el tiempo de viaje en las ciudades grandes y densamente pobladas hizo que la gente sustituyera comidas por “antojitos”. Estos platillos se encontraban en todas partes, e incluían sopas, tacos, tortas y los productos de panadería industrial como “gansitos” y “fritos”, además de grandes cantidades de dulces.

Desafortunadamente, a pesar de los dramáticos cambios en los patrones de comida, en cuanto a educación alimenticia llevaron a cabo pocas soluciones efectivas al respecto.

De acuerdo con Vargas y Casillas (1992) el esfuerzo del gobierno por educar a través de la CONASUPO no se mantuvo. Existía muy poca educación en los libros de texto de primaria sobre nutrición. Los esfuerzos que se hacían por radio y televisión eran sobrepasados y ensombrecidos por la publicidad, aunque consideran que existían muy buenos panfletos que llegaban a una reducida audiencia.

A pesar de la crisis social y económica de esa década, Vargas y Casillas (1992) consideran que México era un país relativamente bien industrializado en comparación con otros en Latinoamérica. Su industria alimenticia era variada y fuerte. Sin embargo, no había tierras nuevas para la producción de alimentos, y la tierra utilizable se estaba perdiendo en la expansión de las ciudades, erosión y deforestación. Por otro lado, consideran que México era rico en recursos nativos de alimentos, de acuerdo con la cantidad y variedad de comida descrita en textos donde se describe la época prehispánica. Los campesinos de áreas desoladas aún cultivaban y consumían sus propios alimentos cotidianos.

Vargas y Casillas (1992) concluyen que los estudios en antropología biológica sugieren que la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares se han incrementado debido a estos cambios en la dieta. La comida tradicional mexicana parece adecuada si se consume en cantidades moderadas. Consideran que el reto es encontrar maneras de mezclar las comidas antiguas con las nuevas, así como las tradicionales con tecnología moderna para enfrentar los problemas de nutrición existentes en el país.

Cambios en la política de comercio exterior en México y en el poder adquisitivo

Como mencionan Vargas y Casillas (1992), en las décadas que siguieron a la Segunda Guerra Mundial, ya existía cierta pérdida de los alimentos que se producían en México en la época prehispánica, como ciertas frutas, hierbas y el consumo de insectos. Sin embargo, algunas situaciones características de las décadas de los ochenta y noventa trajeron cambios acelerados en cuanto a la industrialización alimenticia. Durante el gobierno de Miguel de la Madrid (1982-1988) y de Carlos Salinas de Gortari (1988-1994) se tuvo el propósito de introducir a México al contexto internacional para, así, llegar al primer mundo. Aunque en gobiernos anteriores también se tuvo este objetivo, se consideró que México no había logrado entrar a la competencia internacional al mantener aranceles altos para los precios de importación que protegían a los productores mexicanos. En consecuencia se consideraba que estos no incrementaban la calidad de su producción, y no lograban hacerla competitiva respecto a la del exterior.

En 1986 México se adhiere al Acuerdo General sobre Aranceles y Comercio (GATT por sus siglas en inglés) en el lugar 92. Este es un convenio internacional que data de 1947-1948 y en el cual estaban más de 100 países. Su finalidad básica era liberar el comercio mundial, contribuyendo al crecimiento y desarrollo económico y al bienestar de todos los países, fijando normas convenidas para regir el comercio internacional. Para entrar al GATT México negoció y suscribió con Estados Unidos un “entendimiento sobre subsidios e impuestos compensatorios” en 1985 (Maubert, 1998). De este modo fue necesario que México redujera barreras arancelarias; por ende, comenzó una tendencia hacia la eliminación de los subsidios para el campo que, hasta el momento formaban parte de la política del país, con el fin de que los productos de México fueran aceptados en el exterior.

Para finales de la década de los ochenta se fueron cortando los subsidios para el campo. Asimismo, las agencias sufragadas por el gobierno que proveían de semillas, fertilizantes, créditos y seguros, se fueron abandonando. Por ejemplo, la CONASUPO, que hasta el momento apoyaba a pequeños productores, se vio envuelta en un escándalo de corrupción que provocó su cierre en 1999.

Aunque formalmente los precios de garantía de maíz se mantuvieron, desde 1987 perdieron progresivamente su valor real; la agencia estatal (Compañía Nacional de Subsistencias Populares, Conasupo) encargada de concentrar la producción del grano y de otorgar subsidios disminuyó progresivamente sus actividades hasta desaparecer en 1999; la población de las ciudades gozaba de un subsidio universal a la tortilla pues la Conasupo vendía grano subsidiado a los establecimientos que la elaboraban, pero en 1986 dicho subsidio se focalizó a través de cupones (“tortibonos”) que sólo recibían las familias de menores ingresos; con la devaluación de la moneda mexicana en 1994 el precio del maíz importado se duplicó y, finalmente, el precio de la tortilla se dejó de regular en 1998. (Hernández, L. 2006).

El primer acuerdo comercial se llevó a cabo con Chile, 1992 (con relación a vinos). México y Chile retomaron relaciones internacionales y se llegó a una complementación económica, que otorgó descuentos sobre los aranceles que normalmente se cobran a la importación de ciertos productos. En 1998 y 1999 entró en vigor el Tratado de Libre Comercio (TLC) con Chile, el cual fijó una tasa base de arancel, definiendo una tabla de desgravación y, según se negociaba, se iba desgravando poco a poco. El TLCAN con Estados Unidos y Canadá fue el primer tratado de libre comercio, pues entró en vigor en 1994.

La apertura comercial que se sucedió a partir de tratados comerciales con Chile y Estados Unidos incrementó la importación de productos industriales en general. Estos se dirigieron a los niveles socioeconómicos altos, de tal manera que cobraron un alto valor simbólico de estatus y de poder adquisitivo. Casi inmediatamente se adoptaron costumbres alimenticias del extranjero. Los segmentos de la población ABC+ comenzaron a consumir vinos, quesos y carnes frías, enlatados de importación como alimentos más cotidianos, no solamente en días de fiesta, como anteriormente en Navidad y Año Nuevo.

Por otra parte la entrada de McDonald's al país el 29 de octubre de 1985 se dirigió a colonias de clase alta, Pedregal y, más tarde, Polanco, las cuales eran atendidas por chicos adolescentes de clase media y media alta que le dieron un carácter distinto que las otras cadenas como Kentucky y Burger Boy. Esto hizo que se convirtiera en un producto deseable, y que se vendiera como una moda y un símbolo de estatus y prestigio. El producto era sumamente caro, sin embargo, las filas que se hacían sobre Periférico Sur eran tan largas que tomaba varias horas llegar a la caja solamente para comprar una hamburguesa y un helado. El hecho tenía tal trascendencia que los niños y adolescentes que habían asistido guardaban el vaso de refresco de recuerdo para mostrarlo a sus compañeros, como símbolo de poder adquisitivo por una parte y, por otra, quizá de manera inconsciente, como símbolo de entrada al primer mundo. La ilusión de la entrada al primer mundo se fue conjugando a medida que los productos de importación iban bajando sus precios.

Por toda la ciudad se construyeron diversos centros comerciales al estilo norteamericano, lo cual trajo áreas de comida rápida, ya no solamente para adolescentes pertenecientes a familias con mayor poder adquisitivo, sino para las principales zonas de oficinas. Esto contribuyó a que estos lugares fueran cada vez más comerciales y más poblados de centros de negocios, así como de firmas de carácter internacional. Se acercaron a diversos sectores de la clase trabajadora y cambiaron sus hábitos de alimentación, ya que, además de las comidas corridas típicas, ahora asistían también al área de comida rápida de estos centros comerciales, al principio por novedad, después por costumbre o practicidad. De esta manera fueron abriendo más centros comerciales, ya no solamente en las colonias de clase alta, sino que se esparcieron hacia las de clase media y, finalmente, a las que anteriormente estaban abandonadas y rara vez tomadas en cuenta por este tipo de industria, por ejemplo, en colonias donde no solía haber supermercados y

solamente existían algunas bodegas donde se mantenían precios bajos y establecimientos de las tiendas CONASUPO y mercados tanto locales como ambulantes.

Junto con la entrada de la industria de alimentos, se incursionó también en la comercialización de diversos aparatos electrodomésticos a precios muy accesibles; las tiendas ofrecían créditos para los clientes. Esto permitió que un sector de la población obtuviese un poder adquisitivo nunca antes imaginado. Hasta entonces, la compra de un refrigerador o una estufa seguía siendo un acontecimiento mayor que requería de mucho esfuerzo y ahorro por parte de las familias de clase media y, más aún, en las bajas. Este tipo de adquisiciones eran vistas como un gran regalo (para la madre) más que una necesidad para el hogar. Las amas de casa de clases bajas lavaban a mano y, en la clase media, algunas aún tenían servicio que ayudaba en estas labores de forma cotidiana. Las secadoras de ropa eran prácticamente inusuales y los aparatos como videocaseteras eran casi exclusivos de las clases altas, quienes viajaban a Estados Unidos y las adquirían, o en otros segmentos se conseguían de manera ilegal en los mercados de contrabando –en México llamados fayuca–.

El nuevo estilo de vida fue fácilmente aceptado. En las colonias de clase alta se abrieron diferentes supermercados llamados americanos, donde se encontraban productos industrializados tanto alimenticios como de limpieza o de uso personal. También se abrieron tiendas y se introdujeron productos de China de bajo precio, donde todo se vende a un dólar. En estas, se puede encontrar utensilios de cocina, de papelería y novedades de poca calidad, pero a un precio muy bajo. Esto brindó la oportunidad a cualquiera de adquirir dulces, galletas, frituras, mermeladas, sazónadores, y productos de diversas marcas que, por el hecho de ser de importación, adquirían valor, aunque no precisamente por su calidad.

A finales de los ochenta y principios de los noventa se abrieron las nuevas macro tiendas como Sams, Costco y Price Club en colonias de clase alta. Estas se dirigían principalmente a empresarios, es decir, tiendas que tenían como objetivo a compradores por mayoreo, pero con productos de importación principalmente y que requerían del pago de una membrecía para ser socios. Muchas amas de casa aprovecharon la membrecía de sus esposos empresarios para las compras de la familia, con lo que dio inicio a una nueva costumbre en los hábitos de adquisición. Esto significó adquirir grandes cantidades de productos industrializados para almacenar, entre otros, productos de alto nivel energético como galletas, dulces y sopas instantáneas que fueron una novedad. Estas no solamente daban la sensación de la entrada al primer mundo, sino de la entrada a una posmodernidad. Los productos a los que solamente se los agregaba agua y se obtenía comida instantánea recordaban a la promesa de la era espacial.

Una ventaja de la nueva industria de alimentos fue la fabricación de productos mexicanos típicos tanto para exportación como para el consumo nacional. Por ejemplo, semejante a los productos congelados americanos, se comenzó la producción de productos típicos

como tacos, verduras como chiles poblanos preparados listos para utilizarse, así como guacamole preparado listo para la exportación. Se comenzó a exportar productos hacia Europa, lo que dio inicio a una revalorización de los productos mexicanos. La cerveza mexicana y el tequila adquirieron un valor no por ser el producto nacional, sino porque se consumían en Europa como una moda, así que las clases medias y altas comenzaron a consumir este tipo de productos que anteriormente se dirigían a clase medias y, principalmente, bajas. Por otra parte, la tendencia internacional de consumir productos bajos en grasas y bajos en sales impulsó la aceptación del jamón y de las salchichas de pavo, lo cual provocó que se reiniciara la crianza y la industria del guajolote mexicano, que había quedado en el olvido. Si bien, al principio solamente se conseguían estos productos de importación, en la zona de productos *kosher* de los supermercados de colonias con habitantes de mayor poder adquisitivo, más tarde, la industria mexicana aprovechó la oportunidad para retomar esta tendencia *light* y se generalizó en poco tiempo hasta llegar a los mercados más populares. Sin embargo, el pavo (ya no guajolote) sigue siendo más caro que los productos de cerdo.

Otra novedad fueron los restaurantes de Sushi, ya que el consumo de pescado en México no había logrado incrementarse más que en temporada de vigilia. Sin embargo, y a pesar de que ciertos productos son importados, como el salmón de Chile o de Noruega, otros, como el camarón, son productos mexicanos de alta calidad y que ahora se consumen cotidianamente en los productos de sushi de las cadenas de comida rápida e incluso en puestos de la calle. Desafortunadamente, también se incrementó el consumo de pescado importado, el cual actualmente se vende a precios más bajos que el producto nacional.

El tema de los productos *light* o sin colesterol, bajos en grasas y energía se convirtió en el nuevo discurso de la mercadotecnia, al grado de poner leyendas de “bajo en colesterol” en productos que nunca lo habían tenido, como el pan de caja. Estas leyendas acercaron a los compradores a consumir más productos de elevado nivel energético, con la promesa de que no dañarían su salud ni provocarían aumento de peso.

Para retomar el concepto de la comida rápida, en este rubro se incluyó el de paquetes de alimentos que incluían el plato fuerte, un complemento, como papas fritas, y el refresco, todo por un precio que, si no era más barato, al incrementar el costo de los alimentos por separado, se hacía más atractivo adquirir el paquete completo, lo cual aumentó la compra de productos y la ingesta calórica. Al mismo tiempo se inició el concepto de porciones más grandes, aunque no más baratas, sino que las porciones más chicas tenían precios muy cercanos a aquellas y, con la ilusión de llevar más cantidad “por tan solo tres pesos”, las personas comenzaron a comprar y acostumbrarse a ingerir estas porciones. El ingreso de cadenas de cine con multi salas y la tendencia a ofrecer paquetes de comida con precios muy altos y cantidades exorbitantes, fue un éxito por todo el país, sobre todo por el estilo moderno y de higiene que contrarrestaba con los anteriores. Este éxito fue tan notorio que en 1997, cuando la cadena de Cinemex ya había abierto sus puertas en Veracruz, una ciudad grande, pero no de las tres más pobladas de México, el Cinema

Pathé, empresa europea con el mismo estilo de mercadotecnia, apenas abrió sus salas en verano de 1998 en Eindhoven, una de las principales ciudades industriales en Holanda.

A principios de los noventa, la imagen de México en el mundo era la de un país que había dejado el título de país en desarrollo y que entraba en el primer mundo. Sin embargo, esta proyección fue opacada por la crisis de 1994. Diversos factores llevaron a esta crisis y se culpó directamente a las políticas económicas y agropecuarias del momento; sin embargo, la población en general había formado parte de la euforia colectiva de esta ilusión. Desde los que compraron vinos chilenos, hasta los que adquirieron créditos y se endeudaron con pagos chiquitos, que resultaron más difíciles de solventar de lo que se imaginaron. La privatización de la banca, las televisoras, la compañía de teléfonos, así la entrada de dispositivos celulares distrajo al país. Entró a la globalización, sin preguntarse cómo debía hacerse para no caer en este tipo de errores.

Hábitos sociales y hábitos de alimentación en México a finales del siglo XX y principios del XXI

El orden social en la Ciudad de México tuvo cambios paulatinos que se reflejaron en la familia. Desde los años ochenta cada vez más mujeres entraron al mundo laboral ya fuera por el incremento de divorcios, las necesidades económicas para mantener una familia o por el creciente nivel educativo en la población femenina. Esto dio como resultado que los hijos se quedaran al cuidado de las abuelas en algunos casos y, en muchos otros, en guarderías. El ingreso de la mujer al trabajo redujo el tiempo para las tareas caseras como la cocina, motivo por el cual se adoptó fácilmente la practicidad de los productos industrializados.

En una encuesta informal que se llevó a cabo con amas de casa y con vendedores de mercados de colonias residenciales directamente, así como con vendedores y funcionarios de la Central de Abastos, se encontró que la mayoría considera que uno de los motivos por los cuales se consumen menos verduras en las familias, es la falta de tiempo para cocinar. Se encontró que las amas de casa referían que ya no tenían tiempo como antes para la preparación de platillos más complejos, y que los precios de las frutas además de que les costaba más trabajo que la familia se las comiera. Los vendedores de la Central de Abastos refirieron que quienes más compran ciertos productos como verduras y especias en general, son los restaurantes y empresas que los procesan, pero ya no las amas de casa que antes asistían de manera más frecuente a comprar al menudeo. Entrevistamos a la gerente de la Unión de Compradores de Frutas y Legumbres (UNCOFYL), Josefina Rodríguez (2009), y nos menciona que se han perdido ciertos valores, incluyendo el respeto por la tierra, debido al gusto por los productos procesados, tanto los importados como los nacionales, pues representan muchas

facilidades para consumir alimentos. Finalmente, Benito Flores, vendedor de legumbres desde hace más de treinta y cinco años en la Central de Abastos, comentó que no se compran los productos más baratos y de temporada, sino que ocurre un efecto contrario. Cuando el producto está fuera de temporada adquiere un precio más alto, esto lo hace más deseable, pues adquiere cierta reputación conforme incrementa su precio.

Se encontró que ciertos vendedores opinan que se han dejado de comprar algunos productos típicos como quelites, nabos, berenjenas y guajes, entre otros, y por otra parte, los vendedores de productos de importación aseguraron que estos han tenido muy buena aceptación; por ejemplo la lechuga italiana, la francesa y el noni; las frutas consideradas exóticas, como el kiwi, la carambola, y frutas asiáticas como los lichis y productos de origen extranjero que comenzaron a producirse en México, como los espárragos, que han sido muy bien aceptados a pesar de venderse a un precio muy alto, comparado con los productos nacionales. Así, los mercados pequeños en las colonias residenciales ya casi no venden frutas nacionales, sino que traen productos de importación, como manzanas de Washington y peras de Estados Unidos; manzanas, ciruelas y duraznos de Chile, y algunos pocos como naranjas y plátanos nacionales que conservan precios accesibles. Las manzanas de Chihuahua se consiguen más fácilmente en establecimientos transnacionales, como las grandes cadenas de supermercados (Walmart), que en un mercado local.

Este fenómeno se puede explicar por el valor significativo que adquieren los productos como símbolo de poder adquisitivo (Vargas y Katz, 1990). Consideramos que en esta búsqueda por un mejor nivel socioeconómico y por la capacidad de comprar aquello que implique prestigio, la sociedad dedica más tiempo al trabajo con la ilusión de pertenecer a la modernidad del primer mundo y lo que esto represente.

En consecuencia, la dieta ha cambiado y las anteriores cinco comidas prácticamente han desaparecido. Para mediados de la década de los noventa se vuelve cada vez más frecuente hacer tres comidas, no solamente por cuestión económica, sino por cuestión de tiempo. Entre semana, si se consume en casa, el desayuno ligero puede constituirse por café instantáneo o jugo procesado, así como es común el pan de caja con mermelada o cereal. Los fines de semana pueden servirse huevos o chilaquiles, ya los hay de paquete en varias marcas con frijoles instantáneos. El que no tiene tiempo de comer en casa, por lo general come en el camino al trabajo, puede ser una torta de tamal con atole en la calle. Algunos han cambiado el desayuno por una barra de cereal comercial (las marcas de cereales industrializados desde principios del siglo XXI hacen barras de diferentes cereales, maíz, trigo, linaza y han retomado el amaranto, al cual le agregan chocolate y frutas); a esto se agrega una bebida como café, puede ser de máquina automática o de locales de café que operan por toda la ciudad.

La comida de medio día se basa en los platillos mencionados anteriormente: sopa aguada, arroz y guisado, con algún postre, café y agua. Los que comen fuera de casa

(muchos adultos en edad trabajadora) asisten a las comidas corridas, las tortas, tacos y puestos de la calle o a los restaurantes de comida rápida. Quienes comen tacos pueden elegir entre diversos guisados, por ejemplo: chicharrón en salsa, chiles poblanos rellenos, queso con champiñones y carne asada; incluyen arroz, nopales, papas, cebollitas y pepinos, lo que puede convertirse en una comida que incluye verduras, proteínas, carbohidratos y grasas (aunque se inclina más hacia los dos últimos). Los de mejores ingresos asisten a restaurantes que ofrecen menús llamados ejecutivos, estos son más o menos lo mismo que la comida corrida, pero suelen incluir más carne, a veces ensalada y hasta cerveza y vino en los mejores casos. Debido al alza de precios las comidas corridas suelen ofrecer alimentos ricos en carbohidratos y grasas, pues son más baratos. La mayoría de los guisados son empanizados o fritos, acompañados de papas fritas; casi no hay verduras ni ensaladas; cuando las sirven, la gente suele dejarlas en el plato porque desconfían de la higiene, no les gusta la lechuga o la consideran solamente decoración. Algunas veces el trabajo no permite la hora de la comida al medio día, por lo que en ocasiones piden comida para la oficina o salen a comer después del trabajo, por lo que la comida y la cena se fusionan en una sola comida. La cena suele ser ligera, sin embargo, los requerimientos sociales o del trabajo cada vez hacen más frecuente que se asista a restaurantes entre semana o que se ordene comida para llevar o entregar en casa como pizzas, pollo, sushi, comida china y hamburguesas, entre otras.

Los ahora típicos puestos de elotes y esquites de las esquinas se volvieron cada vez más comunes, sin embargo, también se modernizaron y ya no andan solamente en carrito, ahora además existe una especie de cadena de automóviles que se sitúan en lugares estratégicos. Los antiguos carros de camotes y plátanos fritos que andaban por toda la ciudad décadas atrás, son cada vez menos frecuentes.

Antes bien, los tamaleros aún son frecuentes: en la década de los noventa se introdujeron a la oferta habitual los tamales oaxaqueños, además de los conocidos tamales de dulce, verdes, rojos y de mole. En las mañanas, los puestos fijos están en las esquinas de lugares cercanos a oficinas, en las noches, cerca de supermercados y, en fines de semana, fuera de las iglesias. Anteriormente, los tamales ambulantes solían pasar gritando por las colonias, paseando sobre un carrito llevado por una bicicleta. En la década de los noventa los tamaleros comenzaron a emplear un altavoz para ayudarse a llevar más lejos su publicidad; desde principios del siglo XXI, los tamaleros usan grabaciones de su mismo grito, con la frase estándar: “Lleve sus ricos y deliciosos tamales oaxaqueños”.

Los puestos de comida se han incrementado en las entradas de los metros, en los paraderos de microbuses y en las esquinas de avenidas principales. Los vendedores ambulantes también se extienden por la ciudad con dulces y golosinas de todo tipo. Parte de la imagen de la Ciudad de México en el siglo XXI incluye vendedores de café capuchino y jugos paseándose entre los coches en las mañanas. A mediodía, vendedores de paletas heladas de marcas internacionales se pasean entre los automóviles y se suben

a los microbuses y camiones con sus hieleras. En el Periférico, los vendedores de refrescos fríos aprovechan el calor de los automovilistas en el tráfico. Por las tardes, otros –o quizá sean los mismos– venden tortitas de nata. Se anuncia sobre las paredes de periférico: “Prepare su cuota: tortitas de nata a 500 metros.”

En los noventa se incrementaron los locales que procuraban promover el café nacional. En consecuencia surgieron muchos establecimientos de café donde se reúnen jóvenes y adultos de clase media y alta. México exportó estos locales a Europa; por ejemplo, se abrió el “Café de la Selva” en Barcelona. En Estados Unidos, los inmigrantes llevaron diversos productos y se inauguraron pequeños restaurantes de tacos, aunque algunos no tuvieran nada que ver con la comida mexicana. En Europa surgieron restaurantes de comida mexicana, en los supermercados se empezaron a vender tortillas en paquetes por un par de libras; en muy pocos lugares, como Suiza, se encontraban tortillas frescas y a precios altos. México se convirtió en una moda y se encontraron diversos productos con chile, e incluso hasta mantequilla con especias en Holanda, a la cual llamaron mantequilla mexicana (Holanda).

En las colonias Condesa y Roma, ubicadas en la zona céntrica de la ciudad, las cuales tuvieron su auge a partir de la posguerra con la llegada de españoles y de colonias de familias judías, habían perdido cierto esplendor tras el terremoto de 1985, pues muchos edificios quedaron maltratados y algunos se cayeron. Por tal motivo, los bienes inmuebles perdieron mucho de su valor original como zona residencial. Algunas familias los vendieron y se fueron a zonas al poniente, en los suburbios, donde, a partir de entonces, se dio un crecimiento tanto residencial como comercial. Las colonias mencionadas se convirtieron en zonas de negocios y se abrieron muchos restaurantes y cafés, lo que reivindicó su valor comercial y social.

En el 2002 entraron a México las cafeterías americanas Starbucks, con un concepto “para llevar”, combinado con un estilo posmodernista, con muebles estilo minimalista y acceso a internet para quienes van a trabajar o a juntas de negocios resultó atractivo y poco a poco fueron abriendo negocios por toda la ciudad. Estas comenzaron a situarse principalmente en áreas de negocios y fácilmente se dispersaron por la ciudad. Su clientela incluye desde ejecutivos, estudiantes universitarios, hasta mamás con sus hijos haciendo la tarea por las tardes.

Los diversos estilos para comer del mexicano tuvieron grandes cambios en estas tres décadas, lo cual coincide con el incremento de problemas de salud, como el síndrome metabólico, la diabetes, así como de las enfermedades crónicas degenerativas. Algunos autores consideran que estas enfermedades están relacionadas con los cambios en la dieta. Al reflexionar sobre estas enfermedades, Nabhan, P. (2006) considera que son diferentes motivos, como la dieta, la genética, la cultura y diversos factores los que influyen. Menciona que:

Si se obliga a las poblaciones étnicas a abandonar sus terruños o sus dietas tradicionales, inevitablemente se induce el surgimiento de epidemias de diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y alergias, entre otros padecimientos. Por haberse apartado de los alimentos a los cuales sus metabolismos estaban mejor adaptados. p. 36.

A pesar de que se han extinguido muchas plantas y animales en los últimos 100 años, aún siguen a nuestro alcance decenas de miles de especies comestibles, pero la mayoría de nosotros hemos reducido nuestras dietas a unos cuantos cientos de especies domesticadas, la mayor parte de las cuales han perdido sus potentes sustancias químicas por la acción de sus cultivadores. p 56.

Además de estar relacionados con cambios sociales, estos también se ligan de forma directa con las políticas económicas y con la evolución en los precios de los alimentos en estas décadas.

Evolución de precios en los alimentos durante las décadas de los ochenta, los noventa y 2000

Así como los hábitos de alimentación se pudieron ver afectados por los temas de política exterior, la entrada de comercios y productos de otros países, los cambios económicos relacionados con estos mismos aspectos tienen incidencia directa en las decisiones que toma el consumidor final. Pues si además de que los productos o servicios sean de novedad y tengan cierto prestigio, después de un tiempo estos se vuelven accesibles, el consumidor enfocará su atención hacia los mismos. Hicimos una revisión al respecto de los cambios en los precios de los alimentos de las últimas décadas con el fin de contextualizar la situación de las familias, pues como hemos mencionado, es parte de un estudio integral considerar los aspectos más relevantes de un sistema, y los movimientos dentro del mismo.

Hernández. L., (2006) realizó un estudio exhaustivo sobre la evolución de los precios de los alimentos desde 1973 hasta 2004. Sus resultados le permitieron inferir que, en México, la estructura de precios de los alimentos en la década de los ochenta fue diferente a la de los noventa, de modo tal que, en la primera, las verduras y los productos derivados de maíz y trigo fueron los alimentos que tuvieron menos incrementos en sus precios; pero, en la siguiente década, fueron productos que experimentaron mayor aumento de su valor.

El autor encontró que a pesar de que las carnes de res, de puerco, los pescados y mariscos frescos incrementaron sus costos de manera significativa durante la década de los ochenta, a partir de los noventa han sido cada vez más económicos, sobre todo aquellos con mayor densidad energética, en especial los productos procesados, como las salchichas y jamones de cerdo. Los pescados, como el atún y sardinas enlatadas,

además del huevo y la carne de ave, comenzaron a ser más económicos desde la década de los ochenta. La mayoría de los aceites y grasas han aumentado su costo, pero este se ha mantenido por debajo de la inflación del grupo de alimentos en general.

Los alimentos industrializados o procesados comenzaron a ser más económicos que los frescos. Así, se encuentra que en general los alimentos con alta densidad energética se han vuelto más económicos en las últimas décadas. El autor infiere que la relación negativa entre densidad energética y costo de los alimentos en México se debe a que los más económicos son las azúcares, aceites y cereales; seguidos por carnes y pescados en lata, lácteos, verduras y frutas; finalmente, los productos más costosos son los pescados y mariscos frescos. Hernández, L. (2006) considera que

El menor precio de los alimentos industrializados puede deberse a que su conservación es más económica pues no requieren refrigeración y a que su tiempo de vida útil se extiende; lo que permite el manejo de volúmenes más altos y por tanto de economías de escala.

Se considera que el consumo de alimentos está determinado en gran medida por su precio y el ingreso de las personas: cuando los hogares cuentan con ingresos restringidos, intentan maximizarlos eligiendo alimentos de menor costo, sin importar sus cualidades nutricionales. Comenta que desde el siglo XIX, en los países industrializados se reportó que los alimentos con alta densidad energética (por ejemplo, cereales refinados) tienden a ser más económicos con respecto a los de menor densidad (frutas y verduras).

Sobre el gasto en alimentos, encontró que entre los años 1984 y 2000 los hogares de mayor ingreso fueron destinando más recursos a la compra de cereales; mientras que los hogares de menor ingreso mantuvieron constante su gasto dedicado a esos productos; estos últimos incrementaron el presupuesto destinado a jamón, gallina, vísceras y otras aves, así como al retazo de res. Después de la crisis de 1994, en los hogares con menos ingreso disminuyó el gasto en verduras y las calorías disponibles derivadas de cereales; por el contrario, se incrementó la energía disponible de carnes industrializadas. Consideramos que esto también se relaciona con el prestigio que pueden tener este tipo de productos comparados con las verduras.

Por otra parte, el autor descubrió que el abaratamiento de las carnes que inició en la década de los noventa es resultado tanto del incremento en la producción nacional, como de la importación. Respecto a la producción nacional, la cría de ave es la que ha tenido mayor crecimiento debido a los ciclos cortos de engorda y a la conformación de grandes grupos avícolas. Hasta 1988, la importación de carnes requería la autorización del gobierno mexicano; además, este último eliminó los impuestos a la importación de la mayoría de los productos cárnicos; aunque en años posteriores se volvieron a implantar aranceles, fueron bajos (entre 10 y 20 por ciento) debido a los compromisos adquiridos a

partir del ingreso a la Organización Mundial del Comercio (OMC). Con el TLCAN, se establecieron esquemas progresivos de desgravación de importaciones y se ha regulado la importación de carnes a través de cantidades máximas que pueden ser importadas sin gravamen. La importación de la carne de cerdo es la que ha tenido el alza más importante.

Los alimentos industrializados o procesados han comenzado a ser más económicos que los que se expendían frescos. Ejemplo de lo anterior es que los precios de los jugos y conservas de frutas se incrementaron menos que los del grupo de alimentos en general, además de que el precio de las calorías de los jugos y néctares es inferior al de las frutas frescas. Asimismo, a partir de la década de los noventa, el costo de las papas fritas, de las verduras envasadas, del puré de tomate y de las sopas enlatadas se incrementó menos que el del grupo; en 2004 las papas fritas y similares fueron la fuente de energía más barata dentro del grupo de verduras.

Desde la década de los ochenta, los precios del jamón, el tocino y las salchichas comenzaron a aumentar en menor medida que otras carnes; para 2004, estos tres productos tenían menor costo que los cortes de cerdo frescos y magros –como el lomo y la pierna de cerdo–. Los precios de pescados en lata (atún y sardina) comenzaron a incrementarse a partir de la década de los ochenta, aunque menos que el promedio, mientras que los pescados y mariscos frescos comenzaron a reducir sus costos hasta los años noventa; incluso, al término del periodo de estudio del autor, el precio de las calorías de los pescados frescos llegó a ser hasta trece veces más alto que el de los pescados en lata (atún y sardina en lata: \$1.69 versus róbalo y mero: \$22.59).

Es preocupante que los alimentos procesados tengan precios más bajos que los frescos, ya que con frecuencia poseen mayor densidad energética o menor calidad en términos nutricionales. Así, los jugos envasados de frutas tienen azúcares añadidos, lo que provoca que cuenten con mayor densidad energética que las frutas frescas. Los productos enlatados (por ejemplo, verduras y pescados) o procesados – como los embutidos– por lo regular tienen mayor cantidad de sodio que sus contrapartes frescos. Los embutidos como el jamón llegan a tener mayor densidad energética que los cortes frescos de cerdo, debido a que se utilizan materias primas de baja calidad. Cabe mencionar que es desafortunado que los pescados frescos sean los alimentos más caros, debido a que su consumo tiene beneficios en la salud cardiovascular. Estos costos existen a pesar de los esfuerzos en políticas públicas y de salud, que si bien no son las más adecuadas ni atienden el problema con la intensidad necesaria, a veces pareciera que la información a nivel educativo no llega a la población, ya que existen maneras de llevar una dieta nutritiva sin tener que consumir estos productos de manera exclusiva o regular; posiblemente con un poco más de atención, dedicación y, sobre todo, de creatividad, pueda lograrse el propósito de construir un régimen alimenticio adecuado a las necesidades individuales, sin embargo, más que la información nutrimental existen factores sociales que privilegian el consumo de estos productos. Parece más propio que

en una reunión social o familiar se dé preferencia a un plato de carnes frías y quesos, que a un plato con zanahorias y apio para degustar. A bebidas altamente energéticas como refrescos, jugos y bebidas alcohólicas, que a aguas frescas, jugos naturales o agua simple. Pero esto no se limita a situaciones de fiesta, sino a la comida cotidiana, pues parece que en nuestra cultura se extiende la fiesta a cualquier situación, ya sea la comida de oficina entre semana o al fin de semana con la familia.

El discurso de la tecnología y civilización versus la naturaleza

En este estudio se considera que, además de la incursión de México en el ámbito internacional en políticas neoliberales, hay otros factores de tipo cultural e ideológico que colaboran para que los productos mexicanos frescos se estén olvidando. Ya se mencionó el cambio social, la cuestión laboral y la estructura de las familias. Aunado a esto, se mencionó la ventaja de la practicidad de los productos procesados y el deseo por la incursión al primer mundo.

El ser humano ha buscado desarrollarse, adquirir conocimiento y tecnología constantemente. Como podemos observar en Vargas y Casillas (1992), la tecnología de los productos procesados fue aceptada con facilidad gracias a la imagen de modernidad y la percepción de higiene que de ellos se tiene. En Katz y Vargas (1990), los habitantes de Yosotato aceptan la incursión de este tipo de productos y los prefieren, a pesar de que sean más caros. En ambos casos se menciona el incremento en el consumo de carnes de res y de cerdo, los cuales son animales domesticados. Lo anterior provoca el abandono del consumo de proteína de animales silvestres y de insectos, así como la alimentación con algunas plantas silvestres.

Hernández, L. (2006) señala cómo en los años ochenta y noventa se incrementó el consumo de productos industrializados a pesar de que al principio, los precios eran altos y estos descienden apenas en una década. Considera que los precios de los alimentos industrializados son más bajos debido a que resulta más sencillo conservarlos frescos por más tiempo, sin necesidad de refrigeración, lo cual permite el manejo de grandes volúmenes.

Es posible que los precios sean bajos por los motivos anteriores; sin embargo, aunado a lo anterior, se considera que, a partir de la Revolución Francesa y la Revolución Industrial, al multiplicarse la capacidad de producción en las empresas (incluidas las productoras de alimentos procesados), el problema ha sido venderlas, así que se han visto en la necesidad de posicionar sus productos en el mercado a través de la publicidad (Márquez, M.2007). Desde entonces, el problema en los países desarrollados ha sido convencer a los compradores sobre el consumo de los diversos productos que ofrece el mercado, sobre las ventajas o bondades de su mercancía echando mano de la publicidad. El discurso que ha manejado la mercadotecnia está en contra de productos del mercado

más frescos y naturales, por lo que ha tenido que recurrir a la idea de la modernidad, higiene o practicidad, lo cual favorece la imagen de la tecnología.

En el siglo XX, el desarrollo tecnológico se dio a una velocidad vertiginosa, al grado de que, en la posguerra, se comenzó una carrera espacial para llegar a la luna en plena Guerra Fría. Estos sucesos maravillaron a la humanidad, por lo que diversos novelistas y publicistas tomaron estos conceptos para desarrollarlos y crear, desde mediados del siglo XX, novelas e imágenes del hombre del futuro. Al acercarse el fin del siglo XX, cada vez fue más frecuente, tanto en la literatura, como en el cine y en la televisión, el desarrollo de la ciencia ficción y las ideas sobre esta nueva forma de vida. Es decir, se planteaba el concepto de un hombre de la era espacial, con trajes especiales que favorecían los materiales sintéticos (plásticos), con comida lista para ir al espacio y tecnología que, para ese tiempo, maravillaba y caía en lo fantástico. Se concibieron ciudades del futuro con autos voladores y súper carreteras. Curiosamente, en estas novelas, la gente siempre aparece delgada, con cuerpos atléticos e inteligentes, contrarrestando con el incremento en los índices de obesidad en los países industrializados.

Aunque es real que para ir al espacio se inventaron muchos alimentos y otros artículos con materiales y tecnología avanzada, mismos que se utilizan actualmente en la vida diaria, vender esta idea del hombre de la era del espacio prometía un “mundo feliz” y perfecto. El discurso era sencillo y buscaba persuadir con la siguiente argumentación: “si usted se vuelve más moderno utilizando estos productos, llegará a ser inteligente, de cuerpo atlético y con una vida feliz y perfecta”. La ideología de la era espacial es realmente seductora y aspiracional. Aunque en un principio haya sido difícil vender aparatos eléctricos o la comida procesada por su precio, la promesa del lavado automático con solamente un botón, de mezclar alimentos con una licuadora (otro botón), llegar a gran velocidad en un automóvil, entre otras, era más interesante que lavar y moler a mano o andar grandes distancias a pie. En realidad, la primera es una vida tentadoramente deseable para una gran mayoría y seguramente pocos estaríamos dispuestos a regresar a la anterior por gusto.

Desde esta perspectiva, el ideal del hombre del futuro se contrapuso a la naturaleza, así como la civilización de principios de la humanidad se contrapuso a lo agreste. Esta ideología rechaza lo silvestre y acepta con facilidad lo domesticado, lo procesado, lo industrializado, aquello con la imagen de higiene, de modernidad y de practicidad, un ícono del desarrollo. Ya desde la antigua Grecia, el concepto de salvaje se contrarrestaba con lo domesticado Bartra, R. (1992) menciona que:

Los seres salvajes de la mitología griega y romana representaban la amenaza de la naturaleza a la cultura p.42.

El hombre salvaje griego simboliza a la naturaleza que avanza sobre el terreno civilizado; es una forma en que se expresa la oposición entre cultura y naturaleza, entre hombre y bestia. p. 46.

El autor considera que el salvajismo es visto como liminal entre la cultura civilizada y la naturaleza salvaje, entre lo humano y lo no humano. El hombre civilizado respeta la mediación y exalta su relación con el otro, con el que se comunica y a quien, de hecho, inventa constantemente. “Lo quiere a su alrededor, lo usa para definirse y para identificarse tanto en su individualidad como en su grupo. El salvaje, por el contrario, es insociable y no se mezcla”. (pp. 31)

Esta valorización de lo civilizado viene de épocas tan antiguas que la cultura nos lo ha heredado y caminamos en las aguas de esta ideología sin cuestionarla. Las instituciones descansan sobre estos pilares, se educa a los menores a respetarlas y se rechaza a quien quiere actuar según su naturaleza. La infancia y la adolescencia son etapas de lucha contra la propia naturaleza y se llega a la madurez hasta que se ha logrado “domesticar” los impulsos, para así pertenecer al grupo social. La pertenencia al grupo es parte importante del ser civilizado y esta necesidad de formar parte de la sociedad es una de las necesidades que más aprovecha la publicidad para lograr colocar sus productos en el mercado.

Por otra parte, también se encuentra lo contrario, con el fin por promover la salud, se ha tratado de regresar a la naturaleza en los últimos años. Incluso, la publicidad retoma este mismo discurso.

Publicidad y cambio de hábitos alimentarios

La creación de la denominada “sociedad de consumo” del siglo XX es un llamado a la población a pertenecer a este grupo que, lejos de responder a necesidades objetivas o sentidas, responde a necesidades creadas.

En este sentido, se puede decir que la compra ha dejado de ser una actividad meramente económica para convertirse en una actividad semiótica; se ha convertido en una actividad social y comunicativa, que comporta una intensa carga de sentido: los individuos son reconocidos socialmente por el valor metafórico-descriptivo de los objetos que poseen. (Márquez, M. 2007) pp. 486

Se considera que en este contexto es más importante la movilización de sentimientos que la descripción del producto, lo que constituye un instrumento muy eficaz para alcanzar los efectos deseados. La publicidad lo logra mediante palabras e imágenes que se nos presentan constantemente en los medios, las cuales logran que las creencias se modifiquen y que, a este cambio lo suceda una acción. Es decir, se compone una ideología: se presenta información (razón) que justifica, prueba y legitima otra información (conclusión), la cual suele ser la compra del producto. La ideología está basada en

supuestos y evidencias que llevan a acciones y refuerzan los supuestos. Un anuncio de aceite nos presenta el supuesto:

- *Aceite Nutrioli es tan claro, porque está hecho con calidad...(supuesto)*
- *Tu familia merece un aceite puro, natural y saludable (acción que se busca)*
- *Nutrioli es avalado y recomendado por la Asociación Nacional de Cardiología de México (evidencia que justifica la acción).*

Si la publicidad ha existido desde hace tantas décadas, ¿por qué será que hasta hace unos veinte o treinta años que se ha ido perdiendo el consumo de los alimentos típicos de la dieta de los mexicanos con mayor velocidad?

Uno de los motivos podría ser que, dado que los padres tienen que trabajar, la alimentación de los niños queda a cargo de las guarderías, de las abuelas en algunos casos, de otros familiares que cuidan de ellos, del servicio doméstico y, en muchos casos, está a cargo del hermano o hermana mayor. Como los padres no están presentes, no pueden regular lo que los hijos consumen y las costumbres en los hábitos alimenticios se han vuelto más flexibles. Si los hijos se quedan con las abuelas, es posible que aún guarden cierta educación sobre la preparación de alimentos y el uso de muchos productos frescos. Esta última posibilidad enseña a las nuevas generaciones una cultura alimenticia de calidad, sin embargo muchas abuelas actuales han vivido esta ideología y privilegian los alimentos procesados, posiblemente porque les tocó la modernidad del café instantáneo, la leche en polvo y la sopa Ramen.

En un estudio de Paul Nabhan (2006) sobre la cocina mediterránea en Creta, menciona varios factores por los cuales esta población ha conservado una dieta tan saludable que los mantiene dentro de los grupos con un nivel de vida más alto, con tasas de enfermedades cardíacas más bajas que en cualquier otra parte del mundo. El autor menciona que esta cocina ha cambiado muy poco en los últimos 6 mil años. Consiste básicamente en aceite de oliva, verduras silvestres amargas, granos como garbanzos, alubias blancas y lentejas, galletas de cebada, uvas fermentadas o destiladas, a veces caracoles, cordero, cabra, mariscos y anchoas en temporada (p. 79).

Nabhan descubre que en Creta, 61% de la energía ingerida al día por los cretenses provenía de frutas, verduras, vegetales, nueces y raíces. De estas, 78% son mono insaturadas (de aceitunas y aceite de oliva) y, por otra parte, se han combinado varios factores que aseguran que los cretenses mantengan muchos elementos de su dieta original, por ejemplo:

- Han conservado el conocimiento tradicional para buscar alimentos en temporada y prepararlos. De acuerdo con Nabhan (2006) Nikos y María Psilakis han defendido la conservación y rescate de alimentos tradicionales de Creta. De hecho, más de

ciento cincuenta especies de plantas silvestres todavía se emplean en Creta como comestibles.

- Los cretenses han adquirido una adaptación genética para los niveles de consumo de aceite de oliva.
- Dentro de sus costumbres religiosas, mantienen ciento ochenta días de ayuno al año que prescribe la religión ortodoxa, durante los cuales dejan de comer carne, lácteos y huevo, otros, incluso, el aceite de oliva. Hay días en que no se come pescado. Los efectos que consiguen es reducir las cantidades de grasa que circula por la sangre. Además, esos días aprovechan las plantas silvestres de temporada.
- Finalmente, consumen antioxidantes, como el aceite de oliva y las verduras. También es necesario tomar en cuenta que según el autor, en Creta pocos productos son importados.

En la práctica de psicología privada en la Ciudad de México, he encontrado que para las madres trabajadoras es difícil el tema de la comida con los hijos, ya que casi no tienen tiempo de preparar las recetas tradicionales. Los hábitos alimenticios no solamente han cambiado en cuanto a su contenido, sino en cuanto a sus formas: la propiedad en la mesa, el consumo de dulces entre comidas que antes era más limitado, así como la disciplina en cuanto a la calidad de los alimentos.

Al pasar tiempo sin cuidadores, los hijos están acostumbrados a guiarse por sí mismos. Frecuentemente, los pequeños prefieren los alimentos con altas concentraciones de azúcares, almidones y grasas, aquellos que vienen preparados y, en especial, aquellos que ofrecen premios, ya que vienen en mejores presentaciones y se anuncian más. Pareciera que las madres presentan sentimientos de culpa por el abandono y buscan darles gusto, pues prefieren no pelear con ellos.

El tiempo que pasan los niños frente a la televisión los mantiene expuestos a la publicidad y a que esta manipule sus deseos sin ningún filtro. Anteriormente también existían anuncios comerciales, sin embargo, las horas frente a la televisión eran más limitadas. El tipo de mensajes era de otra índole, dirigidos más al consumo de un producto que a los premios, promesas o, incluso, la creación de necesidades. Márquez (2007) menciona que “uno de los medios de promover el deseo de poseer el objeto anunciado es valorizando el producto, lo cual se consigue presentándolo asociado a un sujeto idealizado con quien el destinatario quiere identificarse”. Agrega que: “hoy es comúnmente admitido que la publicidad no vende sólo objetos, sino fundamentalmente identidades”. Cuando esto es dirigido a una población vulnerable como los niños y los adolescentes, puede asegurar su éxito.

A partir de un estudio en Estados Unidos donde se considera que la publicidad afecta al problema de obesidad en ese país, Alejandro Calvillo, director de El Poder del Consumidor A.C. opina que la legislación en la publicidad dirigida a niños tendría un efecto positivo en México, “pues las mediciones que hemos realizado revelan que la televisión mexicana trasmite más anuncios de comida chatarra por hora en la barra infantil

que la tv estadounidense. Además, el estudio en cuestión únicamente consideró los anuncios de comida rápida y no toda la publicidad de comida chatarra”.

De acuerdo con el artículo, el estudio, que se basó en los hábitos de 13 mil niños, ha sido el más amplio enfocado en el impacto de la televisión sobre su salud nutricional y viene a confirmar las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, de la Carta Europea contra la Obesidad, de los estudios realizados por el Instituto de Medicina de los Estados Unidos y una larga lista de investigaciones internacionales que han considerado necesaria la eliminación de la publicidad de comida chatarra en televisión.

Por su parte, Moncada, G., escritor de la revista *El poder del consumidor*, describe cuatro categorías en los anuncios dirigidos a niños que son considerados engañosos y manipuladores. 1. Uso de regalos para generar la demanda del producto por parte del niño (“*nag factor*”), 2. Desarrollo de cualidades físicas con el consumo del producto, 3. Ubicar el producto del lado del menor contra los adultos o la sociedad y 4. Vincular el producto a la aventura. Esta actividad se realizó en el marco del Día Mundial de los Derechos de los Consumidores y como parte de la campaña que realizan más de doscientas organizaciones de consumidores en el mundo.

Consideramos que la pérdida del consumo de los alimentos frescos y originarios de nuestro país está ligada a diversos factores. Estos incluyen desde motivos histórico-culturales, como el intento del país de desarrollarse al nivel de las naciones primermundistas de la posguerra; internacionales, como los cambios en la política de comercio exterior de los ochenta que tenían como fin la internacionalización de México desde un modelo neoliberal; hasta los cambios sociales y de estructura familiar en la Ciudad de México a partir de la incursión de ambos adultos en el sistema laboral, dada la necesidad económica ante la crisis de 1982, así como la de 1994. La evolución de precios de los alimentos, especialmente la baja en los productos procesados a partir de la década de los ochenta, además de la fuerza de una ideología protecnológica que rechaza la naturaleza y lo silvestre, relega también aquellos alimentos que fueron consumidos por los indígenas durante siglos. Esto, aunado a la intensa publicidad de los alimentos procesados que ha llegado sin filtro a las generaciones más jóvenes desde hace varias décadas.

Particularmente, consideramos, que la falta de límites en el consumo de los alimentos procesados y, en especial, de la comida rápida y de la comida denominada chatarra, ha ayudado a elevar los índices de obesidad. Ante una nueva crisis, tenemos la oportunidad de regresar a los alimentos frescos, buscar los de temporada, que suelen ser más económicos, y limitar el uso de los productos de importación. Es fundamental elegir calidad sobre cantidad y precio, ya que, al mismo tiempo que contribuimos a la preservación de la cultura, también ayudamos a una buena nutrición. Al ingerir muchos alimentos del mismo grupo, como sucede con carbohidratos y grasas, el cuerpo percibe falta de nutrientes y continuará la sensación de hambre. Hay personas que, al mantener

una dieta basada en carbohidratos, comen continuamente entre comidas, sin llegar a sentirse satisfechos. Esto se debe a que el cuerpo, a pesar de incrementar su peso, continúa sin nutrientes. En consecuencia, se encuentran frecuentemente casos de obesidad aunados a desnutrición.

4. Metodología del estudio

a. Hipótesis

Hipótesis fundacional

Las familias con obesidad están inmersas en un sistema cultural en el cual las prácticas alimentarias no les permiten bajar de peso. Estas son parte de su ideología e identidad. Tratar de cambiar estas prácticas desde el enfoque médico biológico es complejo debido a la estabilidad de los sistemas y la estructura inherente a la ideología.

Las prácticas del consumo alimentario están definidas desde un orden simbólico, estas forman parte del proceso de identidad de cada cultura. Dentro de ellas, las de alimentación responden específicamente a requerimientos propios del proceso de reconocimiento.

Hipótesis intermedias

El sentido del consumo alimentario está definido por las necesidades de auto y heteroidentificación.

El reconocimiento social e individual determina en gran parte las formas, modalidades y características del consumo alimentario tanto en lo social como en lo individual.

Las identificaciones sociales que determinan el tipo de consumo alimentario son las relacionadas con el reconocimiento entre iguales. Es decir, se relacionan con las prácticas reproductivas de la mismidad grupal.

Las identificaciones sociales relacionadas con el prestigio sobre determinan las formas de consumo alimentario de los grupos, es decir, lo constituyen desde un orden simbólico

Las prácticas sociales de reconocimiento se retroalimentan de la experiencia de placer que generan al estimular la convivencia social.

Hipótesis operativas

Las evidencias ideológicas que hacen alusión al consumo alimentario entre los grupos sociales urbanos de la clase media ilustrada que vive en la Ciudad de México están determinadas por los referentes específicos de prestigio dentro de la familia.

Las evidencias ideológicas que hacen alusión al consumo alimentario entre los grupos de la clase media ilustrada que vive en la Ciudad de México se relacionan con las necesidades de cohesión social y convivencia del grupo familiar.

Las evidencias ideológicas que hacen alusión al consumo alimentario entre los grupos de la clase media ilustrada que vive en la Ciudad de México están relacionadas con las formas de disfrute del grupo familiar.

Hipótesis específicas

Entre los sectores medios urbanos de la Ciudad de México existen dos sistemas ideológico-culturales de reconocimiento diferenciables sobre las prácticas alimentarias, que se pueden sintetizar en:

Grupos sociales que, en su búsqueda de reconocimiento a través de las prácticas de consumo alimentario, tienen una disposición (hábitus) que privilegia el control de la naturaleza, representado en la abundancia, la prodigalidad y la convivencia en aras de una sensación de plenitud y saciedad.

Grupos sociales que, en su búsqueda de reconocimiento a través de las prácticas de consumo alimentario, tienen una disposición (hábitus) que privilegia el desarrollo de la sociedad a partir del perfeccionamiento del individuo como tal. Por lo tanto, el control de los instintos, la medida, el ahorro y la templanza forman parte de la convivencia.

Consecuencias verificables de la hipótesis

Si se establece una prescripción nutricional que contravenga la lógica de consumo propia del grupo, la contradicción que implica tenderá a impedir su realización, como sucede en el caso de la mayoría de las dietas impuestas a los pacientes con sobrepeso.

Dado que las prácticas de consumo se inclinan a tener el reconocimiento del grupo, las pacientes diagnosticadas con obesidad tenderán a darle prioridad a sus necesidades de reconocimiento antes que a las recomendaciones prescritas por la institución médica.

Las necesidades de auto identificación a través de la comida se sostienen a partir de la generación de placer. Cualquier cambio en este sistema provoca displacer⁶ y, por ello, se opone resistencia.

⁶ En *Más allá del principio del Placer*, Freud refiere: “en la teoría psicoanalítica suponemos que el curso de los procesos anímicos es regulado automáticamente por el principio del placer; esto es, creemos que dicho curso tiene su origen en una tensión displaciente y emprende luego una dirección tal, que su último resultado coincide con una minoría de dicha tensión y, por tanto, con un ahorro de displacer a una producción de placer” (Freud, 1988:2508) Uno de los dos principios que, según Freud, rigen el funcionamiento mental, es el conjunto de la actividad psíquica, tiene por finalidad evitar el displacer y procurar el placer. Dado que el displacer va ligado al

b. Objetivo

Estudiar el discurso y la identidad relacionados a los hábitos alimentarios, dentro del contexto familiar en un grupo de mujeres adultas mexicanas del DF con obesidad y un grupo sin obesidad.

c. Diseño general

Diseño del Estudio. Se llevó a cabo un estudio cualitativo de tipo etnográfico y narrativo.

Técnicas de recolección de la información.

Se estudió a diez mujeres, que se dividieron en dos grupos: cinco mujeres con IMC normal: (18.5 a 24.9) y cinco mujeres con obesidad: (IMC 30 a 45) para obtener información sobre sus hábitos alimentarios y el discurso alrededor del mismo. Las mujeres con obesidad se contactaron dentro del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), al inicio del Programa de Atención al Paciente con Obesidad (PAPO) de la Clínica de Obesidad, las mujeres con IMC normal fueron voluntarias.

Se tomó el índice de masa corporal, primero porque es el parámetro utilizado en la clínica del INCMNSZ, además porque es práctico y fácil de obtener, sin embargo estamos conscientes de que no incluye la medida de la grasa corporal y, no toma en cuenta la composición corporal.

1.- Técnica de historias de vida mediante entrevistas.

Es una variante de la historia oral con la cual se realizó un estudio de caso a profundidad, abocado al estudio del discurso en sí mismo, donde se construyen biografías a través de la oralidad. Esta técnica permitió observar la manera en que las personas incorporan el discurso social y lo convierten en hábitos alimentarios.

Procedimiento: Se realizaron cuatro entrevistas abiertas de 50 minutos aproximadamente. Se intentó que se llevaran a cabo de manera paralela para los dos grupos; se registró el audio y se basaron en los ejes temáticos mencionados más adelante.

2.- Técnica de observación participante.

La etnografía es la descripción escrita de la organización social, las actividades, los recursos simbólicos y materiales, así como las prácticas interpretativas que caracterizan a un grupo particular de individuos a través de la aproximación y participación éticamente adecuadas a la experiencia cultural de los sujetos.²⁷

aumento de las cantidades de excitación y el placer a la disminución de las mismas, el principio de placer constituye un principio económico.

Procedimiento: Se llevaron a cabo cuatro visitas con cada participante para recolectar información del discurso y de los hábitos de cada persona dentro de su propio ambiente. Las visitas se grabaron en audio en la locación indicada según la temática solicitada y se intercalaron con las entrevistas realizadas.

Los ejes temáticos de cada entrevista y de cada visita se planearon con base en las situaciones que marca el proceso operativo del sistema alimentario (Aguilar, P, 2002), se agregó el concepto de la sobremesa como el espacio subjetivo e intersubjetivo de la satisfacción que produce la alimentación y como un momento de integración no solamente nutritiva, sino también simbólica del acto alimenticio. La sobremesa llegó a alargar las visitas a veces por varias horas.

Los ejes temáticos de las entrevistas fueron los siguientes:

Primera. Necesidad y obtención: hábitos alimentarios generales, historia de su relación con la comida. Obtención y conservación: planeación, lugar de compra, elección, traslado, almacenamiento.

Segunda. Procesamiento y consumo de alimentos en un día común: hábitos de preparación, consumo, lugar, horario, acompañantes, sobremesa.

Tercera. Procesamiento y consumo de alimentos en un fin de semana o día de fiesta: hábitos de preparación, consumo, lugar, horario, acompañantes, sobremesa en día no común.

Cuarta. Tiempo libre. Se buscó observar hábitos de actividad física o ejercicio planeado en el caso de que fuera parte de sus hábitos durante el tiempo libre.

Duración

La duración total del estudio para cada participante se planeó de 28 semanas. Las fechas para las entrevistas y las visitas se planearon de manera paralela con el programa del PAPO, sin embargo, en repetidas ocasiones las pacientes faltaron a sus citas, por lo que se tuvieron que reprogramar varias entrevistas y vistas de las pacientes. En algunas ocasiones se planearon las entrevistas y las visitas juntas.

La duración de las entrevistas y de las visitas se planeó de 60 minutos como mínimo, sin embargo las visitas no tuvieron tiempo límite, en el análisis de cada participante se mencionará la duración de las mismas.

Casos.

- Cinco mujeres con obesidad: (IMC 30 a 45). Se invitó a cinco pacientes de nuevo ingreso en el Programa de Atención a Pacientes con Obesidad (PAPO) de la Clínica de Obesidad del INCMNSZ
- Cinco mujeres con IMC normal (18.5 a 24.9) a quienes se les tomaron medidas para obtener el IMC.
- Ambos grupos son del Distrito Federal y cumplieron con los criterios de selección. Las pacientes dieron su consentimiento informado por escrito.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

➤ Cinco mujeres con obesidad (30 a 45 IMC) que fueron aceptadas para participar en el “Programa de atención al paciente con obesidad” (PAPO) del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán, que estaban comenzando el programa.

➤ Cinco mujeres con IMC normal (18.5 a 24.9 IMC) pareadas a la población de mujeres con obesidad en cuanto a edad (± 2 años), escolaridad, nivel socioeconómico similar y que trabajaran en el momento del estudio.

➤ Género femenino.

➤ Edad: entre 25 y 45 años.

➤ Que sepan leer y escribir.

➤ Que vivan en el DF o en el área metropolitana.

➤ Que no participen en otras investigaciones en el INCMNSZ.

Que aceptaran participar y que dieran su consentimiento por escrito.

Criterios de exclusión

- Síntomas de depresión severa (puntaje menor a 11 de acuerdo con la escala HAD). Se aplicó dicha escala a los dos grupos.
- Obesidad secundaria al uso de esteroides
- Síntomas de trastornos de la alimentación (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno de atracón).

Criterios de eliminación

- Que por algún motivo decidieran no continuar en este estudio. Algunas pacientes no mencionaron abiertamente su deseo de no participar, sin embargo al no presentarse a las entrevistas y no contestar llamadas se entendió que no deseaban participar, por lo que se dejó de insistir en buscarlas.

Selección de pacientes en el PAPO

- Se llevó a cabo la selección de pacientes que llegaron a consulta de primera vez (los martes) al PAPO durante 14 meses (desde agosto de 2009 hasta octubre de 2010).
- Se presenció cada entrevista de la preconsulta para recabar datos de pacientes femeninas que pudiesen entrar en el estudio.
- Se esperó a que las pacientes fueran seleccionadas para el PAPO antes de contactarlas.
- Una vez aceptadas en el PAPO se contactó personalmente, en ese momento o por teléfono, a las pacientes que contaban con los criterios de inclusión y se les invitó a participar.
- A las pacientes que aceptaron se les solicitó su consentimiento informado por escrito.
- Se les citó para la primera entrevista el día de su siguiente visita al PAPO.
- No todas las pacientes acudieron a la cita. A quienes no llegaron se les intentó contactar pero no estuvieron muy disponibles. Cuando se localizaron algunas reprogramaron la cita pero de nuevo faltaron, otras mencionaron que ya no iban a poder participar.
- De trece pacientes que aceptaron participar, ocho realizaron la primera entrevista, de estas, cinco terminaron el estudio y asistieron a las cuatro entrevistas y las cuatro visitas.
- Después de la primera entrevista tres pacientes no regresaron, la cita fue reprogramada pero no llegaron.
- Las cinco pacientes que concluyeron el estudio faltaron constantemente a sus citas y hubo que contactarlas para reprogramar en repetidas ocasiones. Fueron difíciles de localizar a pesar de tener teléfono celular, de casa y de oficina por lo que el estudio duró más de las 28 semanas programadas para cada paciente, alargando el mismo hasta finales del año 2010.
- En algunas ocasiones debido a que las pacientes habían faltado a alguna entrevista o visita era difícil reprogramarla debido a que se juntaba con visitas de las otras pacientes y con su siguiente entrevista, por lo que se tuvo que aprovechar el momento para hacer las dos entrevistas o las dos visitas para no

retrasar aún más las citas y el estudio, considerando que se trataba de ir al parejo de la participante sin obesidad.

- Tres de las pacientes no concluyeron el PAPO pero al insistir en sus entrevistas y visitas terminaron el presente estudio.



Entrevistas y visitas de las pacientes con obesidad									
		Compras		Comida cotidiana		Comida fin de semana		Tiempo libre	
		E1	V1	E2	V2	E3	V3	E4	V4
1	N1	E1	V1	E2	V2	E3	V3	E4/V4	
2	AB	E1	V1	E2	V2	E3/V3		E4/V4	
3	ME	E1	V1	E2	V2	E3/V3		E4/V4	
4	I.R.	E1	V1	E2	V2	E3/V3		E4/V4	
5	C.A.	E1/V2	V1	E2	V2	E3/V3		E4/V4	
6	C2	E1	No continuó en el programa						
7	I2	E1	no llegó	quedó de llamar					
8	M2	E1	No continuó en el programa						
9	A2	Canceló. Mencionó que está muy ocupada.							
10	C3	No continuó las entrevistas, vino a algunas sesiones del PAPO							
11	B2	No continuó las entrevistas, vino a algunas sesiones del PAPO							
12	A. L	No le permitieron en su casa entrar al estudio							
13	S2	No continuó en el programa							
14	G2	No aceptó							
15	S3	No aceptó							
16	L2	No aceptó							
17	A3	No aceptó							
18	R3	No aceptó							

Entrevistas y Visitas de las voluntarias sin obesidad									
		Compras		Comida cotidiana		Comida fin de semana		Tiempo libre	
		E1	V1	E2	V2	E3	V3	E4	V4
1	C	E1	V1	E2/V2		E3/V3/E4/V4			
2	M	E1	V1	E2	V2	E3/V3		E4/V4	
3	F	E1	V1	E2	V2	E3/V3		E4/V4	
4	N	E1	V1	E2	V2	E3	V3	E4/V4	
5	E	E1	V1	E2	E2/V2	E3	V3	E4/V4	
6	Á	No aceptó							

De las pacientes quienes llegaron a la pre consulta, pero no fueron incluidas en el estudio, fue principalmente por no ser aceptadas en el PAPO, por no ser del área metropolitana, por rebasar la edad del estudio y algunas por mostrar síntomas de depresión.

Se aceptó a dos pacientes que mostraron síntomas de depresión por los siguientes motivos: primero que fueron aceptadas en el PAPO ya que asistían a terapia, y segundo, debido a que tenían antecedentes familiares de obesidad y se consideró que esto era previo a la depresión. Estas dos pacientes se mantuvieron apegadas al PAPO y fueron constantes en el estudio.

Las voluntarias sin obesidad fueron elegidas a partir de la selección de las pacientes, ya que fueron pareadas a partir de las características de las anteriores. Se buscó a personas que cumplieran con los criterios de inclusión. De las voluntarias solamente una no aceptó participar.

d. Aspectos éticos.

Para llevar a cabo el estudio se sometió el protocolo a los Comités de Ética en investigación y de Investigación del INCMNSZ para su aprobación. Para la protección de las participantes se utilizó la siguiente estrategia:

- desde el comienzo se le hizo saber a la participante que tanto en las sesiones de entrevista como en las visitas se tomaría material audiovisual.

- se le informó que el uso de los registros y demás material sería confidencial durante el estudio y al final del estudio se destruirá.
 - se pidió que firmara una hoja de consentimiento donde se aclaró lo anterior y que, si llegara a sentirse incómoda, podría retirarse (Ver anexo 1).⁷
- e. Método de clasificación y análisis de la información**

Enfoques para el estudio de la alimentación

Para este estudio fue necesario un enfoque que incluyera la construcción simbólica del proceso bio-cultural alimentación-nutrición para estudiar la obesidad, junto con la teoría de los sistemas para observar por una parte el proceso operativo del sistema alimentario y por otra el sistema familiar desde una perspectiva psicológica.

1.- Enfoque antropológico de estudios de la alimentación de Vargas, L.

Vargas propone que:

El proceso de investigación científica no debe limitarse al análisis cuantitativo del hecho estudiado, sino que debe complementarse con el examen cualitativo, pues éste es también parte importante del proceso de conocimiento humano y, sobre todo, de lo humano. En cierta forma, constituye un ejercicio de opinión propia, de desarrollo de un discurso sobre la interpretación del hecho estudiado, que no se limita, por ejemplo, a la cuantificación estadística aunque sí la aprovecha. En el campo de la alimentación humana, además, debemos tomar muy en consideración que los procesos a los que nos referimos acontecen en sujetos sociales, individuales y colectivos, con un cuerpo que es diferente al de los demás seres humanos; una mente que produce pensamientos, sentimientos y estados emocionales únicos; una biografía que se ha desarrollado en momentos históricos y circunstancias personales específicas; y un estilo de vida que tiene profunda relación con el ambiente social en que se encuentran inmersos.

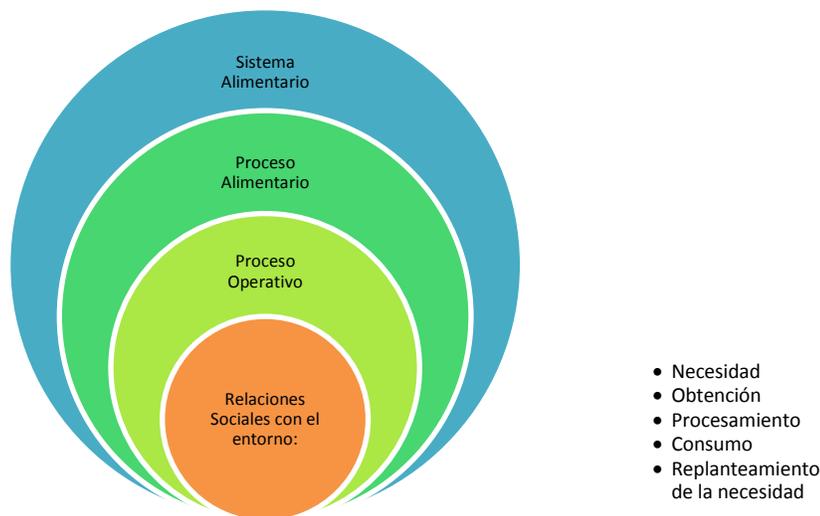
Debido a que la obesidad no es un problema aislado, el presente estudio observa, no solamente a la persona con obesidad y su dieta en particular, sino también lo que ocurre alrededor. Por ello, se considera importante estudiar al fenómeno desde una visión sistémica, donde el individuo pertenece a un todo y no está desvinculado ni aislado, sino que es parte del sistema de la cultura, la sociedad y de la familia, en las cuales intervienen o se relacionan diferentes fuerzas y otros sistemas, entrecruzándose constantemente y afectándose unos a otros. La descripción del contexto en el cual se encuentra la persona es de vital importancia para esto, así como la descripción de las fuerzas que lo llevan a actuar de determinada manera. Por lo cual, encontramos que el discurso reflejaba en gran medida estas fuerzas, a manera de evidencias ideológicas. Estas últimas, como supuestos que permiten vislumbrar la estructura ideológica desde la cual actúa el individuo.

⁷ Anexo 1

Así, desde la hermenéutica, la interpretación del discurso encontrado es importante para entender la ideología que subyace a los hábitos que se presentan en las personas estudiadas. Es decir, en la medida de lo posible al abordar el concepto de obesidad se hará desde su total complejidad, sin segmentar sus atributos y sus fases. La alimentación se considera como una dinámica circular perpetua, en donde el individuo participa creando y recreando constantemente la actividad alimentaria, como un sujeto activo, dentro de un colectivo en el cual se generan significados en el imaginario colectivo, no solamente procesos de producción a nivel material. Pero al mismo tiempo es una red de interrelaciones con un contexto que pareciera a veces infinito por su extensa complejidad.

El proceso operativo del sistema alimentario de Aguilar, P.

El proceso operativo del sistema alimentario es una dinámica circular que incluye: necesidad, obtención, procesamiento, consumo y replanteamiento de la necesidad.



Etapas del proceso operativo del sistema alimentario

1.- Necesidad, determina el consumo diario de alimento para reponer fuerzas físicas y anímicas de la persona. Causar satisfacción o placer es el punto de inicio para determinar las circunstancias y momentos de cuando y como.

2.- Obtención. Etapa cuando se logra el abasto y el inicio de la adecuación de los alimentos para hacerlos comestibles. Existen dos formas para la obtención de alimentos que pueden ser independientes o complementarios: a) la obtención inmediata (yo pezco o recolecto) o mediata por medio de la recolección, caza, pesca, que otros proveen.

- a. Recolección
- b. Producción
- c. Industria (transformación de materias primas)

3.- Procesamiento. Se compone de los diferentes cambios físicos y químicos a las que se someten los alimentos para hacerle adecuaciones para ser comidos o bebidos y que los transforman y conforman los platillos y las bebidas que ya son parte de la cultura y no de

la naturaleza. Los principales componentes del procesamiento son la limpieza o depuración y la preparación.

- a. Selección y acondicionamiento del lugar de obtención
- b. Sometimiento a procesos para mejoramiento de la conservación
- c. Transportación
- d. Distribución
- e. Preparación en la cocina

4.- Consumo. Cuando se ingieren los platillos y las bebidas, dentro del contexto establecido por la cultura y que incluye situaciones emocionales y estéticas entre otras. Consumo de cortejo, consumo cotidiano, de fiesta, etc. y a esto hay que incluir las formas, vestimenta, ceremonia, etc.

- a. Acto social
- b. Fiestas
- c. Tiempos y horarios

5.- Sobremesa o reposo. Decidimos incluir este apartado por la importancia y la frecuencia que se observa del momento de digestión que se lleva a cabo sin continuar comiendo pero sin comenzar otra actividad. Puede ser a solas o en grupo, acompañada de actividades culturalmente dispuestas para ello, como la siesta, o convivencia con quienes se compartió el alimento, a veces leyendo un libro o viendo la televisión, etcétera.

6.- Replanteamiento de la necesidad. Se cierra el proceso para volverlo a iniciar con la necesidad, modo y tiempo para satisfacerlo. Para ello se entrelazan los elementos objetivos (hambre y sed) y los subjetivos (satisfacción, disgusto, simpatía, aversión, reconocimiento)



Proceso operativo del sistema alimentario (Aguilar, P, 2002)

Estrategia de análisis

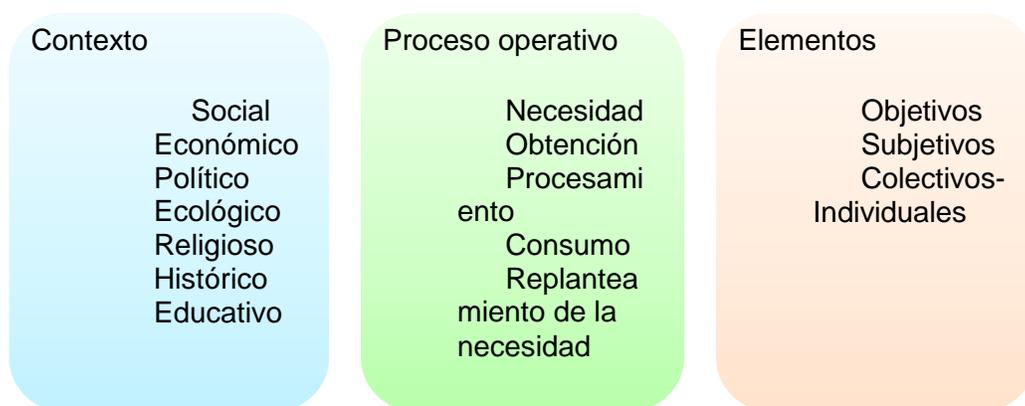
Al estar conscientes de que la realidad no es algo externo que se pueda alcanzar como una verdad única, se pretendió comprender el lugar en que estamos parados, desde donde observamos lo que ocurre, desde el lugar en que actuamos y a partir de dónde formamos y entendemos el discurso. Saber que a través del lenguaje conformamos la imagen de la realidad en el imaginario tanto individual como colectivo nos permitió ser conscientes de que estamos dentro de un entramado de significaciones que se materializan tanto en las acciones diarias, como en las instituciones que guían y norman a las mismas acciones.

Este entramado de significaciones del lenguaje fue nuestra herramienta y, al mismo tiempo, nuestro elemento de estudio. Los elementos mínimos a estudiar fueron las palabras, los gestos, las acciones y las dinámicas, pues todos ellos refieren a un significado tanto a nivel colectivo como individual. Este conjunto de significados forma un discurso de cierta clase, es parte de un determinado nivel del discurso en el cual, a su vez, diferentes niveles forman estructuras que conforman el sistema simbólico o diversos sistemas simbólicos.

Para el análisis, se utilizó el concepto de *hipercomplejidad* del sistema alimentario de Aguilar (2002) empleado por Arias (2007). De estos dos textos se logró desarrollar esquemas que pudiesen ayudar al estudio para desentramar los elementos que conforman al sistema alimentario. Este sistema se planteó sobre un contexto (histórico, político, económico, religioso, etcétera), en paralelo al proceso operativo (partiendo de la necesidad para satisfacer la alimentación desde su aspecto biológico como social) y con los elementos objetivos y subjetivos que intervienen dentro del mismo, tanto los individuales como los colectivos.

Se estudiaron así diferentes niveles del discurso de alcance macro dinámico, como el contexto, por medio de una revisión de tipo bibliográfica sobre la situación histórica y actual del país en las últimas décadas con el propósito de situar a las pacientes en un contexto general. Hasta un alcance individual en un término micro dinámico, como las motivaciones intrínsecas del individuo y sus emociones.

Se intentó desentramar los diferentes elementos con el fin de comprender cómo el cuerpo es resultado de este entramado de significaciones en la subjetividad de la persona y lo que le rodea, así como en la intersubjetividad entre estos. Se analizó el discurso de las participantes y sus hábitos alimentarios por medio del estudio específico de los temas tratados tomando en cuenta las conductas no verbales, la dinámica y la interacción presentada de acuerdo con el contexto.



Codificación y estructura de la información

- Cada entrevista y cada visita fue grabada en audio, mismas que se clasificaron por paciente y por evento. Se guardaron en carpetas junto con las fotografías y con el material de videograbación en el caso de haberlo.
- Se llevó a cabo el registro de las entrevistas y de la visitas en bitácora para anotar las situaciones relevantes que sucedieron durante las mismas. Esto privilegió aquello que no era posible guardar en audio, como la conformación de las citas,

las faltas, los retardos, las actitudes durante el evento a registrar, los gestos, las dinámicas suscitadas y patrones de conducta en general.

- La información recogida en audio se transcribió en archivos de Word, se clasificó en carpetas por paciente y por evento.
- El análisis minucioso de la información de cada paciente se llevó a cabo en archivos de Excel clasificando en grandes áreas, de las cuales se elaboraron subáreas, asimismo se desprendieron temas que abordaron en general las pacientes. Esto facilitaría la revisión de la información brindada por cada participante de manera cualitativa, y al mismo tiempo permitiría ver la frecuencia con la que se tocan determinados temas, con el fin de incluir o no el mismo como parte del estudio para un grupo o para ambos. (ver anexo 2)
- Las áreas de análisis se escogieron de acuerdo con los temas más recurrentes que fueron: 1. el contexto, 2. lo social, 3. lo familiar y 4. lo individual, de los cuales se desprendieron las subáreas (ver anexo 3).
- Los temas de las subáreas se pueden repetir tanto en lo familiar como en lo individual. De aquí se desprendieron temas muy específicos que aún eran repetidos por las pacientes.
- Con lo obtenido anteriormente se elaboró un banco de datos en el cual se pudiese vaciar la información de cada uno de los textos de cada paciente y cada voluntaria, de tal forma que se pudiese comparar la información de toda una paciente, y al mismo tiempo que se pudiese comparar entre pacientes o entre grupos acerca de un mismo tema.
- Se analizaron los textos extrayendo párrafos para categorizarlos en expresiones mínimas, obteniendo finalmente un orden para toda la información.
- Se obtuvo el vaciado en una hoja de cálculo en el programa Excel con la codificación de toda la información obtenida durante el estudio. Con la cual además de ingresar toda la información, se puede buscar fácilmente por tema y se pueden codificar los temas y subtemas, agregando índices cuantas veces sea necesario en cada caso en los que se repita cierto tema para cierta paciente. De tal forma que cada área, subárea y tema de información tenga un código de acuerdo con el tema y paciente, por ejemplo: N.3.3.1., se refiere dentro del contexto familiar de la paciente N (3), hablando del tema económico (3.3), sobre las carencias que menciona la paciente (3.3.1).

Ejemplo:

Tema		Subtema		Discurso	Paciente N	Paciente ME	Paciente AB
3. FAMILIAR	3.3	3.3 Económico	3.3.1	Escasez/ carencias/	Mi papá tuvo que mantener a su familia. La principal preocupación de mi papá eran sus hermanos		
3. FAMILIAR	3.3	3.3 Económico	3.3.2	Preocupación por la comida	La principal preocupación de mi papá eran sus hermanos	Fruta siempre hemos comido porque mis tíos venden fruta y toda la vida tenemos fruta al alcance. Carne de res porque tenemos familiares que tienen carnicerías. Nunca nos hace falta por ese lado. ...	Lo que más me afecta es la grasa,... trato de tomarme la mitad de la leche, le pongo agua. Este es que no tengo dinero, es más cara. Como dos o tres pesos, ...

Tema		Subtema		Discurso	Paciente N	Paciente ME	Paciente AB
3. FAMILIAR	3.3	3.3 Económico	3.3.3	Importancia de las cantidades: salud	Mi mamá sentía que mientras mejor comiera más sana iba a estar, pero mi mamá asocia mejor con cantidad, no con calidad	Tía: Híjole! La verdad, la verdad, porque somos bien comelones. Fíjate que no comemos chácharas, no somos de sabritas ni nada de eso. Pero somos de comer bien, no bien, MUCHO.	

Estructura para la presentación del análisis de cada paciente

Para el análisis de cada paciente se utilizó el banco de datos obtenido a partir del vaciado de las entrevistas. Se contextualizó a la persona en su entorno y las dinámicas que

ocurren en lo social, lo familiar, lo social y lo individual (psicológico – biológico), desde un enfoque sistémico dinámico integrativo, siempre considerando que todos estos son factores que influyen en la formación de la corporeidad del individuo.

Historia clínica.

Se obtuvo de la entrevista en el PAPO y de la primera entrevista

Contexto de la paciente

En este rubro se toca lo concerniente a la zona donde vive, si esto influye en su vida. También de donde son originarios los padres, su historia, particularidades del lugar, dinámicas sociales, actividad económica predominante, costumbres, fiestas, y aquello que pudiese ser relevante para sus hábitos alimentarios.

Dinámica familiar y social

Se hace mención al discurso de la familia durante las entrevistas y visitas o a lo mencionado por la paciente acerca de ellos. Incluyendo su relación como familia y la relación con la comida cuando así es pertinente. Se observa la dinámica familiar como parte de un sistema, como un todo, incluyendo la relación entre las partes, la organización, los patrones de interacción y los eventos en su contexto.

Con lo cual se busca encontrar aquellos componentes de su ideología que permitan definir algún perfil en la identidad de la familia, o que expliquen los motivos para tener determinados hábitos alimentarios. Aunque no todas las participantes incluyeron a su familia en las visitas, pues algunas no tenían tanta relación con la misma y algunas familias constaban de dos integrantes y no siempre compartían en lo cotidiano o lo no cotidiano con el resto de la familia.

Algunas pacientes incluyeron a sus familias en el estudio dado que su relación era muy estrecha y cotidiana, este dato se menciona en cada análisis. Las voluntarias casi no incluyeron a sus familias en el estudio dado que la relación con las mismas no es tan cercana en lo cotidiano y casi no comen juntas.

Elementos individuales

Objetivos (salud)

Subjetivos (psicológicos)

Se incluyen los datos crudos de la paciente obtenidos en la clínica de obesidad sobre su salud, su peso, las citas a las que asistió y los resultados obtenidos a partir del PAPO. Por otra parte también la visión de la paciente sobre su cuerpo y

su salud, su identidad, su relación personal con la comida, sus aspiraciones personales, y todo aquello que trate de manera personal.

Proceso del sistema alimentario

Hábitos cotidianos / no cotidianos en la alimentación

En este rubro se incluyó toda la información relacionada con el proceso operativo del sistema alimentario incluyendo: los hábitos de compras y almacenamiento como parte de la necesidad, los hábitos de alimentación cotidiana y los no cotidianos como parte del procesamiento y del consumo.

Tiempo libre

Por otra parte se incluyó el tema del tiempo libre en la cual se incluyen otras actividades que pueden ser desde paseos, distracciones o cuidado personal.

Conclusión

El análisis a profundidad de cada caso permite encontrar las diferencias y similitudes dentro de un grupo para poder encontrar ciertos patrones que indiquen coincidencias en los componentes de la ideología particular de cada uno de los grupos, relacionado a sus hábitos alimentarios.

5. Interpretación de dos modelos ideológicos

En este capítulo se plantean los dos modelos ideológicos encontrados, es decir las características que sobresalen de las personas estudiadas, divididas por grupo, y recordando que son tan solo tendencias dentro de un estudio de corte cualitativo y que representan un patrón presente en cada grupo.

Para la determinación de los patrones encontrados se utilizaron dos clasificaciones con el fin de comparar los hábitos alimentarios en cada grupo, la primera fue sobre los temas que se trataron en las entrevistas y la segunda de acuerdo con el Proceso operativo del sistema alimentario (Aguilar, P. 2002) Se presenta este mismo análisis de manera individual para cada una de las personas estudiadas, ubicando a cada voluntaria dentro de su contexto particular (Anexo 3).

a. Proceso operativo del sistema alimentario en ambos grupos

Como se mencionó anteriormente, ambos grupos provienen de voluntarias que actualmente viven en la Ciudad de México, los grupos fueron pareados para incluir las circunstancias de mujeres con características similares en edad, educación y nivel socioeconómico. Se encontraron las siguientes coincidencias dentro de cada grupo de manera independiente a las características anteriores.

Tema	Grupo con obesidad	Grupo sin sobrepeso u obesidad
1. Contexto	El grupo de mujeres con obesidad coincide en que hablan con frecuencia de su contexto cultural y familiar y le dan importancia a las tradiciones, tanto por el lugar en donde viven como por la familia. De tal manera que sus hábitos actuales se guían bastante por las tradiciones de su contexto.	No mencionan mucho su contexto, aunque sí hablan de su familia y de su educación. No son muy apegadas a las costumbres de su lugar, y aunque pueden guardar relación con el lugar en donde viven o de donde proviene la familia, esto no determina sus costumbres actuales.
2. Social	Se da prioridad y gran importancia al grupo social, a sus costumbres y valores. Es importante la convivencia frecuente, por lo que les gusta cuidar las buenas relaciones. Por otro lado procuran mantener su posición y hasta crecer en jerarquía dentro del grupo, lo que implica dar prioridad a lo que dicen o hacen los demás.	Prefieren mantener su forma de ser y su independencia, lo cual no siempre se apega a lo que solicita el grupo o la familia. Prefieren no dejarse llevar fácilmente por hábitos diferentes a los propios y no aceptan la presión del grupo para hacer algo con lo que no están de acuerdo.
3. Familiar	Suelen tener una relación muy cercana. En su educación procuran	La familia suele ser cercana pero promueven relaciones muy

	<p>cuidar de manera importante el respeto y la consideración hacia el otro, aunque esto signifique un sacrificio personal.</p> <p>Independientemente del nivel económico actual, algunas coinciden en que la familia proviene de un origen humilde y tuvieron muchas carencias, lo cual consideran que determinó sus hábitos actuales y la importancia que le dan a los alimentos y a estar juntos.</p> <p>La familia suele tener problemas de salud, principalmente diabetes e hipertensión.</p>	<p>independientes. La educación en la familia se enfoca mucho hacia el sacrificio, el ahorro, la compostura de los modales y la mesura de los hábitos en general, incluyendo los de la alimentación. En este sentido hay mayor presión de parte del grupo a veces de manera sutil y otras de manera más incisiva.</p> <p>Los problemas de salud en la familia pueden ser de diferente índole.</p>
<p>4. Individual</p>	<p>Están dispuestas a sacrificar lo individual en pro del otro. Los vínculos son muy importantes y no están dispuestas a separarse de los suyos, de tal manera que prefieren mantener una relación estrecha con la familia y el grupo.</p> <p>La idea de hacer algo diferente a los demás y distanciarse no es una opción, pues además de que el grupo puede rechazarlas, el simple hecho de separarse llega a causar ansiedad y depresión.</p>	<p>Les gusta su independencia y la familia la respeta. La convivencia entre ellos a veces puede ser un poco distante ya que cada quien puede tener sus propios quehaceres e intereses.</p> <p>Los modales y las formas son muy importantes hacia al grupo, sin embargo en lo individual procuran el ahorro y no sienten la necesidad de complacer al otro en una forma de autonomía.</p> <p>Disfrutan tanto de actividades en grupo como en lo individual.</p>

Durante este estudio se encontraron algunas coincidencias de hábitos alimentarios intragrupal que hacen que se diferencie una población de la otra. Los diferentes pasos del *Proceso operativo del sistema alimentario* (Aguilar, P, 2002) permitieron estudiar y comparar las diferencias entre las dos poblaciones estudiadas. De acuerdo con este se encontraron las siguientes características en cada grupo:

Proceso operativo del sistema	Grupo con obesidad	Grupo sin sobrepeso u obesidad
-------------------------------	--------------------	--------------------------------

alimentario		
Necesidad	<p>La necesidad es primordialmente dictada por el antojo y por los compromisos sociales o familiares. Se da prioridad al gusto y sobre todo a la necesidad de convivencia y pertenencia al grupo. No se ejerce mucho control o límites en cuanto a lo que se come o a las cantidades, siempre que estén disfrutando y conviviendo con el grupo.</p> <p>La persona encargada de la comida determina lo que se come bajo una necesidad de complacer y de ser valorada en su papel. Por lo que la complejidad en la elaboración de la comida es importante por este motivo.</p>	<p>Se enfoca principalmente en el deber ser, el equilibrio alimentario y lo que se considera que es comer sano. Aunque llegan a comer algo fuera de sus hábitos, con frecuencia manejan la culpa a manera de control.</p> <p>En cuanto a la demostración de afecto la necesidad se enfoca en dar lo que se considera mejor y más sano, ya sea para la familia o para sí misma.</p>
Obtención / Producción	<p>En el caso de las mujeres estudiadas, ellas casi no participan de la decisión de las compras, sino que por lo general es la madre quien dicta el menú de la familia, los cuales suelen ser guisos elaborados.</p> <p>Esta decisión suele ser basada en los antojos del momento y con bastante frecuencia bajo la intención de dar gusto a la familia y demás comensales que suelen visitar la casa. Generalmente las compras se hacen en grandes cantidades para que se sirvan <i>ad libitum</i>, considerando que casi siempre hay visitas, muchas veces inesperadas pero siempre muy bienvenidas.</p>	<p>Suelen planear las compras de acuerdo con las actividades de la semana. Las porciones suelen ser contadas de acuerdo con el número de personas que van a comer.</p> <p>Tratan de no distraerse con alimentos que les causen antojos y hacen lista para no comprar de más.</p> <p>Los alimentos se eligen por sus nutrimentos y pensando en platillos no muy elaborados. Por lo general mencionaron que no les gusta que se desperdicie comida, pues si compran de más se les echaría a perder.</p>
Conservación	<p>Prefieren ser previsoros y estar preparados con buenas cantidades de alimentos almacenados, ya sea en refrigerador o en alacena. Varias de las familias tenían congelador para almacenar carnes, quesos, productos congelados, alacenas muy grandes y tambos para</p>	<p>Solamente suelen conservar lo que van a comer en la semana y algunos productos no perecederos como condimentos o algunas salsas básicas.</p> <p>No acostumbran tener muchas reservas, en algunos casos solo</p>

	<p>productos no perecederos como azúcar, harina, etc.</p> <p>El hecho de estar preparado para cualquier visita es importante para ellos.</p>	<p>productos no perecederos como unas pocas pastas o algunas latas de productos de importación que abren en ocasiones muy especiales.</p> <p>Para este grupo es importante mantener mucho orden y limpieza en la cocina, en la despensa y refrigerador.</p>
<p>Procesamiento: transformación, limpieza, preparación.</p>	<p>Por lo general la madre es la encargada de la preparación de los alimentos.</p> <p>Esta suele dar mucha importancia a esta preparación. Es un deber hacerlo correctamente y siguiendo las recetas tradicionales y con cierto grado de complejidad.</p> <p>Si no es un platillo con algún grado de elaboración pareciera que no se estuviera alimentando correctamente a la familia, pues una mayor complejidad en la preparación de los alimentos significa mayor entrega y cariño.</p>	<p>Suelen ser muy sencillas para cocinar. No suelen necesitar ayuda ni utilizan alimentos procesados como latas, congelados, etc.</p> <p>Por el contrario consideran que este tipo de alimentos no son sanos y son para gente floja.</p> <p>Por la misma sencillez de los platillos no se utilizan muchos condimentos, ni grasas.</p>
<p>Consumo:</p> <p>Lugar, momento, forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de los alimentos por su uso 	<p>Por lo general comen con la familia de origen o en el trabajo, suelen buscar compañía y convivencia alegre, por lo que el lugar no importa tanto si todos van a disfrutar juntos.</p> <p>De acuerdo con la clasificación de los alimentos por su uso, el alimento básico de su dieta son las tortillas de maíz y el pan.</p> <p>Se incluyen como alimentos primarios arroz, papa, y pastas que se intercambian entre sí. Generalmente usan bastante azúcar refinada. En esta misma clasificación se puede considerar el aceite o grasas, pues se usa en todas las comidas y el refresco o jugos envasados.</p>	<p>Suelen comer en su trabajo o en su propia casa, aunque en ocasiones pueden comer con la familia de origen.</p> <p>Las verduras son el alimento básico para este grupo. Pueden ser muy variadas y consumirse en guisados o frescas. Una misma comida incluye verduras en todos sus platillos, por ejemplo en sopa, en guisado y como ensalada.</p> <p>Se incluyen diferentes hierbas las cuales además de usarse para sazonar y en bebidas son comunes para guisados como las verdolagas, quelites o huauzontles y otras como espinacas, berros o arúgula que se comen en ensaladas frescas. Además de comerse como guarnición, también</p>

	<p>También se incluyen como primarios la carne de res, cerdo, pollo y huevo ya que son el platillo principal en todas las comidas. La leche y sus derivados se encuentran presentes a lo largo del día acompañando las diferentes comidas.</p> <p>Dentro de la clasificación de alimentos secundarios limitan el consumo de verdura pues en general no les gustan ya que las consideran de menor prestigio. Consumen preferentemente jitomate, cebolla y aquellas verduras que se consumen en los guisos como calabaza, chayote y zanahoria. En este punto no hay mucha variedad.</p> <p>En los alimentos periféricos se encuentran por un lado el pescado o mariscos ya que se consumen en ocasiones muy esporádicas como las fiestas.</p> <p>Por otro lado, las verduras que no van con un guisado, es decir las que se comen frescas como la lechuga, espinaca o acelgas, pertenecen también a esta clasificación. Las hierbas las consumen aún menos por el mismo motivo, aunque algunas se usan para sazonar y en pocos casos se llegan a usar como infusiones, pero principalmente como algo medicinal.</p>	<p>los acostumbran como platillo principal al que puede agregarse algo de proteína para complementar (huevo, queso, carne, leguminosas o semillas como cacahuates o nueces).</p> <p>Como bebida el consumo de agua es básico para este grupo, procuran beber suficiente cada día.</p> <p>Como alimentos primarios consumen aquellos con aportes de proteínas e hidratos de carbono de manera más o menos equilibrada, dependiendo de las necesidades, y de acuerdo con la edad o según la actividad.</p> <p>Por ejemplo, consumen con mayor frecuencia pollo o pescado y un poco de res, no se mencionó mucho el cerdo. Pueden incluir fuentes de proteína vegetal como leguminosas sustituyendo a las de origen animal.</p> <p>Acostumbran acompañar sus comidas con arroz, papa, frijoles o pasta, en porciones moderadas.</p> <p>Como alimentos secundarios incluyen a las frutas por una parte y la leche y sus derivados por otro lado. También dependiendo de la edad o la actividad.</p> <p>En los niños y adolescentes la leche estaría entre los alimentos primarios pero en adultos ya no. Ciertos quesos no altos en grasas son consumidos con mayor frecuencia y los quesos con más grasas los consumen como alimentos periféricos.</p> <p>El consumo de pan y tortilla es limitado pero no prohibido, pueden acompañar sus comidas pero ni todas las comidas, ni todos los platillos. No los consideran necesarios a menos que el platillo</p>
--	---	---

		<p>lo amerite.</p> <p>Otros alimentos periféricos son en general aquellos que incluyen grasas, ya sean de origen animal o vegetal, como los tacos o las cosas fritas, pues los consumen de manera muy ocasional.</p> <p>Además aquellos que contengan azúcar y harinas refinadas como postres, pasteles y galletas.</p> <p>Los refrescos se consumen de manera muy ocasional aunque para algunas están dentro de lo prohibido.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Consumo en días no cotidianos. 	<p>Las circunstancias especiales para el consumo de alimentos y bebidas no son tan claras, mencionan que estas circunstancias suelen presentarse con mucha frecuencia. Prácticamente cada que se reúnen puede ser un motivo para festejar. Aunque hay algunos alimentos que sí son más específicos como el pavo de navidad, el bacalao o los romeritos otros platillos complejos como los moles y postres no son tan definitivos de lo no cotidiano. Acostumbran con un poco más frecuencia el pescado los días de vigilia relacionados con la Semana Santa, de acuerdo con su religión.</p> <p>Se comentó poco pero por lo observado, lo que realmente consumen como algo no cotidiano es lo que solicita el plan de alimentación, por ejemplo las verduras y las ensaladas, o los platillos bajos en grasas.</p> <p>En este tipo de ocasión especial es cuando quieren hacer caso a las recomendaciones médicas y tratan de comenzar con la mejor intención, pero después, la dieta recomendada entra en conflicto con los hábitos del resto de la familia o del grupo y se va olvidando, a veces</p>	<p>Las participantes con IMC normal prefieren limitar algunos alimentos que les gustan y dejarlos para situaciones especiales porque consideran que no es sano consumirlos en exceso. Sí les gustan los dulces, postres, pastas o platillos con grasa, sin embargo están dispuestas a limitarlos para fiestas o para momentos en los que de verdad tengan mucho antojo.</p> <p>En una fiesta pueden comer pastel o botanas pero lo hacen de manera moderada. Pueden comerse antojitos mexicanos como quesadillas, tlacoyos y demás en un fin de semana con la familia o amigos, y con una o dos porciones les es suficiente. Aún con los antojitos prefieren aquellos con verduras o bajos en grasas como tlacoyos de frijol o requesón, quesadillas de hongos, flor de calabaza, etc.</p> <p>Todas las participantes de este grupo coincidieron que en días festivos comen de los platillos tradicionales: rosca en día de Reyes, dulces, pan de muerto, chiles en nogada, pozole, pavo, romeritos, bacalao, una o dos</p>

	<p>poco a poco, pero otras veces en la primera ocasión que se reúna la familia de manera cotidiana, aunque sea un fin de semana común.</p>	<p>porciones pequeñas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Prohibiciones / Tabúes 	<p>Las prohibiciones en cuanto al consumo de alimentos suelen ser aquellas mencionadas por una real o supuesta autoridad, por lo general un médico, y suelen estar relacionadas con enfermedades debido a su peso, diabetes, presión alta, colesterol alto, etc. Sin embargo esta prohibición no la suelen obedecer de manera adecuada.</p> <p>En todo caso, este grupo de voluntarias lo que evita comer es lo que no les gusta.</p> <p>Los alimentos que se consideran de baja jerarquía suelen evitarse de manera casi definitiva, como las verduras frescas y las hierbas, ya que se consideran alimento para ganado o alimentos que recuerdan momentos de austeridad, por ejemplo, los quelites.</p> <p>Hay alimentos prohibidos de acuerdo con las fiestas religiosas, por ejemplo la carne roja durante la vigilia de Semana Santa.</p> <p>Dentro de lo tabú, lo que se considera muy mal visto en este grupo es rechazar a alguien que les ofrece un platillo, además el no comer lo que el grupo esté comiendo. Por ejemplo el faltar a una comida de trabajo, no aceptar un pastel de cumpleaños o lo que le cocinó un familiar. Más aún si se trata de alguna autoridad familiar como una abuela o una tía importante. Rechazar al otro es considerado una ofensa y por eso es mal visto.</p>	<p>Evitan alimentos o limitan aquellos que no les parecen sanos. En todas las voluntarias de este grupo el refresco está prácticamente prohibido, aunque podrían probarlo en alguna circunstancia forzada, pero no por gusto.</p> <p>Para las voluntarias es un tabú consumir alimentos que no son sanos para su cuerpo. Se pueden dividir en dos clases, los prohibidos que no les gustan y que consideran dañinos y los prohibidos que sí les gustan sin embargo tratan de limitarlos a ocasiones muy especiales.</p> <p>Los alimentos prohibidos dañinos, además de los refrescos, incluyen la comida rápida o la comida chatarra en general. Hay alimentos que les pueden gustar y están entre los periféricos y los prohibidos como chocolates y postres. En estos, la prohibición parece hacerlos más sabrosos aún y por lo mismo los comen ocasionalmente y un poco a escondidas, aunque no dejan de generar un poco de culpa.</p> <p>Aún en esas ocasiones especiales, puede haber auto crítica dentro del grupo por lo que están disfrutando y la necesidad de limitarse.</p> <p>En ocasiones la crítica puede ser muy dura y depende de la situación si esta es abierta o no, pero casi siempre con cierto rechazo del grupo ante la falta de moderación ya que se puede considerar de poca educación.</p>
Sobremesa/ Replanteamiento	<p>En este grupo la sobremesa</p>	<p>En este grupo suelen existir</p>

<p>de la necesidad</p>	<p>frecuentemente incluye seguir comiendo, ya sea repetir postre o consumir botanas, de esta manera la sobremesa suele alargarse, por lo que no hay una pausa bien demarcado entre una comida y otra, sobre todo los fines de semana que hay más tiempo disponible.</p> <p>Puede suceder que la convivencia continúe desde la hora del desayuno o la comida, se sigue sirviendo a algunos que se sentaron más tarde y se juntan con los que regresan a la siguiente comida.</p>	<p>horarios establecidos para cada comida y se planean de acuerdo con las costumbres e itinerarios de la familia.</p> <p>La sobremesa se presta mucho para la convivencia con la familia o el grupo, sin embargo no siempre implica continuar comiendo. En algunos casos no le encuentran sentido a comer o tomar bebidas sin motivo, en otros se encuentra como una falta de educación comer fuera de los horarios instituidos.</p>
<p>Tiempo libre</p>	<p>El tiempo libre por lo general es una ocasión para disfrutar en familia, por lo general las actividades giran alrededor de la comida o son acompañadas por comida, no hay muchas otras opciones.</p>	<p>Contrario a lo que se pensó en un principio, para este grupo de mujeres el ejercicio no es considerado como parte del tiempo libre, sino que es parte de sus hábitos cotidianos.</p> <p>En cambio el tiempo libre puede ser una comida o diversión con la familia o amistades, un paseo, caminata, lectura o atención para sí mismas. Se dedican tiempo para belleza o para atención de los hijos. También disfrutan de pasar tiempo solas.</p>

Grupo de participantes con obesidad



Mantequilla de 1 kg



Quesos y carnes



Diversos congelados



Almacenamiento de frutas



Almacenamiento de cereales



Congelador para carnes, quesos y productos congelados.



Contenedor de harina



Contenedor de harina



Comida día cotidiano N



Comida cotidiana en casa de N

Grupo de participantes con peso normal



Congelador E



Congelador M



Congelador N1



Refrigerador F



Refrigerador M



Despensa F



Almacenamiento de harina



Despensa básica



Fruta



Comida día cotidiano M



Comida día no cotidiano M



Comida día cotidiano F en la oficina

b. Tendencias de los modelos ideológicos

Según Montero (2001) la definición social de obesidad encuadra dentro de las creencias, dependiendo del ojo del observador, como un fenómeno subjetivo relacionado con los ideales de belleza, posición social y económica, comportamiento social, demostración de fuerza y perseverancia, etc. Si nos asomamos hacia cada uno de los grupos podemos encontrar diferentes versiones de sus hábitos de alimentación y comprender lo que sucede en el grupo de las personas con obesidad a diferencia del otro grupo.

Por su parte, Jindra, M (2014) presenta un estudio en el cual se describen dos grupos, los de características hedonistas y los que ahorran, a los cuales relaciona con la clase baja y la clase media respectivamente. El autor considera que el grupo hedonista prefiere vivir al día, vivir el presente y mantener un nivel de libertad y relaciones sociales amplias. También encuentra que presentan comportamiento más impulsivo y que se les dificulta retardar la gratificación-

En cuanto a la posición social, económica y comportamiento social, Bordieu (1979) encuentra que el gusto en el consumo se puede dividir en tres grupos diferentes: el de las clases dominantes, las clases medias y las clases populares. De las cuales considera a las clases dominantes como creadoras de las convenciones. Por su parte las clases

medias son aquellas que viven preocupadas por adecuarse a las formas de la cultura legítima, desarrollando así un estilo de vida centrado en la sobriedad, el formalismo y la corrección, con la intención de seguir los productos o prácticas que emulan a los de las clases altas. Finalmente considera que las clases populares hacen de la necesidad una virtud para desarrollar formas de vida que exaltan la fuerza, la virilidad y el hedonismo entre otras características.

En cierto grado durante el estudio se contó con representantes de al menos los últimos dos grupos, en los cuales sí aparecen antecedentes de una clase media y una clase popular. Aunque los grupos estuvieron pareados por nivel educativo y socioeconómico, la división que hace Bourdieu de la sociedad francesa puede coincidir con la sociedad mexicana en una relación ideológico - social, aun considerando que en la actualidad, en México se ha diluido en cierta medida dados los cambios socioeconómicos de ambas clases en las últimas décadas.

Lo que se encontró en este sentido fue que la clase media ha sufrido ciertos golpes en su nivel adquisitivo, sin embargo han mantenido un comportamiento de sobriedad en general. Por el contrario en algunos casos las familias provenientes de clases populares subieron en su nivel adquisitivo, a veces superior a algunos de la clase media, sin embargo aunque quisieron emular a las clases altas mantuvieron sus hábitos anteriores solo que ahora con la oportunidad de cumplir con los gustos y anhelos que antes no alcanzaban.

A diferencia de Bourdieu, consideramos que el comportamiento de exaltación de la fuerza y la virilidad se relaciona más con un deseo de control hacia lo externo, esto se puede apreciar en el caso de las familias con obesidad. En el caso de las familias con IMC normal se busca un control hacia lo interno, los impulsos, las emociones, etc. Cabe aclarar que no todas las familias de clases populares tuvieron obesidad, ni tuvieron hábitos hedonistas, ni todas las de clase media eran de IMC normal, ni todas eran moderadas. En ambos grupos se encontraban familias de diferente nivel socioeconómico.

Es importante mencionar que la familia de clase popular con IMC normal mencionó haber tenido una educación muy apegada a las tradiciones mesoamericanas, aún hablaban náhuatl y dentro de su pobreza se dedicaron a la recolección de sus alimentos, mencionan que sus costumbres les permitieron crecer un poco trabajando y ahorrando.

En el estudio se ilustran dos grupos, donde en el primero, la tendencia de las familias de las pacientes con obesidad se caracteriza por el disfrute, la importancia que dan a la relación con el grupo y el deseo de control hacia lo externo y el otro es el de las voluntarias con IMC normal el cual procura la medida, el desarrollo individual y el control interno. Ambas tendencias ideológicas buscan preservar una autoimagen y prestigio ante el grupo, sin embargo las prioridades sobre las que se construye ese reconocimiento son diferentes.

Lo primero que se encontró es que efectivamente, de acuerdo con la primera hipótesis de este estudio las prácticas alimentarias se relacionan con la ideología y la identidad de cada grupo, encontrando diferencias en los hábitos pero principalmente en el significado que tienen dichas prácticas para cada uno de ellos.

No se ha encontrado un nombre particular para cada grupo, pues aunque pareciera que uno se inclina más hacia el estoicismo y el otro hacia un hedonismo, la realidad es que el sacrificio para cada grupo adquiere diferente dimensión. Mientras un grupo es capaz de sacrificar la gratificación inmediata en busca del autocontrol con tal de tener la imagen que espera su grupo, el otro grupo, con el mismo propósito, anula sus propios deseos a favor de la atención a los demás y considera de mayor importancia el bienestar y respeto al otro con atenciones más personales. Si acaso se puede pensar que para el grupo de voluntarias con obesidad el servicio a los demás es prioritario, pues los engrandece como personas, sin contemplar aspectos morales o de salud, ya que es reflejo de una total entrega. Mientras que para el grupo de pacientes con IMC normal el beneficio y el deber es lo más importante, es decir contemplando aspectos morales, lo que es bueno, lo que es saludable, lo que hace crecer al individuo, lo eleva y hace sobresalir de entre los demás.

Por lo tanto, debido a que el consumo alimentario se considera que se define desde un orden simbólico y esta forma parte del proceso de identidad de cada cultura, intentar cambiar los hábitos de las personas con obesidad resulta complejo dada la naturaleza estable de los sistemas y la estructura inherente a su ideología.

Se encontró que para las personas orientadas hacia el servicio, es decir, las personas con obesidad, los hábitos alimentarios de disfrute con el grupo son parte de su identidad e implican autoafirmación y reconocimiento del grupo.

- Para estas personas la pertenencia al grupo y el estatus que se adquiere dentro del mismo son muy importantes, motivo por el cual es importante complacerles y nunca ofenderles. Guardan mucho respeto a los familiares y su opinión es muy importante. Compartir alegrías y tristezas juntos les brinda identidad como parte de los suyos. Esta identidad está demarcada a partir de sus relaciones con ellos, por lo que faltar al grupo es faltarse a sí mismos y salirse, aunque fuera simbólicamente, significaría perder su identidad. El desarrollo de todos como una unidad es el desarrollo de sí mismos, tomar decisiones aparte va en contra de los intereses de los demás y se consideraría egoísta.
- Cada alimento y las cantidades que se consumen o se ofrecen a otros tiene un significado, el cual les brinda pertenencia y estatus dentro del grupo.
- Se considera que para la visión de estas personas es importante el control que tiene la persona de su entorno, por lo que todo aquello que demuestre la

capacidad que se tiene para dominar las adversidades que esta presenta va a ser altamente valorado. Por ejemplo, se encontró que los alimentos que se consumen tienen determinado estatus, en especial aquellos que conllevan trabajo del hombre, como los productos de animales de crianza y los productos procesados. De tal manera que los alimentos frescos como las verduras o las frutas no son muy valorados y aquellos que crecen de manera silvestre son completamente desdeñados.

- La capacidad de controlar el medio cobra especial importancia para las familias que se han visto en dificultades económicas y sobre todo aquellas que en algún momento se vieron afectadas por condiciones externas, ya fuesen catástrofes naturales como sequías, terremotos o inundaciones o quienes perdieron su patrimonio ante adversidades económicas. Así sea de manera leve, por ejemplo: perder sus bienes en temporada de lluvias por defectos en la vivienda crea la necesidad de control de lo externo, más aún si es de manera frecuente.
- Ante situaciones de escasez tener la capacidad de poder comprar y comer grandes cantidades representa gran seguridad y tranquilidad, aparte de un alto poder adquisitivo, más aún si esto se comparte con los demás, pues refuerza por dos partes su estatus dentro del grupo social. Por un lado su capacidad de compra y por otro lado el hecho de compartirlo con la gente a su alrededor conlleva pertenencia y reconocimiento de parte de ellos.
- Por otra parte, el rechazar o no aceptar una invitación o un ofrecimiento de alguien puede considerarse una falta de respeto grave, ya que se hieren los sentimientos del otro al no tomar en cuenta su esfuerzo, por lo que se considera nuevamente egoísta y finalmente hace que el grupo rechace al individuo por su falta de compañerismo y de sensibilidad, más aún si es alguien importante. Decir no, no es una opción. La negativa es mal vista por donde se vea, por lo que muchas veces prefieren evitar negarse, aunque al final no cumplan sus compromisos y den pretextos o se excusen de alguna manera. Esto lo pudimos notar en las citas con las voluntarias. En general al invitarlas a participar aceptaban y después era muy difícil localizarlas, hacer las citas, o que llegaran a las mismas. Al final del estudio se tuvo muchos más rechazos de este grupo.
- Se ha encontrado a lo largo de este estudio que en estas familias el halagar al otro es imprescindible. Consideramos que es un acto preestablecido socialmente pero al mismo tiempo la persona se ve gustosa de hacerlo. Sin embargo se encontraron momentos en que se sacrifica el que halaga y se sacrifica el halagado. El anfitrión hace grandes esfuerzos, desde lo económico hasta la preparación, pero llega un punto donde también se sacrifica el invitado, pues en muchas situaciones con el fin de mostrar que valora al anfitrión, tiene que aceptar lo que le dan aunque no siempre le plazca, debe tomarlo como halago y mostrarse agradecido por el gran

esfuerzo que han hecho por atenderlo. Se considera más importante su relación y respeto por el otro. En este sentido es donde encontramos que también existe un sacrificio en este grupo, no todo es hedonismo. El individuo sacrifica su individualidad a favor de los demás y de la buena convivencia. Hace a un lado sus gustos e intereses, sus deseos y aspiraciones, a veces por respeto o por cariño, pero en muchas ocasiones por el miedo a la desaprobación, a la soledad y al rechazo.

- Debido a esta relación con su entorno y las consecuencias que puede implicar faltar al mismo, las personas con obesidad no están dispuestas a mostrar actitudes más independientes aunque esto afecte a su salud, ya que significa aislarse y perder el apoyo de la familia y amigos. Esto es una prioridad y puede verse afectada al tratar de hacer cambios en la dieta.

Por otra parte se encontró que las personas con IMC normal, es decir, el grupo orientado hacia el beneficio, buscan el reconocimiento por medio de una vida de moderación tanto en su conducta diaria, como en sus emociones y su alimentación. Aunque la familia y amigos sean importantes, se promueve la autoconciencia y la individualidad. Se mencionó anteriormente que para Bourdieu la clase media busca acercarse a la clase alta tratando de imitar sus patrones, en este caso es probable que parte del comportamiento se deba a este motivo, sin embargo una de las voluntarias con peso normal, al igual que su familia, era de clase popular y además tenía antecedentes de escasez de recursos bastante fuerte y aun así no presentaba los mismos hábitos que el grupo contrario. Se considera que más que la clase, el comportamiento se debe a una ideología dentro de la familia, independientemente de la clase en la que se encuentre.

- Para este grupo la moderación es esencial ya que requiere del control del cuerpo, de los instintos y del aplazamiento de las necesidades. Lo cual significa un alto grado de conciencia aunado a cierto sacrificio.
- El cumplimiento del deber se antepone al placer, y aunque no para todos sea sencillo lograrlo, es bien visto y muy reconocido socialmente.
- Prefieren el desarrollo personal por medio de la independencia por lo que no se considera válido justificarse con lo que hace la mayoría, por el contrario, las decisiones propias bien razonadas se consideran valiosas.
- Los hábitos de alimentación se llevan a cabo con las premisas antes mencionadas. Por ejemplo, una persona delgada representa la moderación en sus alimentos. Dejarse llevar por el placer con alimentos altamente energéticos no es bien visto pues cuidar de la salud es un deber, y dejarse llevar por lo que hacen los demás y no poder negarse o ceder a la presión social no se considera adecuado ya que implicaría poca fuerza de voluntad y un bajo nivel de independencia.

- La educación de los hijos también debe de reflejar la búsqueda de su bienestar en cuanto a salud, moderación de sus actos y búsqueda del crecimiento personal individual.
- Por otro lado se busca agradar al otro, pero tomando en cuenta sus gustos y su opinión. Se considera el respeto hacia el otro como parte de la educación.

c. Interpretación de los modelos ideológicos

Contexto cultural ideológico

Dentro de los factores que influyen en la elección de los alimentos, el nivel social y de prestigio lo consideramos muy importante, ya que el significado que se le da a los alimentos se relaciona con el reconocimiento que se obtiene en la relación con ellos, por ejemplo el prestigio que mencionan Katz y Vargas (1990) relacionado con comer alimentos de origen animal o los industrializados.

Si pensáramos que una de las ideologías que ha llevado a los individuos a actuar se haya basado en preceptos de la antigüedad que diferenciaban lo salvaje de lo civilizado, considerando que lo civilizado sea visto como aquello domesticado y se buscara dominar lo salvaje, pareciera que toda la naturaleza debe ser dominada, comenzando por el propio cuerpo. Por lo que en el caso de la alimentación, consumir productos que crecen de manera silvestre como las hierbas, pareciera tener poco prestigio. Aparentemente, entre más domesticado sea lo que se lleva a la boca, como los productos de origen animal o los industrializados, se obtiene mayor prestigio. Como si el hecho de tener un control sobre la naturaleza, en este caso los alimentos, les diera mayor valor.

En el pensamiento occidental, el ser humano ha intentado explicar su diferencia con los animales basándose en sus capacidades mentales como su capacidad de control sobre la naturaleza, sobre los animales y exaltando su dominio sobre los instintos a través de su capacidad de razonamiento. Al considerar a la mente como la responsable de estas capacidades para controlar a los instintos y al cuerpo, el resultado fue la división cuerpo – mente.

Observamos que esta división surgió desde el pensamiento griego, luego fue sustentada por la religión y finalmente Descartes la llevó hacia el pensamiento científico para dominar en la actualidad como base del pensamiento occidental. Esta dicotomía tuvo múltiples variantes como: alma-cuerpo, espíritu-materia, ideal-concreto, sentimiento–razonamiento, mujer (sentimental) – hombre (racional), etcétera, y permea en la vida cotidiana de los individuos delimitando las acciones que mueven tanto a la ciencia, como a la economía de un país, la religión y hasta a la alimentación.

Desde el ámbito religioso sería importante no dejarse llevar por los deseos carnales para “no cometer pecados” y desde el ámbito del pensamiento lógico-matemático se consideraría que el cuerpo debe ser dominado para ser “civilizado” y “pertenecer a la



Home grown apples
Aizenmam, C., 2014

sociedad”, por lo tanto desde este punto de vista pareciera que el cuerpo, sus instintos y deseos debieran ser controlados, aunque a veces se considera que en casos extremos hasta se llega a minimizarlo o a anularlo como en el caso de la anorexia.

Basándose en esta premisa, parece ser más valorado por algunos aquello relacionado con la mente, la inteligencia y lo domesticado. Al contrario, los actos y conductas impulsivas del cuerpo así como aquello que crece de manera silvestre en el campo son vistos como algo negativo y que requiere al menos de ser controlado, ya que desde este punto de vista se considera cercano a lo salvaje.

A pesar de que el pensamiento griego mencionaba la premisa *Mente sana en cuerpo sano*, en los extremos no solamente se ha optado por dominar al cuerpo, sino que se requiere anular sus sentimientos, necesidades, sensaciones o simplemente no verse al espejo.

Cuando se escucha el discurso de algunas personas con anorexia se percibe un orgullo por poder dominar al hambre, y por el extremo contrario, en el discurso de algunas personas con obesidad aparentemente no les interesa el cuerpo pues pareciera que niegan las implicaciones en su salud y la repercusión de sus hábitos en este.

Encontramos que este tipo de ideología parece presentarse al escoger lo que se come cotidianamente, pues entre más domesticado sea lo que se lleva a la boca, más valioso es para un grupo. Así, desde el inicio de la agricultura en el Viejo Mundo el pan se volvió un ícono de la civilización. Aquello que es procesado por las manos del hombre representa la naturaleza domesticada, no solamente dominando las características de lo comestible en su calidad o temperatura, sino hasta dominando al tiempo y logrando que se cocinen en menos tiempo, o de otra manera, logrando que perdure en congelados y diversos tipos de empaques. Ninguno de los dos grupos aceptó abiertamente el consumo de estos productos, sin embargo en algunos refrigeradores o congeladores de ambos grupos se encontraron algunos de estos productos.

En México, como en muchos países, no es de sorprender que los productos procesados o industrializados tengan gran aceptación como una búsqueda de pertenencia a la modernidad. Sin embargo, los productos frescos como las verduras y aquellos que no han sido domesticados como las plantas silvestres, animales del monte, etcétera representan poco estatus para algunos. Por ejemplo, algunos productos del campo que de manera natural tienen defectos en su forma, en su pigmentación o simplemente por ser más pequeños. Para contrarrestar estas situaciones la tecnología ha clase pero más grandes, más coloridos y más perfectos a la vista, relegando así a sus antecesores. De esta manera los productos que no han tenido perfeccionamiento de la tecnología simplemente

van desapareciendo del mercado, aunque conserven mejor su calidad nutricia, su sabor y pudiesen ser más sanos al no tener muchos pesticidas.

Precisamente esta manera de pensar puede cambiar las costumbres de una cultura si los individuos desean pertenecer e identificarse con el pensamiento lógico – matemático de la tecnología y la modernidad de occidente, haciendo a un lado a los alimentos que se consideren de menor estatus, los cuales muchas veces son los propios del lugar y por lo mismo más baratos, al alcance en los mercados, etcétera. En una visita a la Central de Abastos llamó la atención que un vendedor comentaba que mucha gente prefería aquellos productos caros de exportación, y no compraba lo barato y que abundaba en la temporada, sino frutas o verduras que parecían más exóticas a la vista, por el mismo hecho de ser diferentes. En cambio algunos productos nacionales cada vez eran menos cotizados por muy baratos que fueran, razón por la cual los dejaban de vender y por lo tanto se dejaban de producir. Por otra parte esto puede ser un efecto cultural, pues mientras que algunas frutas como la pitahaya; originaria de México, no son bien apreciadas en su propio país, en China es muy cotizada, especialmente por las salientes de la cáscara que asemejan escamas y, en consecuencia se le llama la fruta del dragón y hoy en día es cultivada en Vietnam.

Por ejemplo, podríamos considerar que el deseo de la mujer de ser incluida en el mundo masculino puede llevarla a escoger los alimentos que se anuncian como prácticos y modernos. De tal forma que lo que se cocina más rápido y fácil puede tener mejor aceptación entre las amas de casa, con la promesa de salir más rápido de la cocina e incursionar en la esfera pública y en el mundo masculino, relacionado con la ideología de la lógica-matemática.

Podemos pensar que el ideal del predominio de la mente sobre el cuerpo, el reconocimiento obtenido, relacionados con el estatus que obtienen ciertos alimentos al considerarse más “civilizados” y el deseo de la mujer de salir de la cocina e integrarse a la esfera pública del hombre, son algunos factores que han contribuido a que en las últimas décadas la obesidad se haya convertido en un problema de salud de gran importancia. Especialmente en una cultura insertada en una cosmovisión donde la pertenencia y el disfrute de la convivencia en favor del grupo es importante, antes que el deber ser o la individualidad.

Al encontrarse dos tipos de pensamiento, el pensamiento occidental con los intereses antes mencionados y la cultura mesoamericana con los propios, los diferentes grupos han tratado de integrar ambas partes, posiblemente tomando lo que más les interesa de cada uno. Aunque se tomó en cuenta la influencia de las culturas mesoamericanas, por el momento nos enfocaremos en la influencia occidental. Esta doble influencia consideramos que es muy importante para el resultado de los hábitos alimentarios y para el gran índice de obesidad presentado en el país.

Contexto religioso

Actualmente, la influencia occidental predomina de una o de otra forma, ya sea por políticas públicas o económicas. Queremos analizar un aspecto muy importante que es la religión, pues desde siglos atrás ha guiado gran parte de los actos de la humanidad, incluyendo las políticas antes mencionadas. Consideramos importante situarnos en el principio religioso más básico, ya que posiblemente esta ideología se relacione con los principios de la religión judeo-cristiana. Podría parecer un poco desmedido irnos tan atrás, sin embargo, al creer que la ideología se forma a partir de principios elementales, consideramos importante retroceder en este sentido.

A pesar de que comenzamos con la concepción del cuerpo a partir de la cultura de los griegos, debemos tomar en cuenta que más tarde las culturas occidentales fueron influenciadas por la religión judeocristiana. Por ejemplo, cuando el imperio romano fue influenciado por el cristianismo esto implicó un cambio en la cosmovisión del cuerpo.

Visto de esta manera, los supuestos planteados por la religión cobran gran importancia dada la autoridad que esta representa. Ya que las acciones, que surgen de estos supuestos, son guiadas y convertidas en prácticas que confirman a los mismos, los cuales se auto fundamentan hasta convertirse en hábitos. Por ejemplo, observamos que en el caso de la Biblia, los siguientes párrafos del Génesis aparentemente hacen una diferenciación que sitúa al ser humano sobre los animales y en control de todas las criaturas animadas e inanimadas:

Dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza. Que tenga autoridad sobre los peces del mar y sobre las aves del cielo, sobre los animales del campo, las fieras salvajes y los reptiles que se arrastran por el suelo. Génesis 1:26

Dios los bendijo, diciéndoles: Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla. Tengan autoridad sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre todo ser viviente que se mueve sobre la tierra. Génesis 1:28

Por otra parte, además de mencionarse el control del hombre sobre los animales, tras el pecado cometido en el paraíso por Adán y Eva, se subraya la capacidad de juicio del hombre a diferencia de estos:

Entonces Yahvé Dios Dijo: "Ahora el hombre es como uno de nosotros, pues se ha hecho juez de lo bueno y de lo malo. Que no vaya también a extender su mano y tomar del árbol de la vida, pues vivirá para siempre." Génesis 3:22

Estos supuestos de la religión parecieran indicar al hombre que tiene autoridad sobre los seres vivientes y que es más inteligente que ellos, pues tiene capacidad de juicio. Por lo que históricamente las acciones han sido llevadas por este camino y confirman lo anterior en cada práctica.

Por ejemplo, no hay que olvidar que estos pasajes también hacen referencia a la culpa. Cuando Adán y Eva comen del árbol de la sabiduría, Yahvé los expulsa del paraíso. A partir de que cometen pecado experimentan la culpa. Los supuestos basados en la culpa argumentan que cuando el hombre tiene un comportamiento considerado indebido, por su debilidad y falta de control de impulsos, debe de sentir culpa, pues se ha portado mal. Por lo que al cometer algún pecado existe una consecuencia por sus malas acciones.

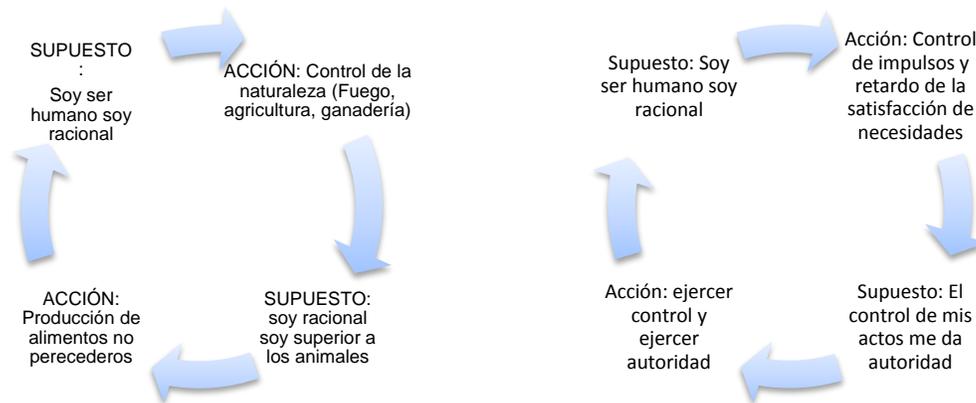
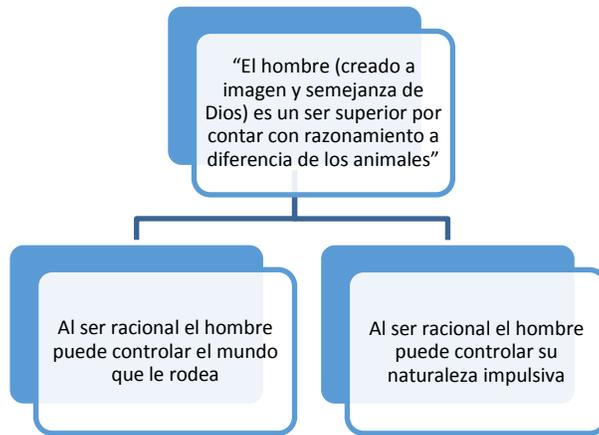
Consideramos que hay diferentes evidencias ideológicas sobre el pecado y la culpa. Sobre esta última la biblia tiene pasajes que muestran cómo la desobediencia tuvo repercusiones, como el castigo de Dios por medio de inundaciones o destrucción. Otro tipo de evidencias que confirman los supuestos puede ser cualquier impulso por el que el ser humano se deje llevar y tenga consecuencias negativas que sean asociadas directa o indirectamente con dicho comportamiento.

Por otra parte, el desarrollo de la humanidad desde el control del fuego, el invento de la rueda o la agricultura son apenas un comienzo para mencionar algunos avances tecnológicos. Estos logros podrían representar una confirmación sobre la superioridad del hombre sobre el resto de la naturaleza, confirmando los supuestos de la Biblia. Así, teóricamente el hombre debe de refrenar los impulsos que son de la naturaleza salvaje y al mismo tiempo revelar su inteligencia para demostrar su autoridad y derecho sobre el mundo que le rodea.

Consideramos que esto ha sido llevado al ámbito de la alimentación en dos formas principales, ambas bajo el supuesto de diferenciarse de aquello que se encuentra en la naturaleza en su forma salvaje, por lo que la ideología que ocuparemos para este análisis, de acuerdo con la religión judeo-cristiana podría basarse en lo siguiente:

El hombre (creado a imagen y semejanza de Dios) es un ser superior por contar con razonamiento a diferencia de los animales.

De lo cual se desprenderían dos supuestos que consideramos que parecen influir en los hábitos alimentarios. Ambos, haciendo referencia al racionamiento, se dividen en los siguientes: por un lado la superioridad del hombre y su capacidad para controlar a la naturaleza exterior, y por el otro la superioridad del hombre y su capacidad de controlar su propia naturaleza, sus impulsos. Esto finalmente toca el tema de lo civilizado, el cual ha sido de cierta forma contrastado con la barbarie, suponiendo una brecha (seguramente de manera artificial) tan indisoluble como la mencionada en el binomio mente-cuerpo.



De esta manera, podríamos decir que el uso del raciocinio conlleva a hechos que en efecto resultan positivos en muchas ocasiones, como inventos y estrategias que han ayudado a la humanidad a resolver circunstancias complejas. En cuanto a la alimentación, sobre esta ideología, nos parece que se han abierto dos tendencias o modelos ideológicos los cuales conllevan a dos tipos de prácticas, ambas en búsqueda de mostrar una jerarquía o superioridad como seres racionales. Cabe mencionar que ambas tendencias utilizan los dos tipos de prácticas en la vida cotidiana, sin embargo en el ámbito de la alimentación predomina uno sobre el otro en cada grupo.

De tal manera que en un grupo se considera de alto prestigio a aquello creado por el hombre, lo que implica mayor tecnología. Por ejemplo, en cuestión de hábitos alimentarios, pareciera que se da mayor reconocimiento a los alimentos que conllevan o involucran más procesamiento, aquello domesticado por el hombre (principalmente animales), eso que implica tecnología y hasta aquello que siendo difícil de conseguir, se obtiene de manera artificial.

¿Hierbas? ¡En mi casa sí hay dinero!

Hermano de N dirigiéndose hacia su papá cuando éste pidió un pescado al cilantro en el restaurante.

Para este grupo parece importante sobresalir demostrando su control de la naturaleza por medio de la capacidad de producción, adquisición y consumo de alimentos que impliquen domesticación, procesamiento y tecnología. En este sentido las plantas y los animales que crecen de manera silvestre, no domesticados, son poco valorados y brindarían menos reconocimiento, pues no representarían el triunfo del hombre sobre la naturaleza. Aquello que se aleje y les haga olvidar esas situaciones en las que la naturaleza les recuerda momentos menos afortunados e incómodos sería más valorado. Por lo mismo, compartir aquello que sí representa un triunfo es un goce y un deleite, y ayuda a olvidar esos momentos amargos. Compartirlo con la familia y amigos parece importante, y nos podríamos imaginar que si se pasaron grandes penas y grandes pérdidas, se busca tener grandes placeres y grandes fiestas con el grupo.

En cuanto a los alimentos encontramos que los preferidos son precisamente los que se pueden domesticar. Por una parte pareciera que se escogen a los que se encuentren en una escala filogenética más alta, dejando a los insectos entre los menos preferidos. Sin embargo, si están muy cercanos al hombre en la escala filogenética, como los monos, tampoco son los más favoritos.

En la religión judía encontramos los siguientes puntos que especifican de manera muy clara y precisa lo que se puede comer y lo que no. En el Levítico 11 y en el Deuteronomio 14 se mencionan las leyes de kashrut, las cuales definen los alimentos que son aptos para el consumo de un judío. A través de una historia de 4000 años, la observancia del kashrut ha sido un sello de la identidad judía. Cuidar el kashrut es una Mitzvá, un "mandamiento divino" y "conexión". En Chabad.com (agosto, 2012) se resume lo señalado en la Biblia: un animal terrestre es kosher si tiene pezuñas partidas y es rumiante. Debe tener ambos para ser kosher, como por ejemplo: las vacas, las ovejas, las cabras y los ciervos son kosher, mientras que no lo son los cerdos, los conejos, las ardillas, los osos, los perros, los gatos, los camellos y los caballos. Acerca de las aves, la Torá enumera 21 especies no kosher de aves - básicamente todos los rapaces y carroñeros. Los ejemplos de aves kosher son los domésticos como: pollos, patos, gansos, pavos y palomas. Al mencionar los pescados y mariscos: Las criaturas del agua son kosher solamente si tienen aletas y escamas, como los salmones, el atún, el lucio, la platija, la carpa y los arenques son kosher, mientras que no lo son el siluro, el esturión, el pez espada, la langosta, los crustáceos, los cangrejos y todos los mamíferos del agua. Todos los reptiles, anfibios, gusanos e insectos - a excepción de cuatro tipos de langosta - no son kosher. Se encuentran pocas explicaciones al respecto, pero podemos observar que se trata principalmente de animales domesticados o que se pueden criar. De las explicaciones que encontramos la siguiente da razón en este sentido:

Najmanides, el gran sabio y cabalista del siglo 12, remarca que "las aves y muchos de los mamíferos prohibidos por la Torá son depredadores, mientras que los animales permitidos no lo son; nos ordenan no comer estos animales, de modo que no absorbamos estas cualidades negativas en nosotros mismos". (Chabad.com, 2012)

Aunque las leyes de kashrut involucran muchos otros preceptos, buscamos estos en especial por hacer una distinción entre los animales que sí se pueden comer y los que no. Se observa que estos han sido valorados en las culturas occidentales y que son los que se ha buscado criar para consumo humano, aunque algunos de los peces no kosher son bien aceptados y de alto prestigio en la actualidad. Sin embargo, el total de estas leyes posiblemente se acercan más al siguiente grupo que observaremos.

En el segundo grupo, dentro de la búsqueda por demostrar la superioridad como ser humano, y diferenciarse de la naturaleza, parece que se da mayor reconocimiento al control de los impulsos. Consideramos que el reconocimiento de esta superioridad se basa en la compostura y los modales en las formas del comer, el control de apetito por medio de horarios para el consumo de los alimentos, las cantidades, la moderación y la sencillez en el comer, en la búsqueda de un modo considerado "civilizado" y negando cualquier clase de bárbaro que pueda vivir dentro de sí mismos.

¿Entre comidas? Yo no como entre comidas, ¿o tú sí?
E durante la entrevista.

Para este caso encontramos algunos supuestos basados en la religión protestante, pero también citas dentro de las culturas mesoamericanas como los náhuas que hablan sobre la medida y la compostura.

De Garine (1999) comenta que los pueblos de Norte América y Europa reflejan un ethos influenciado por el puritanismo protestante. (op. cit. Flandrin y Montanari 1996:722). Por ejemplo, al inicio de la industrialización, (siglo XIX) apareció junto con el puritanismo la doctrina de la comida moral (Mennel op. cit: 106), en la cual se consideraba preciso satisfacer las necesidades nutricionales sin derroche y sin placer, dando como recompensa la virtud y longevidad. Se tenía a la gente de la clase obrera como individuos miserables y bestiales que debían controlar su animalidad sin desperdiciar su salud y su dinero. De Garine (1999) presume que estos puntos de vista morales, sostenidos por los progresos de nutrición científica han estado subyacentes en el campo de la dietética hasta hace poco tiempo. Y que la paradoja es que estas civilizaciones que tienen el liderazgo en cuanto a alimentación y a nutrición no concedan valor a sus aspectos hedonistas. Aparte de la paradoja que al buscar la espiritualidad se valore estéticamente un cuerpo delgado.

Como un ejemplo actual encontramos el caso de la influencia Luterana en los Suavos (principalmente en Alemania, del área de Baden que va desde Habsburgo hasta Suiza), famosos por su frugalidad, por odiar las deudas y por siempre obtener el mejor regateo.

Para esta cultura el estilo de vida austero es altamente reconocido por la sociedad y actualmente, ante la crisis europea son el ejemplo para otros países. El actual ministro de Alemania Wolfgang Schäuble, nativo de Baden-Württemberg, brindó un discurso en el cual critica a los países de Europa del sur y recomienda el hábito del ahorro, el trabajo duro y el continuo auto perfeccionamiento. (The Economist, feb 2014).

Por otro lado, las culturas mesoamericanas también tienen una influencia que se inclina hacia la frugalidad. Por ejemplo, López Austin (1985) cita una plática o exhortación que hacía un padre a su hijo dentro de la educación de los antiguos náhuas y menciona el siguiente párrafo:

...Cuando comieres no mires como enojado, ni desdeñes la comida, y darás de ella al que viniere. Si comieres con otros no los mires a la cara, sino abaja tu cabeza y deja a los otros. No comas arrebatadamente, que es condición de lobos y adives, y demás de esto te hará mal lo que comieres.

Estas son algunas de las interpretaciones que encontramos para cada grupo.

Contexto geográfico

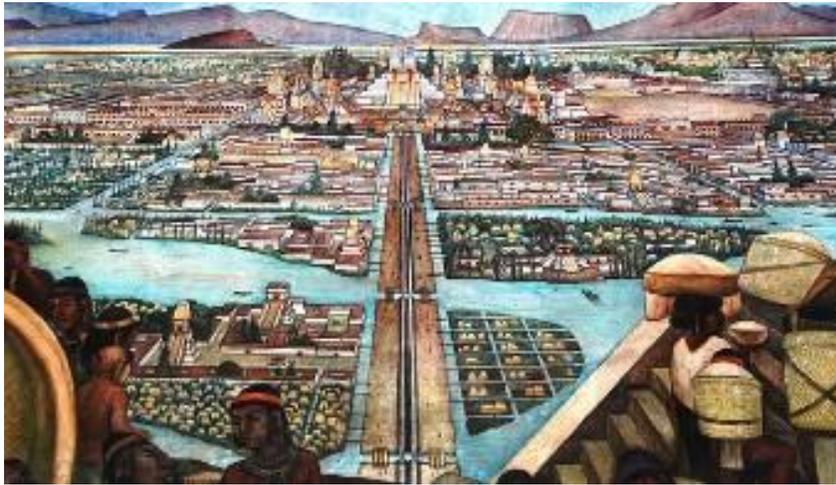
Una vez planteados estos dos grandes grupos, es importante mencionar el contexto propio del estudio con los factores históricos, políticos, económicos y sociales que abarcan a ambos.

Para poder analizar a las voluntarias que participaron en este estudio consideramos primordial situarnos en el contexto general de todas. Este estudio se llevó a cabo exclusivamente con voluntarias que vivieran en la Ciudad de México. Algunas podrían tener influencia de otros estados y hasta de otros países, pero la condición fue que vivieran aquí. No se especificó durante cuánto tiempo, pero todas nacieron y han vivido la mayor parte de su vida en la ciudad.

El Valle de México, donde se sitúa la ciudad, es una cuenca en la alta meseta del centro de México a una altitud de 2,240 m y una superficie de 1,485 km². Tiene una población cercana a los 8.8 millones de habitantes, que en conjunto con la zona metropolitana llega a los 21 millones de habitantes. Como capital del país es sede de los poderes federales y el centro político, económico, en parte académico y en cierta forma hasta religioso y cultural. Este Distrito Federal con 16 delegaciones, es una entidad federativa aparte de los 31 estados que conforman al país.

La ciudad fue fundada como México -Tenochtitlán en 1325 por los mexicas en un islote del lago de Texcoco en el Valle de México, representando en ese momento la cabeza de un poderoso Estado que gobernó gran parte de Mesoamérica (INAH, 2010),.

...la cuenca de México, junto con otras regiones de Mesoamérica, fueron el sitio donde se desarrolló una de las más importantes revoluciones agrícolas de la humanidad, cuando se domesticaron en sus tierras el maíz, el tomate, la calabaza, el chile, el chocolate, entre otras importantes especies de animales y vegetales que con el tiempo constituirían parte fundamental de la dieta no sólo en el continente americano sino en amplias regiones de Europa y Asia. (ciudadmexico.com.mx, 2009).



...alrededor del año 1000 a.C. empezaron a crecer en las islas del Lago de Texcoco varias villas y pequeñas aldeas dedicadas en un principio a la agricultura ... La raíz de la prosperidad agrícola de estas aldeas estaba basada en el modelo de chinampa, un sistema de explotación intensiva de la tierra mediante la construcción de islas artificiales sobre los lagos de la cuenca que eran fertilizadas por el sieno y la materia orgánica depositada en el lago, y que contaba con una provisión permanente de agua que permitía tener varias cosechas al año. (ciudadmexico.com.mx, 2009)

Tenochtitlán pasó a manos del imperio español en 1521 como parte de la Conquista y poco tiempo después se convirtió en la capital del Virreinato de la Nueva España. En 1821 termina el dominio español sobre la ciudad gracias a la guerra de independencia, creándose el Distrito Federal en 1824.

La Ciudad de México es una gran urbe enriquecida por una vasta variedad de culturas, tanto por las que proceden de otras partes del país, como por las que vienen de otros países. Desde su fundación la ciudad fue un centro de intercambio cultural y comercial muy importante y centro político, religioso y hasta educativo.

Durante el siglo XIX la capital se vio afectada por la inestabilidad política del país dada por las diferentes luchas internas, además de las intervenciones sufridas en esta época. Sin

embargo la ciudad logró un crecimiento urbanístico sobresaliente durante la época del Porfiriato a finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

Al adquirir un crecimiento importante fueron llegando más familias de otras partes del país y del extranjero buscando oportunidades de crecimiento. A veces manteniendo sus costumbres y a veces intercambiándolas con el resto de los habitantes y convirtiéndose en poco tiempo en parte de la metrópolis. Las características históricas de esta urbe permitieron que se adoptaran nuevas costumbres fácilmente.

De esta manera se ve reflejado en nuevos hábitos, desde lo cotidiano como por ejemplo en nuevas recetas de cocina o atuendos, hasta en la arquitectura urbana y de los edificios de la época que perduran como huella dentro de los diversos rincones de la ciudad. Es bien sabido que el presidente entonces, Porfirio Díaz tenía un gusto particular por lo europeo, especialmente por lo francés al ser el prototipo de la moda y el arte. Esto representaba un símbolo de estatus, posiblemente en la búsqueda por demostrar educación, signos de progreso y crecimiento al estilo europeo, y con el fin de diferenciarse de quienes carecían de esta influencia. Cabe mencionar que la distinción y el prestigio han sido un elemento importante en los habitantes de la ciudad, donde la “gentileza” y “refinamiento” de modales, gustos y costumbres pueden ser importantes aún en la escala social. Por ejemplo:

En la ciudad de México, como en otras ciudades, la situación de un individuo dentro de la escala social dependía de elementos tales como el de la distinción y el prestigio, el origen étnico, el sexo, la edad, la posición de un cargo o un oficio así como del económico que, en conjunto, incidía a favor de la diversidad de su población. Tal multiplicidad daba como resultado una sociedad determinada por una marcada pluralidad interna con una importante y confusa jerarquización social y gradación interna llena de contrastes extremos de pobreza y riqueza. (Ríos de la Torre. G, sin fecha)

Los inversionistas europeos que llegaron a la ciudad influenciaron los modales y hábitos de los habitantes, quienes con el afán de pertenecer a las clases sociales más elevadas tomarían sus costumbres tanto en el comportamiento cotidiano, como en educación y hasta en la alimentación. Haciendo de lado costumbres prehispánicas como el consumo de alimentos que se encuentran de manera silvestre, digamos plantas e insectos y por otro lado bebidas como el pulque, tepache, etc. para dar lugar a platillos que utilizaran animales criados para fines de consumo y diversos alimentos procesados como embutidos, quesos, etc.

La influencia del Porfiriato no terminó por completo con la revolución de 1910, de cierta manera pareciera que la llevamos en nuestra vida cotidiana. Esto lo podríamos notar sutilmente en la frase célebre de José Vasconcelos que dice: *"Donde termina el guiso y*

empieza a comerse la carne asada, comienza la barbarie".⁸ En la cual parece referir que los guisos de elaboración más compleja y supuestamente más refinados, por cierto dotados de cierta influencia francesa o española, fuesen mejores que las carnes asadas. En este caso los consumidores de insectos parecerían quedar más abajo aún que la misma "barbarie".

En cierta forma parece que el habitante de la Ciudad de México no se ha librado del todo de la influencia del Porfiriato y mantiene ciertas actitudes que a veces lo pueden hacer muy característico y diferenciable del resto del país. En algunos estados del país se refieren al habitante de la Ciudad de México como Chilango. Esto se refiere a aquél ciudadano que suele mostrar cierta actitud que se puede considerar desde petulante hasta con aires de superioridad. Existen diferentes versiones de dónde proviene el término chilango, palabra que ciertamente se asigna de manera despectiva, ya que en general se refiere a quien muestra una actitud de prepotencia y un deseo de ser más de lo que se es. En algunas ocasiones buscando las características de lo extranjero como ejemplo de progreso, ya sea la tecnología, el vestir, la alimentación, etcétera.

No se puede generalizar lo anterior, sin embargo la forma en que se ve a los capitalinos en el resto del país no debiera de menospreciarse, ya que el estudio se lleva a cabo dentro de la ciudad y bajo la mirada de estos mismos, lo que lleva a estudiar al propio sistema desde el mismo sistema al que se pertenece. El propósito de la mención anterior no es tanto el remarcar la prepotencia, pero sí el gusto por ser más o pretender serlo, especialmente el gusto por lo extranjero, como una herencia de la época del Porfiriato.

Con la Revolución de 1910 volvió la inestabilidad político – económica del país a principios del siglo. Sin embargo, más tarde, entre 1950 y 1960 surgió el llamado milagro Mexicano. El crecimiento urbano fue importante y hubo una mejor estabilidad a pesar de las diversas manifestaciones contra el gobierno en la década de los sesenta.

En la segunda mitad del siglo XX el crecimiento urbano fue importante dado que muchas familias de otros estados llegaron en busca de oportunidades, sin embargo, el desarrollo

⁸ En 1925, Vasconcelos, en colaboración para "*El Universal*", reproducida en *La Tormenta*, se refirió a la alimentación en ciertas regiones del norte, como frontera de la civilización. La versión es recurrente, incluso en publicaciones científicas. Es justo citarlo, textual y contextualmente. La reflexión le fue inspirada en el descanso de una travesía de Querétaro a Guanajuato, con un grupo de amigos, cuando entraron una tarde a una rancharía del valle de Tolimán, se hospedaron y les sirvieron alimentos:

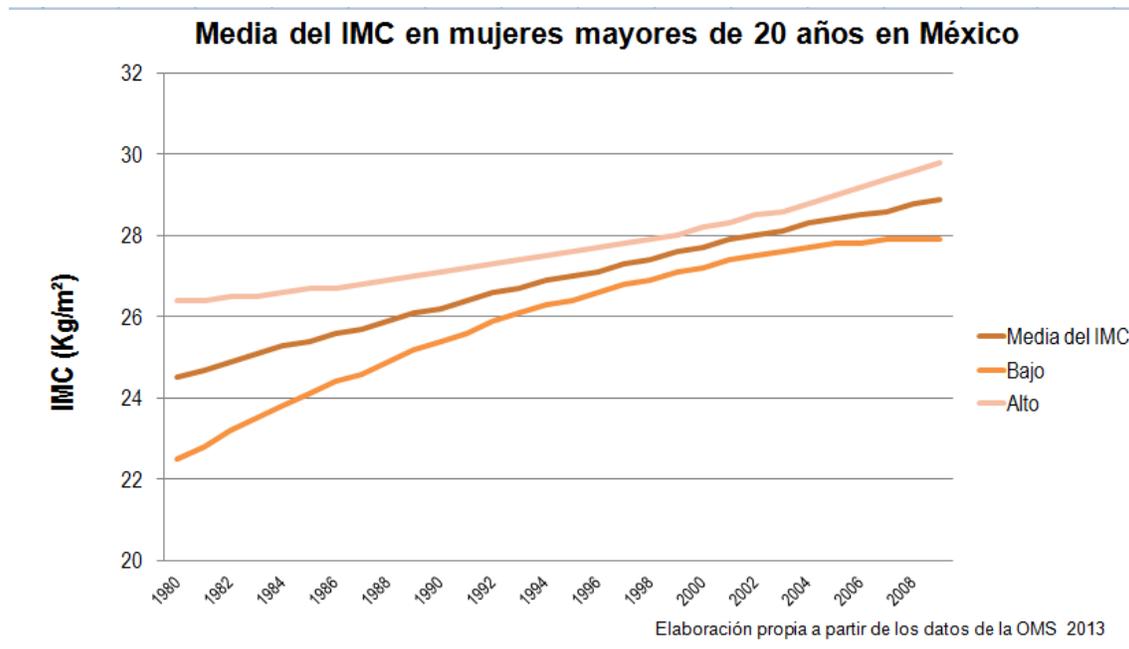
"Nos echamos otra vez al camino. Entramos una tarde al Valle de Tolimán, todo verde con cebada tierna. A la orilla de la senda las casas de los rancharos son de mampostería, espaciosas y sólidas... Tolimán, bello nombre y panorama riente: Allí nos hospedó la maestra: mató pollos y los sirvió guisados en buena salsa. Nos sentimos en tierra civilizada. Donde termina el guiso y empieza a comerse la carne asada, comienza la barbarie".

tan desmedido hizo que la ciudad presentara cada vez más desventajas, por ejemplo la contaminación ambiental y la creciente inseguridad, lo que hizo que muchos habitantes originarios de la ciudad se fuesen a buscar estados más tranquilos y que ofrecieran mejor calidad de vida a su familia. El crecimiento en cuanto a población no paró, sin embargo en cuanto al crecimiento urbano no fue tan notorio como en las primeras décadas del siglo XX.

A finales del siglo XX y principios del XXI un cambio importante fue la instauración de un gobierno para la Ciudad de México, la cual no había contado más que con regente nombrado a nivel federal. Así, el nuevo gobierno de la ciudad comenzó a tomar decisiones basadas en sus propios ciudadanos. Lo que logró que, posiblemente en la búsqueda por mantener el poder, el gobierno hiciera el esfuerzo por brindar un crecimiento urbano. Sin embargo los otros estados no se han quedado atrás y cada uno a su manera es partícipe de la vida económica, política, religiosa, cultural y educativa del país.

Consideramos que en las últimas décadas, los cambios político - económico de finales del siglo XX y principios del XXI influyeron en los hábitos alimentarios de todo el país. En la segunda mitad del siglo XX la entrada de alimentos procesados, como los enlatados y los productos instantáneos, fue favorecida por la publicidad y la idea adjunta de modernidad. Estos productos entraron paulatinamente a las casas, al principio con muchas reservas en algunos casos, donde se cuestionaba el uso de conservadores, colorantes, etc. Luego la población se fue acostumbrando cada vez más y en las alacenas de las casas no faltaba la catsup, la mayonesa, el café instantáneo y las fórmulas para bebés. Asimismo, los refrescos desplazaron a las aguas frescas en las fiestas dejando en el olvido al tepache y desapareciendo casi por completo las pulquerías. Finalmente, con la apertura comercial y en especial, dado el ritmo de vida de la ciudad, se dio paso a los restaurantes y establecimientos de comida rápida provenientes del extranjero y a los alimentos congelados, que si bien, al principio parecían de consumo ocasional, su uso cada vez más frecuente parece obedecer a la falta de tiempo, al cansancio, pero sobretodo consideramos que obedece al antiguo gusto por aquello que parezca brindar estatus.

Anteriormente se mencionó la descripción que Vargas y Casillas (1992) hacen referente a la industrialización, la modernización, la “internacionalización” y la “polarización de los alimentos” que se llevó a cabo a finales del siglo XX. Como se pudo observar, antes de la década de los cuarenta, la Ciudad de México mantenía una dieta muy similar a la que se tuvo desde el siglo XVII y no fue sino hasta las últimas tres décadas que los hábitos realmente tuvieron un giro más radical y que la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares se incrementaron.



Como se ha mencionado, se considera que la aceptación de una nueva alimentación se ha debido en gran parte, al prestigio que representa comer de ciertos alimentos como los de origen animal y los industrializados. En cambio, los productos que se consumían de forma silvestre tienen un significado o valor que recuerdan más a la pobreza y a la escasez y por lo tanto el consumo de muchos de ellos ha disminuido o se ha abandonado. (Katz y Vargas, 1995).

En el presente estudio, encontramos una coincidencia notable entre los cambios políticos económicos a partir de la década de los ochenta y el incremento de obesidad, por ejemplo la entrada de transnacionales como hipermercados o restaurantes de comida rápida y la entrada de México al GATT, lo cual significó la aparición de diversos productos de importación. Por otro lado la incursión de México al TLCAN en 1994 con la cual se abrieron las puertas a la inversión extranjera de manera notable.

Hace 15 años que empezaron a entrar esas cosas como las pringles. Pero había otro factor entre las golosinas que eran el estatus, porque el hermano de mi esposo, él también quería estar en este estatus, ficticio porque nunca él trabajó, siempre aparentando una situación que no había. La esposa, ella también decía que era de un cierto estatus y ellos también buscaban comprar golosinas de estatus como era irse a COSTCO y comprar los botes enormes de golosinas americanas, que traían los dulces americanos. Mis hijas también querían que fuera yo al COSTCO, o cuando íbamos a EEUU querían que trajéramos algunas golosinas “que nos traigan esto, o lo otro”. Ellos iban a

colegios caros pero no tenían el sustento para viajar o para salir y mantener ese estatus.

Además de estos cambios habría que tomar en cuenta situaciones como la crisis que siguió a estas políticas y que también afectó a la población, dado que muchas empresas al no estar preparadas para los cambios que se presentaron se vieron afectadas ante la competencia del mercado exterior, de tal manera que la clase media se vio afectada ante la crisis.

Así, se encuentra que ciertos factores desde los históricos, culturales, político-económicos, religiosos, ideológicos entre otros, se han conjuntado en las últimas décadas dando como resultado cambios en los hábitos alimentarios de un sector de la población.

6. Conclusiones

La comida es especialmente importante en la construcción de la persona. En los individuos o grupos es importante lo que comen y la forma en que lo hacen pues a través de la comida expresan y construyen su identidad y posición social. Este consumo está íntimamente asociado con la imagen que cada uno tiene de sí mismo, la que quiere proyectar y la que finalmente proyecta hacia otras personas.

Compartir alimentos es una forma de crear y mantener un vínculo dentro de un determinado grupo social. En la creación y definición de determinadas identidades se genera, por lo tanto, la percepción de unión, de pertenencia, de compartir determinados principios y formas, de lo colectivo y de lo individual.

La alimentación es una forma de expresar y reproducir formas de pensamiento, sistemas de creencias y comprensión simbólica de la realidad de grupos e individuos. Esto finalmente recae en la expresión corporal del individuo y asimismo de los grupos que cada sistema de creencias conforma.

En este trabajo donde se analizaron diez estudios de caso, se encontraron dos modalidades opuestas: a) en uno existe cierta predominancia de familias con obesidad a quienes podemos caracterizar como el grupo orientado hacia la atención y el servicio, b) en el otro se incluyó una mayoría de familias sin obesidad, ni sobrepeso a quienes podemos caracterizar como el grupo del deber/beneficio. En ambas se podrían encontrar familias donde existen tanto personas con IMC normal o de sobrepeso u obesidad, sin embargo nos enfocamos en aquellas tendencias o características que sobresalieron o predominaron en cada grupo con la intención de ofrecer generalizaciones con aplicación práctica.

Concluimos que la obesidad es consecuencia de una personalidad, cuyo resultado, es un estilo de vida en un ámbito cultural donde se prefiere agradar al prójimo y convivir con el grupo. Las personas consideran más importante ser agradables, convivir y compartir con los suyos, por ejemplo en una reunión o fiesta. Lo que significa muchas veces hacer a un lado el deber, ya es que es preferible sentarse a disfrutar con los otros de una buena comida. Esto, aunado a los cambios políticos y económicos de los últimos treinta años que recae en cambios socioculturales y finalmente en la aceptación de nuevas formas de alimentos y nuevas significaciones de los mismos. Para ellos es más importante la convivencia con el grupo a su estilo:

Por tal motivo encontramos que los programas para bajar de peso no tienen los resultados esperados debido a que al tratar de acatarlos, la persona requiere alejarse de su ideología y de su identidad e ir en contra de los valores de su grupo, los cuales son muy importantes para la persona.

Concluimos que las pacientes con obesidad que abandonaron el programa de alimentación sin terminar no lo hicieron por “falta de voluntad” como se podría pensar, por una parte es debido a que significa aislarse y cambiar por completo de hábitos, dejando atrás a su persona, su familia y las costumbres y tradiciones más significativas para ellas. Por otra, a que esperan que la solución venga de afuera.

Por el contrario, para el grupo sin obesidad seguir un programa de alimentación no implicó mayor problema, dado que están acostumbradas a este tipo de hábitos y que en este caso no afecta la relación con su familia o con su grupo social, por lo contrario, es bien visto seguir un régimen frugal y limitar su consumo de alimentos. Les brinda cierto prestigio tener ese tipo de logros.

Es importante resaltar que cada modalidad considera estar en lo correcto. Aunque el grupo de voluntarias; pacientes de la Clínica de Obesidad del INCMNSZ, presentó cierto discurso orientado a favorecer la opinión médica a manera de mostrar su acuerdo con el instituto. Es decir, sus entrevistas (aunque no sus hábitos) fueron afectadas o distorsionadas por mi presencia, por la institución, la clínica, los médicos y nutriólogas quienes intervinieron en sus consultas, aún sin estar presentes en las entrevistas y en las visitas. Esta es una característica de este grupo. Prefieren mostrarse de acuerdo con el otro que llevarle la contraria. Por ejemplo, en este estudio, al llamarles para hacer citas siempre aceptaban, sin embargo fue recurrente en este grupo que no siempre asistían y muchas veces al confirmar las citas no contestaban o alguien más cancelaba por ellas. Por el contrario el grupo de voluntarias sin obesidad fue muy puntual en las citas y cuando algo no les parecía lo aclararon francamente.

En el caso de las mujeres con obesidad, aunque los hábitos alimentarios no se modificaron sustancialmente, las entrevistas y el discurso frente a la observadora constantemente llevaba el tono del deber que les indicaba el médico. En todos los casos, las entrevistadas mencionaban lo que consideraban correcto, manejaban tonos de culpa y las pláticas familiares castigaban sus prácticas cuando distaban de las recomendaciones médicas. Sin embargo, esto era de manera muy superficial, ya que en ningún momento sus hábitos (ni los de sus familiares) fueron influenciados realmente por este discurso externo. Cabe mencionar que si bien no siempre hacen caso a las recomendaciones médicas que contravienen sus hábitos como grupo, en ocasiones sí atienden las recomendaciones, posiblemente con mayor frecuencia aquellas que puedan representar o significar menos trabajo interno y más basado en algo externo, por ejemplo asistir al médico, la toma de medicamentos y hasta las operaciones. Al parecer no solo esperan que algo externo solucione su situación, sino que sugiere o parece tener el propósito de demostrar cierto prestigio.

En este sentido se considera que la modalidad del deber/bienestar (voluntarias sin obesidad) aunque se acerca al modelo biomédico, en realidad difiere un poco de este, ya sea en un extremo o en el otro. Es decir, es una ideología que a pesar de que puede

coincidir con lo que espera el modelo científico, lo que pretende principalmente es un beneficio para el cuerpo y la mente, y en muchas ocasiones puede no coincidir con la administración de medicamentos. Coincide con el esfuerzo interno como el deber de cuidarse, la disciplina, el deber de la templanza que puede dictar también la religión, pero es una ideología que se acerca hacia el cuidado y respeto por la vida. Sin embargo en la realidad se perciben muchos matices dentro de este grupo, están quienes son muy apegados a esta ideología y hasta pueden eliminar por completo de su dieta alimentos que consideran poco saludables como hacen los vegetarianos y en el otro extremo, quienes se alejan de lo que la mayoría de su grupo consideraría bueno para la salud y se dejan llevar por la búsqueda de prestigio a partir de una imagen, misma que originalmente representa templanza y salud. En estos casos la persona podría llevar a cabo acciones poco saludables y a veces extremas con tal de aparentar el ideal de su grupo. Por ejemplo dietas exageradas, uso de ropa ajustada, intervenciones quirúrgicas y demás hábitos no saludables que paradójicamente se llevan a cabo para aparentar salud y simular que son capaces de llevar una vida disciplinada, sin dejarse caer en las tentaciones. Es decir, se concluyó que la figura esbelta es símbolo de una vida disciplinada, de personas independientes que pueden controlar sus impulsos y que no se dejan llevar por lo que haga la mayoría.

En el caso del discurso de las mujeres sin obesidad, en ocasiones era el contrario al de las pacientes del INCMNSZ, mientras las segundas hacían énfasis en lo mucho que había cambiado su dieta y en que ya no comían como antes. Las primeras siempre insistían en que habían comido mucho, aunque en la percepción de la observadora las voluntarias no habían comido casi nada.

Mientras que en un grupo la apariencia física saludable y de belleza es una meta y pueden llegar a cometer excesos con tal de mantener cierto prestigio, en el caso del grupo con obesidad, a pesar de que aparentemente intentarían buscar una apariencia física saludable, en el fondo su búsqueda de prestigio está dada principalmente por los alimentos en sí. Sobre todo los alimentos que simbólicamente se alejan de las situaciones difíciles por las que han pasado. Por ejemplo, menciona el cuñado de A durante la comida:

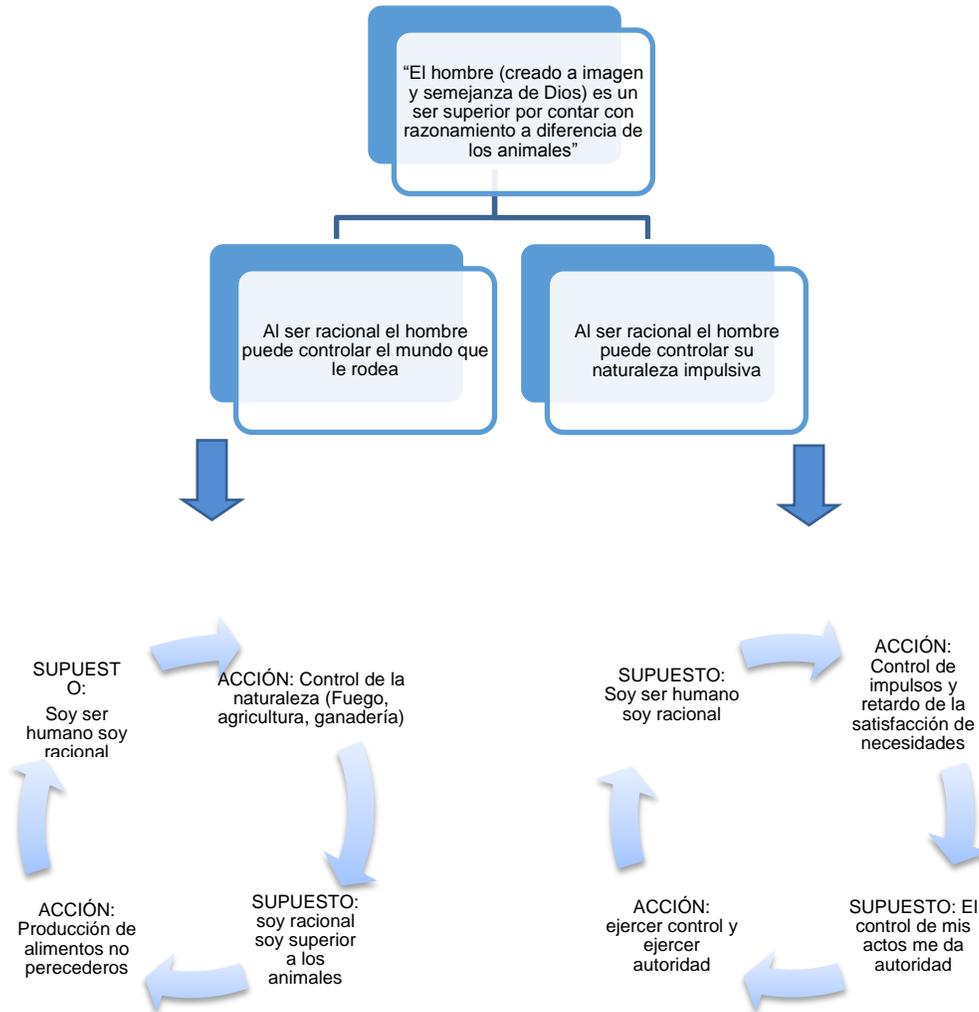
No me pesé cuando me casé, pero dice mi esposa que no me abarcaba... ahorita sí estoy pesando 91 pero no me siento... sí estoy muy pesado, pero es que también soy de hueso muy pesado. Mido 169 cm. y me dicen que debería pesar 69 pero me veo ridículamente mal, no voy a pesar eso, le digo al doctor.: pídale a dios que pese 80, y sí no me siento a gusto ¡ni madres!

Es muy diferente la forma de pensar de cada grupo y sus motivos para comer o dejar de hacerlo. En el caso de las personas con obesidad, las familias refirieron haber tenido problemas económicos en el pasado y mencionan haber tenido escasez de alimentos, principalmente de carnes por ser lo más caro (aunque actualmente no era así y estaban

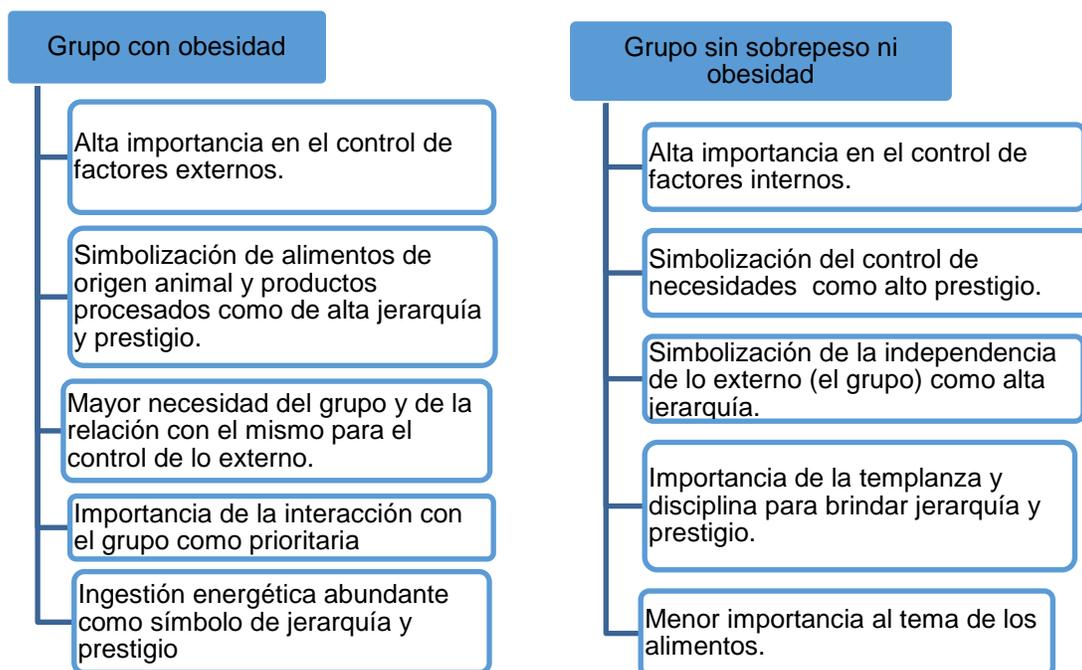
pareados en nivel económico con el otro grupo). Este antecedente es muy importante porque el discurso de las familias solía girar siempre en torno a la comida, lo mismo que sus actividades. Así como el papá quien decía que trabajaba “para que sus hijos tragaran”, o los que se reunían como una “tragazón familiar”. Este discurso lo explicaron ellas mismas como una necesidad de la familia de sentirse seguros en el ámbito alimentario y por lo mismo, los productos de origen animal domesticados toman un valor muy importante y significan un poder adquisitivo mayor, una seguridad o bienestar que no se tenía antes. De esta manera la ingestión energética representa bienestar y prestigio. Por ejemplo la mamá de una paciente contaba que su esposo la forzaba a comer carne y la criticaba si pedía ensaladas en un restaurante. Además de que para el desayuno pedía filete casi todos los días. El padre de esta paciente al final sufrió problemas de salud muy graves que le hicieron dejar su trabajo y lo forzaron a mantener una alimentación equilibrada por riesgo de muerte.

Es interesante que en el caso del discurso del grupo con obesidad se presente una disonancia con la salud. Las evidencias médicas son contrarias con las evidencias de recreación, disfrute, convivencia, etcétera, por lo que hay un choque constante. En el otro grupo las evidencias coinciden con el discurso de salud aunque no siempre es su intención directamente. Se concluye así que el problema de la obesidad es un problema de discursos antagónicos.

En la ideología de ambos grupos se encuentra una gran influencia de la religión, la cual mostramos anteriormente en este esquema:



Ahora agregamos la siguiente tabla para cada grupo.



Identidad, discurso y obesidad

Las personas que participaron en el estudio se identifican a sí mismas como obesas o gordas. Esta identidad estará muy difícil de modificarse mediante dietas de algún tipo o ejercicios, dado que está arraigada en la estructura ideológica y emocional de la persona, al igual que sus hábitos.

Por lo contrario, las personas que consideran tener kilos es más posible que puedan deshacerse de ellos dado que no los consideran como parte de sí mismas, es decir, no los han incorporado, en el sentido estricto de la palabra: no los consideran ni mental, ni emocionalmente parte formal de sí mismos o de su cuerpo, tan solo algo pasajero.

Las pacientes con obesidad repiten constantemente las palabras "soy gorda", y ninguna dice "tengo obesidad".

Por su parte, mientras el profesional de la salud considere que tiene pacientes obesos o gordos también resultará más difícil lograr un resultado terapéutico. El principal cambio estaría en comenzar por considerar a la obesidad diferente a una identidad y para eso se requiere cambiar esa ideología. Esto parece muy difícil dado que se encuentra arraigado

de manera profunda en el discurso cotidiano y en la personalidad de cada uno. Tanto como grupo como en lo individual.

Encontramos que hay dichos o refranes populares que favorecen de manera significativa los hábitos alimentarios que promueven la comida abundante. Aunque algunos de estos refranes no son de uso frecuente por las nuevas generaciones, consideramos que permanecen en el sistema social y su vigencia se encuentra en los usos y costumbres de la alimentación. Por ejemplo,

El que nace para tamal del cielo le caen las hojas: una persona que desde temprana edad tuvo sobrepeso puede tener la convicción de que es gordito y no va a cambiar, no importa lo que haga. Esto puede ser real en cuanto a la constitución de cada quien. Sin embargo, esta idea se presta a que la persona se establezca en el rol de "gordito" y por lo tanto no se cuide.

La idea detrás del refrán parece ser:

Soy gordito y eso no va a cambiar.

Como no va a cambiar no vale la pena cuidarse.

Como no me tengo que cuidar puedo comer lo que sea.

Por el contrario las personas con IMC normal consideran su cuerpo sano y en general mantienen una alimentación equilibrada. Un común denominador en este grupo fue el bajo consumo de alimentos procesados y su opinión en contra del uso de estos productos, especialmente en la alimentación de sus hijos.

Por lo mismo, se encontró que en la población con IMC normal llevar una vida lo más natural posible abarca diferentes facetas, además de la alimentación. Por lo tanto, prefieren no dejarse llevar por las modas, la mercadotecnia y los hábitos de las mayorías. Prefieren discernir acerca de lo que consumen, incluyendo el uso innecesario de medicamentos, a veces dejando sanar algún problema sencillo de una manera natural o por medio de su alimentación. Para ellos dejarse influenciar por la mercadotecnia equivale a no ser independientes y por el contrario dejarse llevar por la mayoría.

Nos pareció importante el tema de los productos procesados al ser una coincidencia en este grupo. Consideramos que la transformación que lleva a cabo el hombre de algunos productos comestibles ha resultado en general de beneficio para la alimentación. Sin embargo cuando existen intereses económicos, dicho beneficio puede verse mermado y los alimentos pueden resultar de menor calidad, ya que se agregan conservadores, colorantes y saborizantes con el fin de que resulten agradables al paladar, a la vista, o que perduren más tiempo y no haya pérdidas económicas. En estos casos, algunos productos procesados podrían causar repercusiones en ciertos consumidores. Por otra

parte, este proceso, no siempre causa daño, por el contrario abarata los costos de los bienes comestibles y hace posible que sean transportados a lugares lejanos sin que sufran descomposición. Desafortunadamente, estos productos no perecederos suelen ser de menor calidad nutricional y alta densidad energética. Lo que hace que sean consumidos por una gran parte de la población es que suelen tener una buena presentación y son de gusto de una mayoría. Además de que la mercadotecnia se encarga de darles el prestigio requerido para que lo consuma la población objetivo.

Esto sí se considera que a la larga ha afectado a una buena parte de la población pues llega justo a quienes buscan este prestigio y al ir adquiriendo buena demanda los precios han disminuido y se vuelven muy accesibles a toda la población. Cuando el producto logra ser posicionado en el mercado pocas veces se deja de consumir. Por ejemplo los productos instantáneos como café soluble, leche en polvo, fórmulas para bebés, salsas como mayonesa, cátsup, soya, concentrado de consomé de pollo, cereales, pastas para sopa y diversos productos que se encuentran en las despensas de la población general y que casi no se cuestiona su consumo, su valor nutricional o el daño que puede provocar su consumo cotidiano.

Contrastación de hipótesis

Al final del estudio y de hacer un análisis exhaustivo encontramos que se confirmaron las hipótesis planteadas. A continuación mencionaremos las frases de los discursos encontrados tanto en las voluntarias tanto con obesidad como sin obesidad.

Hipótesis fundacional

1.- Las familias con obesidad están inmersas en un sistema cultural en el cual las prácticas alimentarias no les permiten bajar de peso. Estas son parte de su ideología e identidad. Tratar de cambiar estas prácticas desde el enfoque médico biológico es complejo debido a la estabilidad de los sistemas y la estructura inherente a la ideología.

M.A

Tláhuac, es una delegación arraigada a sus costumbres, se divide en barrios, cada barrio tiene su fiesta, Guadalupe, san mateo, san Miguel... Y cada uno hace su fiesta y su mole. Carnitas, barbacoa, juegos mecánicos, misa, fiesta del pueblo de Tláhuac en junio, 29 de junio es la fiesta del santo patrón de Tláhuac, baile, música, eventos culturales, expo ganadera, expo de productos Agropecuarios. Mixquic, Zapotitlán también son de Tláhuac.

Hay ferias de todo, es la misma gente de aquí, todo está como semi rural. Hay profesionistas pero ya no siembran. Mis tíos tienen locales de fruta y jugos. Pero es comercio informal porque no tiene un jefe y no checa, no tiene horarios.

Hay gente profesionistas, y hasta gente que vive en el extranjero. Viven en Chile, Argentina, son ingenieros. Todavía hay quien siembra, que ofrece su mismo producto.

...Tengo una sobrina que su papá tiene una carnicería y me habla: "¿Tía?, ¿Qué hace?, ¿Qué va a hacer de comer? Hágase unas hamburguesas."

Y me manda unos dos kilos. Y hay que comprar jamón, quesito, chiles, jitomate, cátsup, el pan, mayonesa, y la coquita, por eso estamos gordos. Comemos así.

N:

Para hacer el plan de alimentación me tendría que volver antisocial. De hecho todos los vecinos me lo dicen. ¿Qué mala cara viste que ya no vienes?

Sí es un reclamo directo: "¿por qué no viniste a la boda de mi hija? ¡Yo te invité y ni viniste! Es un reclamo fuerte. Solo podría hacer el programa de alimentación viviendo en otra delegación, por ahora por la situación no se puede. Donde yo vivo es a tres colonias, ahí no conozco a nadie. No es la misma dinámica, ahí no estoy nunca. Es un reclamo fuerte y directo si no voy a eventos sociales.

A B

...los médicos o las nutriólogas pueden llegar a criticar y son poco sensibles. Que dicen, "¡Cómo no puede, tiene que poder!" Ya que no logro bajar mucho. (...)

Siempre he sido obesa, y me impresionó que los endocrinos no se pusieran a ver eso. Y lo único que dicen es: "es que usted come mucha grasa". Nunca indagaron así, solo hicieron estudios de cajón. No más...

C A

No conoces a mi papá ni a mi mamá. Cuando iban mis amigas de la universidad a comer a la casa, me decían yo si quiero de esto pero con poquito aceite, y decían: ¿me puede dar menos de esto, de lo otro? A mi mamá le caían mal, mal a más no poder. Y es que si estás yendo a una casa a comer y estas pidiendo comida especial, ¡pues tampoco se vale!

Mi hermano no es una persona que este gordita, bueno, está más o menos. Y las novias que ha tenido son como con muy bonito cuerpo, y andan con mi hermano y a los 3 o 4 meses ya suben 3 a 5 kilos, que ya se tienen que meter al gimnasio, que ya se tienen que poner a dieta, y dices, te acoplas a mí, ¿o qué hacemos?

I.

El doctor dice que mi asunto es muy sencillo, que "solo es cosa de que yo quiera hacer cambios". Es lo que yo le he estado tratando de decir, pero son cambios que a mí me ha costado trabajo hacer. Porque no nada más me involucro yo, involucra a toda mi familia, y a amigos. Soy una persona que le gustan mucho los antojitos, aunque he tratado de dejarlos. Y por lo mismo.

2.- Las prácticas del consumo alimentario están definidas desde un orden simbólico, estas forman parte del proceso de identidad de cada cultura. Dentro de ellas, las de alimentación responden específicamente a requerimientos propios del proceso de reconocimiento.

N:

Los tres hermanos somos muy amigueros, y es que los amigos dicen, es que en tu casa se come muy rico.

CA:

Somos muy antojadizos, la comida en mi casa significa un rato de convivencia, de compartir, de hablar de nuestros asuntos, de un ambiente tranquilo, por eso se hace mucha sobremesa. Si cenamos a las 9 dura como a las 10, pero la sobremesa acaba como a las 11, ya con una botanita.

Realmente todo este tipo de lugares son reuniones, cada lugar es bonito, que vamos juntos. Platicamos, la mesa es para platicar cómo nos va en la escuela el trabajo, etc.

Era la tragazón familiar, pues la comida en mi casa significa un rato de convivencia.

M.A.

Tía: Híjole! La verdad, la verdad, porque somos bien comelones. Fíjate que no comemos chácharas, no somos de sabritas ni nada de eso. Pero somos de comer bien, no bien, MUCHO.

N1:

En general en mi casa la comida fue siempre bastante simple. Mi mamá es argentina, preparaba comida muy al estilo de allá. Siempre hacía carne, pollo, pescado con alguna pasta. No, que yo recuerde no era de hacer guisados ni de hacer comidas muy complicadas.

M:

Mi madre fue una excelente madre, una excelente cocinera, pero para mí, algunos guisos eran para mí un martirio, porque sabía...para mí el comer carne significaba

quedarme horas enfrente de un plato, porque mi mamá decía, hasta que no te lo acabes no te levantas. Entonces para mí era un martirio, y cuando no nos daban carne, que era rarísimo, yo decía que yo era la niña más feliz del mundo. Incluso recuerdo a mi papá inyectándome aceite de bacalao, porque era yo tan problemática, que decía: "a esta hay que inyectarle algo porque no come bien".

A.B.

Papá. En México todo gira en torno a la comida.

Mamá: nosotros fuimos a una comida en Puebla,

Papá: Cholula...

Mamá: hubo siete tiempos...

Papá: Empezamos a comer como a las 2 y eran las 8 y todavía estábamos comiendo. Y seguían preguntando los meseros que qué ibas a querer. Te brincabas tiempos porque ya no podías, hubo como cinco de carne, "¿le traigo el siguiente?" No, ya no...

Mamá: música, comida, fiesta...

Papá: tienes que echar la casa por la ventana, si no, no es fiesta. Más en los pueblos. Me acuerdo en un pueblecito que está cerquita de mi pueblo, se llama San Pedro. Para empezar, creo que estaba todo el pueblo. Había unas mesotas largas, largas, largas, pero como cinco hileras, mataron para el mole 70 guajolotes. Y como cuatro cerdos y carnitas y barbacoa. Pero es así, los duelos de la fiesta, unas personas que tenían un puesto en el mercado. Hay veces que la calidad no importa aquí en México, sino la cantidad. Otras son culturas muy austeras, una camita y ya. En Europa las iglesias son sobrias. Ni santos, ni colores. Fuimos a Lisboa, un catedralón de roca... gris, triste... ¡iba saliendo una novia!

I.:

En la familia comían mal, no tan equilibrado, mi mamá lo trataba de equilibrar, mi papá el factor de pobreza era un factor como que muy fuerte para ellos, entre más comida hubiera en la mesa era una señal de poder adquisitivo, "ya tengo dinero para comprar comida" Mi papá era de llevarnos a muchos restaurantes, a muchos bufetes, donde pudiéramos comer todo lo que se pudiera, y a manos llenas, Mi mamá decía no, no coman y mi papá sí, sí coman.

Esta parte como que influyó mucho, por más que mi mamá trataba de luchar porque comiéramos bien, pues tuvo que venir la enfermedad de mi papá para que las cosas quedaran sanamente y pudiéramos hacer ese cambio.

Mamá: Entonces cuando conocí a mi esposo él era gordo, su familia era gorda , pero en aquel entonces no se sabía nada de los problemas de la obesidad, entonces pues en la forma en que comíamos era una forma diferente, pues a mi esposo le gustaba comer carne en muchos sentidos, y yo creo que el estando en ingeniería y la estudió con mucha dificultad, tenía muchas carencias económicas, y cuando ya nos casamos y que vivimos juntos, empezamos a discrepar con la forma de alimentación de uno y otro.

C

Ahora no como mucho de fruta, manzana como una al día, pero no del diario, porque no se me antoja. Por ejemplo, mi papá bajaba acá y de repente llevaba fruta, pero también llevaba plantas, por ejemplo ciruela, papayas, granada china, y ahorita ya tiene plantas de esas. Ahora que voy con mis hijos me dice, corta la fruta, dale a tus hijos, y yo no se me antoja, si dan papaya chiquitas muy ricas, o así vamos cuando hay fruta, cortamos pero poquita, es para probar, no para llenarnos.

Es que me dice: “yo no entiendo, sembré las plantas, las verduras para que ya se la coman, ahora que están tus hijos para que corten y se la coman”, es que yo le digo: “aparte, es que no es casa mía, es casa de mis papas no me da la confianza de cortar la fruta, porque si gusta me la como”. Y me dice: “pero estás en tu casa”, pero si dios quiere yo voy a hacer mi casita, no así grande, así chiquita, ya entonces digo, tengo casa, por el momento no puedo decir tengo casa, y este así me dice, trató de plantar cosas para que “aiga” en la casa, antes no tenía.

F:

Creo que todos comen normal, bueno, no he visto a nadie que coma muchísimo, creo que yo soy la que come menos, todos comen despacio, ahí sí me encuentro en mi ritmo.

En reuniones o fiestas no hay botanas ni refrescos, como casi nadie toma refresco, más que para las bebidas como cubas, toman agua de sabor de diferentes o ponche. Puede ser agua de limón, lo que se les ocurra en el momento puede ser de naranja. Para picar estaba el mouse, papitas con perejil, salchichas, de ahí saque la receta del salmón, de una tía. Creo que nada más había eso, botana sana preparada.

Lo que no puede faltar es pastel y café. Un solo pastel para los veinte, el que venden en la Esperanza, como del tamaño de una pizza mediana, una vez hubo dos

porque era muy pequeño. En el bautizo de mi sobrino fue un pastel de 5 kilos, los mismos veinte, más los otros invitados, éramos como 30-35 personas.

Comemos eventualmente pizza, como cada tres o cuatro mesas, cuando van mis sobrinos a comer a la casa, porque hay visitas. Para darles gusto a los niños, aún así les doy también ensalada. Para ellos también es como algo eventual, mi hermana come igual que yo, son en lugar de dulces jícamas con limón, Lore les evita dar galletas, etc. Ni muchas harinas, siempre hay en la casa naranjas, jícamas o zanahorias. Porque es lo que prefiere Lore que coman entre comidas, o algo así.

Yo evito la pasta, porque engorda mucho. Yo parto los tomates y listo, ni me pasa por la cabeza, no me pasa por la cabeza usar un tetra pack, Compró aún en lata, eso sí. ¡Yo no uso tetra pack!

Considero que mi cuerpo me lo pide porque lo necesita.

Entrevistadora: ¿Escuchas a tu cuerpo? ¿Qué otra cosa te pide tu cuerpo?

Últimamente... ¡ay aguacate! Se me ha estado antojando mucho el aguacate. Me gusta mucho como guacamole, para mí sería con jitomate, me lo puedo comer con tortillita y solamente eso. Precisamente como fui a la Central, el kilo estaba a veinte pesos, me llevé un kilo, la mejor manera de hacerlo era en guacamole, y A. dijo que mejor con otra cosa, él no lo quería solito, yo lo hice con cecina verde, mis taquitos eran como dos hebritas de longaniza y lo demás aguacate,

Mi cuerpo me pide ejercicio, me siento muy abotagada, hace rato me siento con las piernas muy pesadas, me siento muy bofa, como falta de circulación, me siento pesada. La ropa ya no me queda muy bien, hinchada, desarreglada, me siento, ¡fea!, me siento fea, me siento con más peso, que la ropa no me queda bien, y no me gusta.

Esas son señales de que he dejado de hacer ejercicio. Tiene como dos meses.

E.:

Nos inculcaron el deporte, de parte de mi papá, la familia de mi papá es muy deportista. Mi mamá tiene tendencia a ser delgada, en sí toda la familia de mi mamá, son de Sinaloa.

Ellos acostumbran comer muchísima fruta, verdura, siempre muchas ensaladas, pescado fresco o camarón fresco. Mi mamá es delgada, come mucha fruta, casi no come pan, dulce, ni chocolates, y tiene una buena genética y una buena alimentación. Es ordenada para comer, y en casa había orden para las comidas. Siempre cuenta de que tenían comida muy sana, fruta, los arboles de ahí, verduras

no hay tantas, eso aprendió acá, allá comen mucha carne pero mi mamá no come mucha carne. De su infancia de que tenía los árboles frutales, leche de rancho.

Yo hago mucho esfuerzo en casa por comer frutas y verduras. Yo evito el tetra pack. Antes compraba tetra pack y un día en Francia me vio mi mamá y casi me mata. Entonces ahora agarro mis tomatitos...

En mi casa me puedo hacer una ensalada con zanahoria, apio, pepino, atún, le pongo un poco de queso azul, aceite vinagre.

Mi vida es muy ordenada, por lo que los lunes desayuno a las nueve, y como ese día no hago ejercicio me voy a dar clases. El martes sí voy a hacer ejercicio.

Hipótesis intermedias

1.- El sentido del consumo alimentario está definido por las necesidades de auto y heteroidentificación.

N:

Es nuestra forma de relacionarnos, a través de la comida, porque nuestros intereses son completamente diferentes. Yo cuando estoy en mi trabajo me absorbe, casi ni me paro por aquí.

M.A.

Tía 1: Lo que pasa es que a ti ahorita se te va a hacer pesado, pues estamos acostumbrados nuestras porciones. Y no a lo que debemos de comer.

C.A:

Es el segundo año que vamos a pasar en el DF, siempre estamos en Torreón nosotros. Pero ahora por la situación no vamos a ir para allá. La familia de mi mamá es de allá. Allá la verdad es comer, comer, comer. Son seis hermanos y de sobrinos somos trece, todos somos de la misma edad, yo soy la mayor, la que sigue es 2 meses más chica que yo, luego 1 año, luego otra que tiene la misma edad pero diferencia de 6 meses. Son fiestas muy grandes, porque nos reunimos en casa de una de las tías, pues hacemos sobremesa y de la cocina no salimos, estoy hablando desde las 10 am hasta las 7 pm. Obviamente no están las mismas personas en la casa, es decir en la cocina, pero siempre está llena, y la cena...

De navidad es espagueti, muy bueno por cierto, hacen pavo, espagueti con crema y pimienta. Pavo, se hacen dos pavos, uno enchilado y otro normal, pavo relleno. Ensalada rusa y ensalada navideña. Y de lechuga normal. Es que se hace una comida en grande. Como tres pasteles o tres postres.

Cocina mi tía, todos ayudamos pero la que le pone sazón es ella. Si yo ayudo a pelar las zanahorias es mucho, y es fiesta, tras fiesta, tras fiesta... Esta navidad, recalentado, al siguiente día 27 es cumpleaños de mi mamá, y es "hamburguesada", así se llama. Son al carbón, se hace la carne...

M:

...hasta la fecha me critican, es que tú nada más comes verduras, y no sé qué. Y les digo, No, yo como de todo, pero me inclino más hacia las verduras, la fruta.

Yo soy práctica, aunque a veces me doy unas complicadas, que empiezo a inventar guisos y me voy complicando en la elaboración. Soy muy rápida.

Una comida no practica, pues es una comida que se prepara rápido. Una comida no práctica es encargarse de una pizza. Al Burger King, es muy práctica pero en eso no haces tú nada, yo ya me acostumbré a hacer mis salsas.

Voy en el mercado y voy pensando lo que voy a hacer. Práctica es: que no capeo los chiles, por floja. Si me dice, oye mamá ¿y si los capeas? Y le digo, si mi amor, los voy a capear. Y nada más de pensar en sacar la batidora, etc. Levanta el huevo, las claras, y tengo que comprar harina que solo voy a usar para los chiles, luego nada más le salen gorgojos. Porque no te venden paquetitos chiquitos, ahora que digas, hago pasteles... ¡no! ¡Nunca hago pasteles! Para qué hacer cosas que que lata. Si de repente me ando desbalagando, y como cuatro tortillas y ¡es riquísimo!

F:

Soy antojadiza, pero nada más de poquito, no soy de las que me devoro todo. Lo pico, se me quitó el antojo y ya, y no vuelvo a comerlo, no se me antoja ya. Lo que sea que se me antoja, ya me satisface y no lo vuelvo a repetir. Una porción pequeña me satisface. No se me antoja, ni tengo que resistir el antojo.

E:

Mamá: En la familia de mi esposo hacían guisado, hacía guisado la abuela, además tenía muy buena sazón. Hacía... por primera vez comí ahí el entomatado. Comí por primera vez el huitlacoche. La primera vez que vi el huitlacoche, vi una cosa negra y dije, Yo no pruebo esto. Se veía realmente feo. Era extraño para mí. Te puedo decir que mi padre era agricultor, así que una vez que estábamos en el campo, en la siembra, encontró una mazorca con huitlacoche, la cogió tan enojado que dijo: ¡Mira qué pendejadas están creciendo! Y la tiró. Hay papá no sabes lo que tiraste. No se vendía, era un hongo, se consideraba que se estaba echando a perder. Aquí me sorprendió la forma en que comían, comían muchas hierbas. DE todas, romeritos, huitlacoche, una cantidad de hierbas,

verdolagas, allá no se comía. Era mucho más variado, en verduras. Allá comíamos más proteína, comíamos, más fruta. Aquí más verduras y hierbitas, cosas que allá no. Allá era para el ganado, para el puerquito, pero para humanos teníamos proteína y fruta. Sí era una cuestión de jerarquía alimenticia. De verdura comíamos papa, zanahoria, calabaza, col que allá le llamábamos repollo. Lechuga, rábano, eran muy pocas. No había variedad. Era distinta la cocina de mi pueblo a la de aquí. Aquí en casa de mi esposo comían más pan que nosotros, pan bolillo, pan dulce, en mi casa materna no, no comíamos casi pan.

Mamá: Aunque en la dieta de ellos también estaba restringidos los dulces, era frecuente ver el pan. Aunque no eran gorditos tendían a ser sí pudieran haber sido gorditos. Tenían más tendencia a subir de peso si no hubiesen hecho ejercicio. En mi pueblo no se comía tanta tortilla tampoco, eran muy delgaditos,

Mamá: Una de las cosas que hice fue no darles muchos dulces a los niños, no comían mucho dulce, no había refrescos en casa. Me acuerdo una vez que fuimos a una fiesta y Emilio regresó corriendo conmigo, "Mami, mami hay refrescos". Porque en casa nunca había refrescos, ni dulces, ni galletas.

Se permitían cuando los llevaba a una fiesta tenían día libre. Yo nunca les decía: "no coman dulces, no tomen refresco o no coman pastel", jamás. Podían, delante de mí, comerse y tomarse todo lo que quisieran.

De mi esposo; creo que también fue una gente que no... Bueno, al abuelo sí le gustaba tener mazapán. De los cuales yo llegaba y le pedía de las figuritas de los españoles.

Comían bien. La abuela hablaba mucho de su papá español, y el abuelo tenía apellido francés, pero yo creo que solo el apellido, pues ya no tenía gran influencia. Era gente muy deportista, hacían mucho deporte, se alimentaban bien. Las raciones eran chicas, no eran grandes.

En mi caso las raciones... podíamos comer, como que era mucho de proteína. La verdura no era tanto. La fruta, la que había en el árbol. En mi casa había mango, había guayabas, había guanábana, había tamarindo. Todo eso lo comíamos libremente. Mi hermana y yo espiábamos las guayabas a que se maduraran para subirnos al árbol a cortarlas. Fruta exótica comíamos naranjas en diciembre. Es exótica. Jugos casi no tomábamos. La fruta se comía pelada, a mordidas, enteras. Papaya, plátano...

De parte de mi mamá ellos siempre fueron una familia muy tradicional de allá, y siempre comieron lo de allá, y no son de hacer cosas nuevas. Comen mucha carne y pasta. No comen mucha salsa ni mucho guisado. La pasta con tomate principalmente, o al pesto y así. Pero allá no la hacen casi con crema ni nada así, a mí sí me gusta con crema.

Empecé a usar el aceite de oliva por mi familia de España, me gusta mucho como sabe la comida con aceite de oliva. Ya cuando empezó a bajar de precio lo empecé a comprar.

La familia de mi papá allá en España, van a muchos restaurantes, todos los restaurantes tienen más o menos la misma comida. Yo casi no acostumbro, no hay mucho presupuesto, para salir mucho. Pedimos un pollo rostizado y ya.

Antes el fin de semana había una comida más formal ahorita como estoy comiendo con mi mamá todas las días es formal. No tanto de comida que se calienta en un tupper.

C

No, no soy así de comer. Cómo tres veces. No cómo entre comidas, lo que sí se me antoja es el café. Azúcar; a veces una cuchara, como así simple, una cucharadita, como poquito endulzadito, o le pongo la mitad de la cucharita. A veces cómo chatarra, es que es caro, pero si lo tuviera prefiero comprarme un jugo, una fruta, porque papas sí hace daño, con el tiempo...

...Lo que más me gusta es el baile. Si voy a un baile que ponen música: es el baile, no voy solita, que haya baile, la comida no es tan importante para mí. Ya si tienen comida y tengo hambre, pues ya, comemos y ya. Pero terminando vamos al baile y ya.

2.- El reconocimiento social e individual determina en gran parte las formas, modalidades y características del consumo alimentario tanto en lo social como en lo individual.

N:

Mamá: El otro día que yo sentía que no tenía público (no venía a comer nadie de la familia) pensé... ni modo, nos tendremos que comer la comida de hoy para mañana porque ni modo de tirarla.

Sí llegaron a comer ¡y con invitados! Les di su porción basta y generosa como yo acostumbro, ¡se la acabaron rápido! y le ofrecí más porque creí que iban a romper el

plato, y me dice el otro “yo también voy a querer otro poquito...” y no me sobró... ¡nada!

ME

Tía: Híjole! la verdad la verdad, porque somos bien comelones. Fíjate que no comemos chácharas, no somos de Sabritas ni nada de eso. Pero somos de comer bien,...no bien, ¡Mucho!

I:

Mi papá molestaba a mi mamá por comer verduras, “eso solo es para animales”. Ella nunca las dejó de comer a pesar de que mi papá se ensañaba con que las comieran. Nosotros tomamos la postura de mi papá, porque siempre ha sido más predominante, hasta que nos dimos cuenta que no nos dejaban nada bueno.

En la familia (de mi papá) comían mal, no tan equilibrado, mi mamá lo trataba de equilibrar. Para mi papá el factor de pobreza era un factor como que muy fuerte para ellos, entre más comida hubiera en la mesa era una señal de poder adquisitivo, “ya tengo dinero para comprar comida” Mi papá era de llevarnos a muchos restaurantes, a muchos bufetes, donde pudiéramos comer todo lo que se pudiera, y a manos llenas, Mi mamá decía: no, no coman y mi papá: sí, sí coman.

Esta parte como que influyó mucho, por más que mi mamá trataba de luchar porque comiéramos bien, pues tuvo que venir la enfermedad de mi papá para que las cosas quedaran sanamente y pudiéramos hacer ese cambio.

Mamá: Pero volvamos al punto en donde te decía que íbamos a los hoteles All inclusive, e íbamos a Estados Unidos, porque el trabajo de mi esposo (por estatus) requería que fuéramos a Estados Unidos a Disneylandia. Y fue la primera vez que descubrí a los gordos, horrorosamente gordos, y eso no lo había visto nunca aquí en México. Las cantidades de alimento que se servían en los restaurantes, porque no era bufete, sino simplemente íbamos a un Dennis o a un X, y las cantidades que servían eran desproporcionadas. Lo que más me sorprendía era que mis hijos se acabaran esa porción.

Esas pringles, esas golosinas americanas, fueron muy dañinas, además por las cantidades que se compraban. Yo siempre me opuse a ello, mi cuñada era necia en que lo mejor es no ir al mercado diario porque que pérdida de tiempo, entonces, mi esposo...

Que era mejor comprar las cantidades de alimento para tenerla congelada, que era lo que se vendía en Costco. Era de mayor estatus ir al Costco que al Aurrerá, ¡y no se diga el mercado! Con menos cosas frescas. Lo de estatus era lo congelado.

Quiero hacerte este comentario, íbamos y los domingos comprábamos comida congelada, y empezamos a comprar porque decían que en Costco traían las hamburguesas congeladas y los pescados congelados, y la moda era ir y comprar allá. Era ir y comer, y por eso siempre estaba yo muy enojada, y estuve muy enojada porque yo pensaba que yo tenía la responsabilidad de oponerme a que se comprara en esa forma. Entonces yo me oponía y no lograba mi objetivo, al final se hacía lo que mi esposo quería.

A.B.

Es como un bombardeo cultural: “come papas, come refresco, come coca cola, come pingüinos, come esto. Estás viendo la tele y sale, estás con tu amiga y está comiendo unos Cheetos, la amiga delgada, y está comiendo Cheetos.

M

Cuando ella hacía cena, si hacía jaiba, las hacía en unas conchas en unos platos en forma de conchas hacíamos cenas grandes, era de buena cocina mi madre, nos daba lengua alcaparrada, pechugas en salsa de chile morrón, sopas aguadas, cremas, hacía por ejemplo bisteces en mostaza, chuletas con rebanadas de piña. Hacía una sopa que era freír el pan bimbo, y nos la servía el caldillo de jitomate con una rebanadita de pan frito y jamón, y lo bañaba con caldillo de jitomate, hacía cebollas rellenas, alcachofas capeadas con queso, cebollas rellenas de picadillo con acitrón y pasitas, a mí no me lo daban porque creo que no me gustaban, y me decía mi papá: ¿quieres probar?

Era muy dedicada, tomaba clases de repostería, preparaba su merengue y hacía las dulas con el papel encerado, cortaba con las tijeras, y con una tira papel encerado hacía florecitas, después le decíamos...”mamá, ¿me puedo comer el merengue que sobró? Y nos decía sí”. Y eran unas atascadas...

Hacía nuestros pasteles de cumpleaños, y ella hacía el merengue y después tomaba clases de migajón y hacía de esas rosas que metías en cera y hacía sus adornos, sus buques... ¡Hacía cosas que qué bárbara!...se dedicaban a la crianza de los hijos.

Si había una reunión o algo, decía: “¿mamá? ¿Puedo comer papas? Y decía Sí”. Y ya comíamos papas. Y al rato decía...”Ya”. Y no estábamos así encima..... Así nada más con los ojos.

Y si había cena y con invitados... ¡nos bajaban a tocar el piano! (entre dientes y con coraje, la expresión roja). Porque todas tomábamos clases de piano... Y decían: “hay Susi, tus niñas tan lindas que tocan el piano...” Y nos decía: “¡Baja a tocar el piano!” Y eso sí no lo soportaba, no lo soportaba, bajar ante una bola de matrimonios y tocar el piano como idiota.

Y una de mis hermanas fue la que hizo la carrera de concertista. Verónica tocaba el piano preciosísimo. Por ella se empezó a tocar el piano. Hizo su carrera de concertista.

Es que estuvimos en escuela de puras mujeres y al entrar a la prepa yo no me podía integrar a grupos mixtos. Se me acercaba un hombre y yo palidecía. Y luego yo con mis complejos, siempre crecí creyendo que era fea, porque siempre chuleaban a mis hermanas. A una por su cabello, a otra que por sus piernas, y estaban bien acinturaditas. Y mi mamá me decía: “¡ay! ¿De dónde habrás sacado ese cuerpo?” Y yo con un cuerpo de boiler, que me dice mi mamá a los 15 años: “Vas a usar brassier de peto largo para que se te haga cintura”. Y ahí me tienes usando ese brassier, esos de chupirul, y claro que no me hizo nada,

N1

En general en mi casa la comida fue siempre bastante simple. Mi mamá es argentina, preparaba comida muy al estilo de allá. Siempre hacía carne, pollo, pescado con alguna pasta. No, que yo recuerde no era de hacer guisados ni de hacer comidas muy complicadas.

En mi casa no hacen muchas comidas ni eso. En la familia de mi papá la comida sí es súper importante, pero más de salir. Las hermanas de mi papá cuando se ven, lo máximo para ellos es como salir a comer. Disfrutan más de la comida, eso sí. Son de salir a restaurantes. Ellas sí son como más gorditas. Si les preguntas de un viaje, ellas si te van a contar todo, pero de la comida. “Comí esto y comí lo otro.”

C

Las fiestas, la verdad nunca he ido, hace años cuando era chica, ya de que vine acá, no voy, como que no me llama mucho la atención eso. Con mis papás yo veía como una primera comunión eso, un bautizo, hacían tamales, comida, lo normal que hacía ahí, la costumbre que tenían, era carne de res o de pollo pero bastante para la gente que fuera llegando, antes era en caldo, ahora es en mole, cada que se casan es mole, ya lo cambiaron.

... lo más importante era el compadre y la comadre, y a ellos les daban eso, y también les daban comida tortillas, ellos eran más atendidos, pero de ahí no me ha tocado ir a una boda.

Ahora les dan moles, yo creo que cambiaron porque ya vienen mucha gente de acá, y de lo mismo que hace la gente acá, de los que van de Puebla o de muchos lugares, bueno eso es lo que siento que lo hace, que ven lo que hace la gente acá.

F.:

Mi mamá compra dos kilos de brócoli, lo cuece, con sal y todo, y lo congela. Hace sus propios congelados. Pero no de comprar congelados, no son buenos. ¡Es enemiga del puré de papa deshidratado, ni puré de tomate de tetra pack! ¡Yo tampoco consumo nada de eso tampoco, tiene mucho sodio!

Cuando nos conocimos A. no comía nopales por ejemplo.,

A.: Entonces los empezó a preparar. Mi mamá tampoco comía nopales. Y me empezaron a gustar. Bueno, ya sabes, empiezas a ir a casa de la novia y ves qué rico le entran a los nopales y como que se antoja, ¿no? Y dices: “¿a ver?” y dices, “no sabe tan mal”... y luego: “¡hay pero que sabroso está!”.

F.: Eso es lo que tiene mi papá. Las comidas de mis papás son: carne asada, salsa molcajeteadada, tortillas.

A.: cebollas,

F.: carne asada o cebollitas, nopales, pápalo y aguacate, y ya.

A.: ¡bien rico!

A.: ¡es que de veras que no se comen hierbas!

F.: A. no comía pápalo.

A.: Bueno, poquito, íbamos a comer tacos y no sé, acá por el sur hay más taquerías con pápalo, allá en el norte no hay. Y uno ve el manojo y lo acostumbra, y dices, sí me gusta, si hay, sí. Pero a mi mamá le repatea, pues no. Mi mamá es de Aguascalientes.

E.:

Mamá: Acostumbraban comer cotidianamente mucho pescado, mucho camarón, mmm... Con decirte que una vez estaba comiendo y siempre llegan niños, se meten a una casa y otra, o por lo menos en aquel entonces. Y yo estaba almorzando camarones, y llegó la misma niña al medio día y yo estaba comiendo camarones, y en la noche estaba cenando camarones... Entonces se volteó la niña y me dijo: oye ¿eres pobre? ¿Qué nada más comes camarón? Era de pobres comer camarón.

Lo que no era de pobres era la carne. Era más escasa y más cara. Y no tan cara porque toda costaba igual. No había distinción de carnes. Me acuerdo que cuando mataban una res, me decía mi tía, córrele si alcanzas a que te venda el filete, Porque daba lo mismo el filete que cualquier pieza. El caso era llegar a alcanzar. La carne no tenía distinción dentro de la vaca, lo mismo era maciza, que nervio. Vendían la vaca por kilo. Y el camarón era de lo más barato que había. Entonces comíamos mucho camarón, mucho pescado, comía... No había esos Bimbo. Los niños no éramos obesos. Corríamos mucho, caminábamos mucho, jugábamos, íbamos al río, nadábamos. Quedaba muy cerca el río. Aprendíamos a nadar solos. De pronto andabas por ahí, caías en un pozo y ya solito aprendías a salir.

No se mataba... se mataba una res cada tercer día para el pueblo. Para los seis mil. A mí siempre me gustó más el pescado que la carne.

En fin de semana era lo mismo. Solo en cumpleaños se mataban gallinas para hacer el mole, no se mataban por lo general porque eran para el huevo. Cada quién tenía su gallina. No les gustaba ir a Rosario a comprar huevo porque decían que era feo y viejo, este era fresco. Tenías gallinas para tener huevos frescos. En cumpleaños es cuando se comía o en boda. O también barbacoa.

Para navidad se hacían tamales de camarón, tamales de pollo, hacían pozole, no había influencia de Estados Unidos, la comida era del lugar. Se comía carne asada, a mí me gustaba más el camarón.

...Me daban 40 centavos de domingo, alcanzaban para ir al cine, para comerme dos tacos de camarón, les ponían mucha col, con mucha zanahoria, lo marinaban con limón, En Sinaloa se acostumbra a ponerle mucha verdura fresca, lo marinaban a base de limón. Me alcanzaba para ir al cine, para comerme dos tacos y tomarme un agua de Jamaica. Ese era mi antojo. Eso para mí era suficiente.

3.- Las identificaciones sociales que determinan el tipo de consumo alimentario son las relacionadas con el reconocimiento entre iguales. Es decir, se relacionan con las prácticas reproductivas de la mismidad grupal.

N:

La familia de mi papa es muy numerosa, al enfermarse mi abuela llegábamos al hospital muchísimos, y se compraban 400 bolillos. En esa avenida vendían de todo...Nunca habíamos visto cómo se desarrollaba la actividad, sino que una llegaba en la mañana y ya se traía algo para que no se trabajara. Y llegábamos y ya todo el mundo almorzó, pero 40, 45 gentes desayunando es una sobremesa pavorosa. Porque no nos daba tiempo de levantarnos y ya era tiempo de la comida, todavía no terminábamos de la sobremesa del desayuno y ya estábamos planeando la comida. Apenas habíamos terminado y ya alguien estaba diciendo, yo disparo el helado, y se iban por botes de helado y si a alguien se le antojaba un pescuezo de pollo y traían para todos, y seguíamos tomando refrequito y la cerveza, y a alguien se le antojaba una torta y traían para todos, y así nos llegaba la hora de la cena sentados. Lo que no se le ocurría a uno se le ocurría al otro. Hasta que le preguntaron a mi hijo en la escuela qué hacía el fin de semana y dijo: "Vamos a casa de mi abuelita la que está acostada, y llegamos y comemos, comemos, comemos, todo el día y ya luego cada quien se va a su casa." Comíamos todo el día, hacíamos nuestras tres comidas y nuestras chorrocientas colaciones, esa unión familiar era para estar comiendo

Nuestras comidas son de qué se te antoja, no qué te nutre. Es una actividad tan arraigada a nosotros.

M.E.

El de la carne es el padrino de M, viene en las noches y dice: “comadríta, ponte un cafecito ¿no?” Y llega en la noche con pan, o vamos por unas quesadillas, y luego con manteca. Y le digo: “No compadre, ya estamos bien gordas”. Y me dice: “nada más una, ya mañana no...” Y entonces le digo: “órale, ¿no?”

Llegamos y es...échame una de queso y otra de esto y terminamos comiéndonos tres. Terminamos por comprar unos vasitos para tomar un mini refresco. Pero ¡cuántas se sirven! ¡Está terrible, eh!

Tía de M.E.: Son ocho hermanos, se reúnen los fines de semana, los viernes sobretodo. Ya si alguien no va a trabajar el sábado. Entre semana a veces, cuando no tengo nada que hacer, y les hablo, vénganse.

A.B.

Mi mamá cocina muy rico, como con ajo, con cebolla. Mi mamá cocina con muchas verduras

Como por ejemplo chayote (pero mi mamá no come verduras) con ajo y con cebollas, con jitomate, este, hace como muchas ensaladas, pero ensalada rusa, con mucha mayonesa. Porque hace frutas cocidas, hace manzanas cocidas con tejocotes. Hace atole también, arenas, atole blanco, pasteles de naranja, pan de elote. Hace muchos panes mi mamá. Sabe cocinar cosas muy ricas.

Me gusta mucho el pan... ¡Me encanta el pan! Por ejemplo ahí, mi mamá, bueno, come puro pan. No come otra cosa más que pan. No come verduras, según ella sí. Sí nos cocina y hace verduras pero ella no come verduras. Y ella tiene una historia de que mi abuelita Lola, la mamá de Lola les hacía unas canastas de pan. También son de Michoacán, pero son de otro pueblo. Ella les hacía unas canastas de pan que les hacía mi abuelita Lola, y que las iban a hornear con leña ahí en el pueblo y las bajaban en canastos y que era el pan que comían ellos.

Y mi papá cocina delicioso también, pero delicioso. Mi papá cocina moles, chiles, muy condimentado. ¡Delicioso! ¡Deliciosísimo! Pero muy condimentado. Por ejemplo cocina cosas que no te las puedes comer así solo, te las tienes que comer con algo. Cocina tan condimentado que necesitas comer pan y tortilla, porque pica, porque es muy fuerte el sabor.

I.:

Mamá: Mira...aquí está el asador, aquí es donde son las tragaderas, te voy a decir: antes yo... Mi alacena, estaba llena de coca colas, compraba yo puras coca colas

de dieta, compraba algunos refrescos, este, ahora fíjate lo que tengo, estas son, sardinas que nunca faltan en una casa, pero a los hijos, a nadie le gusta eso.

Nosotros nos venimos a vivir acá, pero vivíamos donde está Bosque Residencial del Sur, donde está la hacienda esa. Vivíamos hacia adentro, vivimos casi 18 años, yo vivía en la parte de atrás, mi esposo construyó una casa grande. Siempre ha querido vivir muy de acuerdo a donde él trabajaba, él trabajó en Banamex, con personas importantes.

C.A.

...Al menos en mi familia no hay convivencia sin comida. Debe de existir una botana al menos en la mesa.

La comida en mi casa significa un rato de convivencia, de compartir, de hablar de nuestros asuntos, de un ambiente tranquilo, por eso se hace mucha sobremesa. Si cenamos a las 9 dura como a las 10, pero la sobremesa acaba como a las 11, ya con una botanita.

Realmente todo este tipo de lugares son reuniones, cada lugar es bonito, que vamos juntos. Platicamos, la mesa es para platicar cómo nos va en la escuela el trabajo, etc.

Cuando comíamos todos juntos, era comida de sopa, ensalada, comida de plato fuerte y postre. Siempre se acostumbró así. Se procura tener sopa de arroz muy seguido, ¿qué más? Siempre hay carne, y se hacen diferentes guisados. Sería necesario cambiar, no hacer tanta sobremesa con mi familia, cuando como más es en la comida, pero se presta la sobremesa a picar algo, una botanita, y como siempre la mesa está en la cocina, mi familia es muy antojadiza. En la sobremesa siempre hay palomitas en la casa, frituras como papitas, a veces se corta jamón, el cigarrito...

C.:

No conozco muchas fiestas, para navidad no hago nada. A mis hijos les gusta así, ponche no he hecho la verdad. La verdad no voy a la iglesia, sí creo pero no acostumbro a ir. Yo creo que de chica me llevaban mis papas, o mi abuelita. Hay otros pueblos pero están retirados, el pueblo de Tetexca, Huamantla, Tetela de Ocampo, Cuautempa, etc. Nos llevaban a la misa y es por ahí que no me gusta mucho.

Para navidad no hago nada, bueno, sí, una cena, pero...no, no hago, compro. Compro este, una pieza chica de pavo y ya. Para año nuevo voy con mi amiga que vive en Cholula, la calle Cholula, voy con ella, ella hace mole o romeritos, una sidra y ya con eso, lo que cenamos. No así que yo tenga así este, esas costumbres,

A mis hijos si les gusta, me dicen, prepara ponche, ellos siempre piden ponche. Y pues como no hago salimos a la calle, compro un litro y ya. Lo venden hecho. Por aquí por el mercado Escandón no está tan caro. Regresamos caminando. Yo creo que no les llama tanto la atención.

M:

Es que se ha generalizado mucho, precisamente con las que me veo, que ahora se van a ver. No sé si siempre está a dieta alguna de ellas, ya sé que la comida va a ser muy ligera, nos pueden dar pollito empanizado y ensalada. La mamá muy mona nos da crema y arroz.

Otra amiga manda a hacer comida, y es ensalada y pollo guisado, entonces es comida ligera. La que se pone guapa es otra amiga, sopa de pasta, pescado empanizado muy bueno y ensalada, de esta con manzana, miel de abeja y no sé qué tanto. No somos muy elaboradas, somos muy prácticas, además dos de ellas todavía trabajan, y salen del trabajo y dicen, órale, como va, salen del trabajo y así siempre va a ser práctico lo que comamos,

Y esta prima que me invita no come carne, lo más que come es pollo o pescado, y cada vez que vamos a su casa me da pollo, la otra vez me lo dio en adobo, unos filetitos de pechuga. Un adobo y una sopa muy ligerita de verduras, porque mis primas y mis tías no comen puerco, ni res, ni salchichas, ni jamón. Ya sé que voy a su casa y son unas enchiladitas, unas dobladitas, y así con pollito, ese tipo de comida.

Pero no te creas, eh, en casa de una de mis hermanas, que fui ayer su esposo; sopa de setas, sopa de hongos, sopa de flor de calabaza. Me extrañó, hubo picadillo, pero siempre que vamos puro vegetal. Porque mi hermana se cuida mucho y cuida a sus hijos.

¡Te digo! ¡Todo el mundo se cuida mucho! ¡Puros vegetales! Pues en casa de mi hermana todo se guisa así,

F:

Creo que todos comen normal, bueno, no he visto a nadie que coma muchísimo, creo que yo soy la que come menos, todos comen despacio, ahí sí me encuentro en mi ritmo.

En reuniones o fiestas no hay botanas ni refrescos, como casi nadie toma refresco, más que para las bebidas como cubas. Toman agua de sabor de diferentes o ponche, puede ser agua de limón, lo que se les ocurra en el momento, puede ser de naranja. Para picar estaba el mousse, papitas con perejil, salchichas, de ahí saqué

la receta del salmón, de una tía. Creo que nada más había eso, botana sana preparada.

Lo que no puede faltar es pastel y café. Un solo pastel para los 20. El que venden en la esperanza, como del tamaño de una pizza mediana, una vez hubo dos porque era muy pequeño. En el bautizo de mi sobrino fue un pastel de 5 kilos, los mismos veinte, más los otros invitados, éramos como 30-35 personas.

N1:

En mi casa (con mis papás) el desayuno siempre fue fuerte. Siempre comimos huevo, fruta, leche, quesadillas, leche, y jugo, y siempre yo no puedo salir de mi casa sin desayunar porque me da hambre. Ahora ya más grande, pues no tengo tanto tiempo, pero me lo preparo y ya lo dejo listo. Disminuí un poco lo que desayuno.

Desayuno: Leche con café, a veces dos quesadillas y un poquito de jugo. Si me da tiempo un poquito de jugo. Si es una fruta grande me la cortan, y ya me la sirvo o tomo una que se pueda hacer fácil. Una como. No tomo nada de frutas así como manzana que tenga que pelarlas. De las que se cortan, papaya o melón. De las que no se cortan, mango o plátano o pera, son como las tres que como. Pero ahora ya por el trabajo ya muchas veces no como la fruta. Hago algo rápido, una quesadilla rápida o mi leche.

Normalmente desayuno como a las 8:00 am. Pero si tengo que salir a las 6:00 de la mañana trato de desayunar lo mismo. Si ya me agarraron las prisas y ya no puedo pues la leche sí me la tomo y a lo mejor un pan con mantequilla y mermelada y un pedazo de queso. Pero sí el desayuno es muy importante.

En mi casa con mis papás siempre tomamos leche entera, pero ya hace un tiempo que empecé a cambiar a entera a semidescremada y a light. No me gustaba tanto porque es muy aguada, pero ya me acostumbré. Eso para que fuera un poco más sano. Por la salud. Nunca he sido mucho de cuidarme ni de hacer dieta. El pan igual, pasé de pan blanco a pan integral. Y fue un proceso, y así de pronto compré pan integral y lo mezclaba con un poco de blanco. Y comía un poco y un poco, y ya después cambié a puro integral.

En general sí empezó a haber un bum como de panes gourmet, y de ahí como que empecé. Y luego empezó a haber mucha variedad de panes con granos y ya.

No fue por la publicidad de los productos pues no les creo de lo que dicen, fue algo más como de la publicidad de las revistas. Pues porque hay cosas que no son tan sanas y que sí me gustan, entonces como para no tener todo que no sea sano, pues lo básico, que es lo que más, como en mi casa traté de hacerlo más sano.

E:

E: no como pan pero no me molesta. Sí me puedo comer hasta un tlacoyo o algo así. Sí, es que el tiempo libre que pasas, tiempo con la gente, o es una cena o un desayuno, o algo así.

No sé qué hacer... Tengo una cena con unos amigos y no puedo comer nada. No sé sí decirle antes de ir o mejor le digo en el momento y llevo algo. Es que no puedo comer casi nada. Solamente puedo comer asados, y a ellos les gusta hacer de comer, y guisan bien. ¿Qué preferirías?

Mamá: pues le puedes decir que puedes comer asado, o una pechuga,

E: le puedo decir de hacer un asado. O lo que pensé fue mejor ir a otro lado, salir a cenar a otra parte.

Mamá: en muchos lugares puedes pedir las cosas con algo especial. Yo lo digo por mi hijo que no podía comer huevo por el colesterol tan alto.

Mamá: yo ya no estoy tan acostumbrada a las grasas, en México no se puede decir que no.

4.- Las identificaciones sociales relacionadas con el prestigio sobre determinan las formas de consumo alimentario de los grupos, es decir, lo constituyen desde un orden simbólico

N.:

Mi mamá trabajaba en aduanas, me llevaba quesos, productos enlatados, yo botaneaba con caviar y pan de centeno, ¡nada de galletas Ritz! Angulas, botella de vino blanco, champagne. Me acababa 3 frascos de caviar y una botella de champagne a los 7 años.

M.E.:

Tía: Ahorita ya nos estamos midiendo. Mira que es esto. Me he comprado mi "body sistem", tengo los de "canon" y me hacen alergia a la piel, entonces por eso, pues ya no.

Ahí tengo mi bicicleta. Y digo, hay Dios santo, ¡ya no puedo!

Siempre voy al zumba al gimnasio, ¡ella no! Nos vamos al Zumba. Está amplio y todo, pero Perlita anda en todo eso. Se van al "spining", al gimnasio, y tenemos que unirnos otra vez.

Tía1: Eso se convierte en hábito. Cuando ya tienes la necesidad de bajar de peso. Como me dice mi hermano, mientras tú eduques así a tus hijas, Ya solitas me dicen,

mamá nos vamos a ir a caminar, aunque sea 2, 3 vueltas. Y nos vamos a ir a pagar un Zumba.

P: Voy a ir a uno que acaban de abrir.

Tía 1: Yo una vez fui a uno donde ponían música de Alejandro Fernández, en lugar de hacer ejercicio me daban ganas de ir a echarme unas chelas. Como que me entoné pero en lugar de darme ganas para bailar me daban ganas de salirme por las chelas.

A.B.:

Mamá: Chonita es la persona que le decíamos que llegó a vivir 94 años. Cuando nos casamos Chonita llegó a vivir con nosotros. Todos los días íbamos al mercado, y todos los días se compraba lo que se iba a comer el día de hoy, dos jitomates, una cebolla, etc. Y así era la costumbre y las tortillas tenían que ser del día, aunque fueran dos días. Y al día siguiente se tiraban a la basura. Y se volvían a comprar, aunque fueran 3 pesos. Eso luego lo tuvieron que cambiar por las circunstancias que se iban viviendo día a día.

I:

Para mi papá era muy importante que comiéramos, mi papá viene de una miseria muy importante. Para él tenernos con todo lo que fuera lo mejor, chorros de comida, chorros de dinero, chorros de estudios; que él pudiera mantener con dinero, lo hacía. Entonces la comida era una forma de control.

C.A.:

Vamos mucho al centro, hay un lugar para comer que se llama la.... Comida muy abundante y te sirven diferentes platos, supongo que en la calle de Paraguay, está buenísimo, abundante a más no poder, enfrente de otros, un lugar, el Danubio. Son mariscos. Para tortas en el centro, la casa del Pavo. En la castellana: paella, fabada, comida española.

Cada sábado o domingo vamos a diferente lugar, un lugar por universidad que se llama..., está en Tlacoquemécatl. Muy bueno, a los tianguis, que ya no compramos verdura pero sí vamos, allá en jardín Balbuena.

Para el mixiote, es bueno, por acá hay uno que se llama Casa Lupe, que es de pozole. Entonces son muchos lugares a los que vamos.

C.:

Como tres veces. No como entre comidas, lo que sí se me antoja es el café. Azúcar a veces una cuchara, como así simple, una cucharadita, como poquito endulzadito, o le pongo la mitad de la cucharita (menciona que usa esplenda).

Lo más pesado son tacos y quesadillas. La tortilla es de maíz y me lleno más. En donde voy no es con mucha grasa, es poquita, porque no me gusta, hay lugares con mucha grasa. ¡Eso sí no me gusta!, ¡o sea también veo, no en cualquier lugar como!

Hay partes que lo hacen sin grasa, lo hacen con una cosa mínima y hay partes donde "lo usan bastante". La grasa no me hace daño, no me gusta, si me dan con grasa en un lugar ¡no como!, igual pido otra cosa, de lo que haya. ¡No me lo como!

Llevar como desde septiembre que van a nadar a la delegación Miguel Hidalgo, en parque Lira. Ya no los pude llevar a la natación, porque estaba enfermo Adrián, y se fue a trabajar aquí cerca con una señora, empezó hace días desde el lunes.

M:

Tengo un chile relleno no capeado. ...es que... es que... me da flojera capearlo. Pues yo a estas horas ya hubiera comido, pero me fui al súper y me colgué. Tuve que hacer unas llamadas, y ay... estás con que esto y lo otro, arreglando compromisos. (...) pero la comida regular, ¡yo la preparé! y la voy dejando en el refri. Yo me voy a mi compromiso y mi hijo ¿qué come?, le tengo arroz, le dejo adobo. No, ¡pero yo no compro cosas light! Me cuido, porque aquí, ¡se comen verduras!... ¡y mis frijoles los hago en la olla! Y para ser práctica pues sí...a veces: "que vénganse a merendar", a mis sobrinos, y vamos a comer tostadas con frijolitos, tostadas, lechuga y saco una lata de frijoles porque sí es más práctico, las tostadas son las de sanísimo, las que no tienen grasa. Es que me gusta comer sano....Y no te creas que...bueno...pero sí me gusta comer bien. Ahorita sí, es viernes, había arroz ya no, había coditos, y se lleva eso de lunch y se retaca eso de lunch.

F:

Soy antojadiza, pero nada más de poquito, no soy de las que me devoro todo. Lo pico, se me quitó el antojo y ya. Y no vuelvo a comerlo. No se me antoja ya.

Lo que sea que se me antoja, ya me satisface y no lo vuelvo a repetir. Una porción pequeña me satisface. No se me antoja, ni tengo que resistir el antojo.

Dice mi mamá, por eso lo digo, que si se te antoja mucho un mango es porque tu cuerpo te pide mango, a mí se me hace que mi cuerpo me pide pan, y estoy comiendo pan. Sí, digo, hasta cierto límite. Porque también se me antoja comerme así una pizza grandota, pero no lo hago.

Es que, no sé, el otro día me di cuenta, estábamos Ale y yo, fuimos a desayunar y había pedido mi fruta, y volteo a ver un niño que se estaba comiendo un pan francés y babeé, dije: no, esto no es para mí. Se me antojó el pan francés, Me seguía gustando la fruta, pero bueno.

Al día siguiente me preparé mi pan francés en la casa, pero por mí me hubiera comido cuatro rebanadas de pan francés, soy consciente y nada más me comí dos. Mi cuerpo me lo pide, pero le echas cabeza y ¡no te comes todo!

N1.:

Pan no, nunca hemos comido pan, casi no compro. El pan lo compro más en la noche pero no en la comida. Ni pan, ni tortillas. Arroz, pasta y puré de papa sí, eso casi siempre hay algo.

Mamá de N1: el roquefort tiene una cosa. Yo me acuerdo que lo comíamos de postre en mi casa. A mí me encantaba, y una sigue y sigue. A mi papá le encantaba. Es como las papas fritas, no puede comer solo una. Y el sabor que tiene es rico. Yo me comía más la parte más blanquita, tiene una parte verdecita. Ese fermentado. Hay unos que traen bichos, que tienen los bichos vivos. Hay uno en Italia que tiene hasta los gusanos. Se comen los bichos crudos. Como en México que comen los bichos vivos, y los chapulines. Los pedimos una vez y eran carísimos. Pedimos también los escamoles, los he probado. Y luego pensar que se quedaron. Hablando de quesos fuertes,... A mí no me gustan mucho los quesos fuertes.

N1: A mí me gustan el Brie y el Camembert.

E:

Yo evito el tetra pack. Yo evito la pasta, porque engorda mucho, yo nunca compro tetra pack. Yo parto los tomates y listo, ni me pasa por la cabeza, no me pasa por la cabeza usar un tetra pack. Compro atún en lata, eso sí. Antes compraba tetra pack y un día en Francia me vio mi mamá y casi me mata. Entonces ahora agarro mis tomatitos... Yo hago mucho esfuerzo en casa por comer frutas y verduras:

Desayuno 9:00 am. Una o dos frutas, papaya, manzana, plátano, pera. Una o dos porciones de fruta. Luego, a veces avena con leche o miel, hecha en casa, un plato sopero hondo, no grande, mediano. Otro puede ser pan tipo europeo con granos. Dos rebanadas delgadas. Es un pan pesado con cereales enteros. Con queso camembert o queso con jitomate deshidratado con aceite, en general es eso.

Entrevistadora: ¿Entonces desayunas un sándwich?

E: ¡Yo no lo vería jamás como un sándwich!

Entrevistadora: Bueno, dos rebanadas de pan...

E: Sí, porque no es lo mismo.

5.- Las prácticas sociales de reconocimiento se retroalimentan de la experiencia de placer que generan al estimular la convivencia social.

N:

Como a las 8 de la noche cenábamos aunque no tuviésemos hambre. Cenábamos como si estuviéramos comiendo, o podríamos hacer quesadillas, pero a libre demanda. Poníamos dos comales y así como iban saliendo se iban comiendo. Y nos acabábamos dos kilos de queso. Aparte de un panecito de dulce, o una galleta. Ahora nos da dos quesadillas por cabeza, ahora terminamos y seguimos platicando. Antes igual se hacía sobremesa en desayuno, comida y cena, ponía mi mamá la cacerola en la mesa y se iba acabando.

Es nuestra forma de relacionarnos, a través de la comida, porque nuestros intereses son completamente diferentes. Yo cuando estoy en mi trabajo me absorbe, casi ni me paro por aquí. En domingo, si no vamos a ir a almorzar nadie sale de su recámara, hasta que los llama a comer mi mamá. –todos están bien agarraditos de la panza.

M.E.:

Aquí somos bien antojadizos, y mi familia se reúne constantemente, ¿verdad? (a M.E.). Todos los sábados y domingos. O a veces ella y yo que solo vivimos aquí, decimos: ¡gorda, se me antojó esto...! Y lo hacemos de comer. Como por ejemplo: que vamos a hacer unos chiles rellenos... Pues va... unos chiles rellenos.

Y hacemos, pero chiles rellenos, calabazas, plátano, tortas de papa, y nos comemos todo eso. Hacemos arroz... ¡y nos comemos todo eso! Luego, si coincidimos, porque casi no coincidimos, yo trabajo de día. “Oye, ¿no se te antoja como un panecito?” Luego: “pues ya ponte el café”, “¡Órale va!” Y ya comimos el chile relleno, plátano, el arroz y el agua. O la coquita... pues eso nos va haciendo... y decimos “nada más por hoy” y decimos, ya cero refrescos desde ayer.

A.B.

Mamá: A todos nos gusta mucho hacer de comer.

Papá: ...nos gusta hacer mole de todo tipo.

A.B.: ..Con chocolate, cacahuete, almendras...

Mamá: ...chile colorado ancho, mulato.

Papá: Nosotros lo hacemos, desde llevarlo al molino. No bueno, en navidad por ejemplo vamos a un lugar que se llama Santiago Tianguistengo, y ahí venden animales vivos, entonces vamos a comprar un guajolote vivo, y ya lo matamos acá en la casa y hacemos el mole de guajolote,

A.B.: Te dan el guajolote al revés, luego lo matan acá, y llaman a todos, les agarran las patas, y matándolos, nada más que se defienden.

Papá: entonces hacemos; el chiste del mole es que es dulce, pero no lleva nada de chocolate ni de azúcar. Es destacar el sabor de los chiles.

A.B.: Es dulce por los chiles.

Papá: se endulza con los chiles y con las pasas. Entonces las pasas le dan un sabor muy rico, entonces lleva almendras lleva ajonjolí, cacahuete,

A.B.: chocolate,

Papá: apenas media tabla, media tablilla,

Mamá: ...a un kilo de chiles se le pone media tablilla.

A.B.: pasas, chile ancho, chile negro,

Papá: pasas, chile ancho, chile negro, chile rojo, chile pasilla, chile mulato, y un poquito de chile morita, debe de...

A.B.: se fríen

Papá: se fríen todos los chiles, se le sacan las semillas. Se fríen, pero muy suave para que no se amarguen, porque si se fríen mucho amargan, y se fríen las almendras, los cacahuates, el ajonjolí,

A.B.: Pero lleva un orden, primero los chiles, luego se abren y se les quitan las semillas, se abren y se fríen en aceite. Luego ya que está frito todo, eso se lleva al molino para que lo muelan. La misma grasa que queda en el chile sirve para molerlo.

Mamá: de hecho no se escurren.

Papá: el aceite

Mamá: un kilo de chiles lleva un kilo de aceite,

Papá: un litro.

A.B.: Sirve para muchísima gente.

Papá: En una cazuela grande.

Mamá: Sirve para 30 o 40

Papá: porque luego el polvo del chile, luego ya te lo muelen en el molino. Se guisa con aceite y se le echa caldo

A.B.: de guajolote.

Papá: También lleva pimienta, clavo y almendra. Lo que le da el sabor cremosito son las almendras, Y lo que le ponemos para que se haga dulce son las pasas, porque la uva se lleva mucho con el chile, y le da un sabor diferente que hacerlo dulce con el puro chocolate o con azúcar.

Mamá: es todo un rito.

A.B.: pero no deberían de ponerle tanta azúcar, las tradicionales las hacían de sabores. Del chile,

Papá: hay un restaurante aquí a la vuelta que se llama La Poblana, y ahí hay las famosas enchiladas de mole,

Mamá: no son buenas,

Papá: lo hacen de puro chocolate, y hasta azúcar le ponen, es mole poblano,

A.B.: es diferente que el de Michoacán

Papá: y el oaxaqueño,

Papá: ese es el mole. En Navidad hacemos el lomo, lomo de cerdo, hacemos bacalao, también comemos muchos pescados, comemos muchos peces, las pastas pero no tanto ya, antes sí comíamos más pastas. El espagueti o los macarrones, o los raviolos.

I.

El refresco antes era de diario, los cereales, el pan dulce, blanco y todas sus variedades, era un factor muy importante en casa. Los frijoles eran refritos, el chorizo, tocino, se comía una o dos veces a la semana, ahora es al año. Sí se hacen hot cakes, pero se hacen uno o dos.

Hace poco fui con mi hermana al IHOP que se especializa en hot cakes pero la dosis o ración que te sirven son 4 hot cakes enormes, altísima, y viene con 3 huevos, salchicha tocino o jamón, y jugo, 4 hot cakes y la papa hash Brown, y café. Antes íbamos a ese tipo de lugares en familia y mi papá decía, los traje para que coman, no para que estén viendo la comida, y si estabas platicando igual. ¡Siéntate y come!

C.A.

Con mis amigas nos gusta mucho ir a bares, algo tranquilo, a antros y eso no nos gusta. De vez en cuando vamos a bailar, los viernes sí salgo demasiado, y como no soy de las personas que planeo un tiempo libre porque no sé qué onda, pero siempre hay plan, y si no hay una amiga hay otra. Tengo varios grupos de amigas, de la universidad, de prepa, de la primaria, secundaria, amigos... Salgo con todos, con todos, no te puedo decir con quien más, hablo con todos, hablo con unas más que otras, pero no te puedo decir con quien más.

Es como: si hay algo pues le caes (y así se estila, eh). Le caigo a la hora que pueda y llego y así es.

C:

Cumpleaños, antes se los hacía, ya no se los he hecho, les hacía su pastelito, sopa de coditos. No me acuerdo... unos como panes con mole o atún. Invito a amiga, cuando estaban chiquitos, la verdad este año no le hice nada, no tenía, entonces por eso, los invité a comer. Me dice, mejor llévanos al cine y nos invitas hamburguesas, no invito a más porque no puedo. Y casi siempre invito a gente cercana, amigos de mis hijos. No los he invitado porque no conozco sus papas, yo no platico con nadie, voy a la junta y los llevo a la escuela, pero no platico con los papas.

La escuela tiene actividades, como saliendo de la escuela, fin de año que salgan de la escuela. De mi hijo I. hace juego de mesa, como tipo carreras, el que gana le dan una bolsa de dulces.

Lo único que dan son aguas o algo así. No hay comidas. Me acuerdo que antes hacían más. Hacen kermesse. Hace como dos años, pero no han hecho, a cada grupo le tocaba un platillo, mole arroz tostadas tinga, pata, diferente comidas, nos decían a usted le toca esto y esto, cada grupo vendía la comida. Con eso juntaban dinero para lo que hacía falta en la escuela. Llevaba pasteles, sí se vendía.

M:

Mis hermanas lo hacen en broma como burlándose, pero no es cierto, trato de comer equilibrado, según yo, pero la gente me ve así, antes era mucho más metida a la ensalada. Porque así nos organizábamos en el trabajo. Decíamos, mañana vamos a comer lo que traiga fulana, y nos tocaba una vez a la semana. Tú inventabas lo que querías pero la llevabas, ya fuera con manzana, con nuez con jícama, con lechuga, el aderezo que quisieras. Y era una cantidad de ensaladas divina, incluso teníamos en el comedor se daban cuenta de los tupperware con las ensaladas y el día que no llevábamos porque alguien que fallaba; la señora del comedor nos decía: ¿señoras, quieren que les prepare una ensalada? Y si, que nos la preparen.

Ahí del refrigerador, lo que ves es de ensaladas, el último que preparé no le calcule, un ceviche de hongos y en el cajón tengo otro folleto de ensaladas.

F:

Comemos eventualmente pizza, como cada tres o cuatro meses, cuando van mis sobrinos a comer a la casa, porque hay visitas. Para darles gusto a los niños. Aun así les doy también ensalada. Para ellos también es como algo eventual, mi hermana L. come igual que yo, son en lugar de dulces; jícamas con limón. L. les evita dar galletas, etc. Ni muchas harinas, siempre hay en la casa naranjas, jícamas o zanahorias. Porque es lo que prefiere L. que coman entre comidas algo así.

N1.:

Cómo como a las 2:00 o 3:00, dependiendo. Hasta hace poco me llevaba la comida a la oficina. Eran cosas muy simples, un pollo asado con un poco de lechuga, con arroz, pasta, cosas que fueran fáciles de hacer en la tarde y que se pudiera calentar en el microondas. Y era nada más un plato, no llevaba sopa, y plato fuerte y postre. La pura carne con algo que la acompañara. Y hace poco que estoy comiendo en la casa de mi mamá, porque me cambié de oficina y está más cerca, y más o menos la comida es parecida: carne, pollo o pescado con algo que la acompañe. Somos muy sencillas.

Llevo como cuatro o tres meses con ella. Creo que bajé de peso, creo que a la mera hora es más sana la comida de mi mamá. Bueno, es que no todos los días podía hacer, a veces pedía a veces traía. Había una tiendita atrás que tenía o milanesa de pollo con papas fritas, o hamburguesa con papas o algo así. Comía como; dos de pedir y tres de hacer, a veces era una de pedir y cuatro de hacer yo.

E.:

Mamá: En casa, aquí con mis hijos traté de evitar que hubiera en casa refrescos, que hubiera en casa dulces. Yo de niña no comí ni dulces, ni galletas, ni refrescos, pensé que si yo siempre fui delgada, si siempre estuve bien, les tenía que dar una

buena alimentación. Siempre empezaba con jugo, fruta, y proteína: huevo revuelto, o les hacía un pedacito de guisado. Tampoco me gustaba atiborrarlos.

En la mañana tomaban jugo, fruta y licuado de leche, a veces con fruta, con nuez, con una yema. Tuve un pediatra que yo les llevaba cada mes y me daba una receta para ese mes. Después de los seis meses me empezó con receta a cómo hacerle las verduras, a cómo hacerle la fruta, cómo incluirle la proteína. Fue la persona que me enseñó a alimentar a mis hijos. Eran unos chicos fuertes, nunca fueron obesos, siempre procuré que hicieran ejercicio.

El ejercicio estaba incluido. La familia del papá es, muy deportista, la verdad yo no. Yo lo único que hacía era caminar o nadar. De caminar podía caminar... pero, si iba a la alberca me dedicaba a leer en lugar de meterme a la alberca, pero mis actividades eran de mucho caminar.

Procuré llevar a los chicos dependiendo de lo que quisieran. El más grande quiso natación, la de en medio hizo gimnasia y al más chico le gustaba el futbol americano. Entonces los llevaba como loca primero dejaba al de futbol americano a Xochimilco. Pasaba y dejaba al más grande en natación y a la de en medio hasta el CDOM.

Era complicado, pero no era caro. Con ninguno pagaba. La unidad independencia tenía natación como equipo. No me acuerdo cómo entró. Y entró ahí y se quedó en el equipo. Todos empezaron en el DIF de Coyoacán. Queda cerca de plaza universidad, y se quedaron los tres. Era cerca.

A mi hija E. la aceptaron en el equipo infantil nacional que estaba en el CDOM. A. hacía natación y E. futbol. Era cansadísimo para mí pero no caro. Y supongo que ahora es igual, que hay lugares donde no te cobran absolutamente nada. El papá siguió haciendo natación y yo seguí leyendo... y caminando.

Hipótesis operativas

Las evidencias ideológicas que hacen alusión al consumo alimentario entre los grupos sociales urbanos de la clase media ilustrada que vive en la Ciudad de México están determinadas por los referentes específicos de prestigio dentro de la familia.

N.:

Hermano: ¿papá, qué pediste?

Papá: Pescado al cilantro.

Hermano: ¿Hierbas? En mi casa sí hay dinero.

Somos tragones de abolengo, comemos mucho. Nosotros no sabíamos salir a la calle a divertirnos si no era a una comida determinada,

M.E.:

¿Qué cree?, que he descubierto que las tortillas no engordan, pero si las combina... Ayer me comí tres, hoy en la mañana otra, y me dicen no comas así. Y yo pienso que esas comidas al hilo son las que engordan.

A.B:

Mamá: ¿sabes qué es lo que nos mata? es el pan, es un mal hábito de toda la vida, es una adicción.

AB: es un poco refinado, es adictivo

Mamá: no poder prescindir de él. Además una vez que empiezas a comer... ayer teníamos como dos semanas que no íbamos a la panadería o tres, traía la tentación del pan. "yo quiero un pan yo quiero un pan..." total, Me fui a la panadería me gasté 50 pesos.

AB: hay, además es súper caro.

Mamá: O sea nada de calidad, me comí tres...

I.

Mamá: Hace 15 años que empezaron a entrar esas cosas como las pringles. Pero había otro factor entre las golosinas que eran el estatus, porque el hermano de mi esposo; él también quería estar en este estatus, ficticio porque nunca él trabajó, siempre aparentando una situación que no había. La esposa ella también decía que era de un cierto estatus y ellos también buscaban comprar golosinas de estatus como era irse a COST CO y comprar los botes enormes de golosinas americanas, que traían los dulces americanos. Mis hijas también querían que fuera yo al COST CO, o cuando íbamos a EEUU querían que trajéramos algunas golosinas: que nos traigan esto, o lo otro. Ellos iban a colegios caros pero no tenían el sustento para viajar o para salir y mantener ese estatus.

C.A.:

Tenemos congelador industrial, refrigerador doble puerta. La despensa la tiene bajo llave mi mamá, por las empleadas. Tenemos una persona, sí hemos tenido problemas.

C.:

Es que me dice: "yo no entiendo, sembré las plantas, las verduras para que ya se la coman, ahora que están tus hijos para que corten y se la coman" Es que yo le digo, aparte: "es que no es casa mía, es casa de mis papás, no me da la confianza de cortar la fruta, porque si gusta me la como". Y me dice: "pero estás en tu casa", pero si Dios quiere, yo voy a hacer mi casita, no así grande, así chiquita, ya entonces digo, tengo casa.

M.:

*Mi madre era estricta para todo,
Mi mamá no nos dejaba ni andar descalzas. Una que otra vez en nuestra infancia que nos dejó andar descalzas, yo me sentía María Isabel. Sentir el piso, andar descalza...yo me sentía...
Igual si comíamos naranjas no nos dejaba voltear las naranjas.
Mi mamá no nos dejaba decir una mala palabra, ni siquiera decir sangrón. Mi madre fue muy estricta. A la vez que era cariñosa y alcahueta, era muy estricta.*

F.:-

Cintura no sé pero mi talla de jeans igual, mi talla sigue siendo igual, talla 5. La última vez que me compré playera estaba igual, entonces no he cambiado. Somos chiquitos, mido 1.50 y mis tías que tienen hijas nos pasamos la ropa y todo. Mis tías son delgadas, es lo que me ayuda

N1.:

En general en mi casa la comida fue siempre bastante simple.

E.:

Es algo vital y necesario para mí, cuando no lo hago me siento muy mal, mal físicamente, malestar general. Cuando hago ejercicio me siento bien, tengo energía, ando bien, si no, me siento cansada, amorfa, molesta. Creo que eso es lo que me da, me da un gran placer, es algo que disfruto mucho.

Entre comidas tomo agua, no cómo nada. Tomo unos dos litros. ¿Tú sí comes entre comidas? Nosotros no. Como a la una empiezo a darme hambre y guardo en el Instituto nuez de la india; nuez, orejones, y cómo unas frutas secas, un puñito. Yo lo traigo únicamente por si me empiezo a morir de hambre, y el resto de la tarde...Pero es muy raro que haga eso, en general no lo hago.

Las evidencias ideológicas que hacen alusión al consumo alimentario entre los grupos de la clase media ilustrada que vive en la Ciudad de México se relacionan con las necesidades de cohesión social y convivencia del grupo familiar.

N.:

Mamá: A nosotros nos gustan los gallos de buen comer, aquí el que no come se ve mal.

M.E.:

Hermano 2: ¿La doctora viene a medir tu manera de comer? Ja, ja, viene en el peor día. Sábados y domingos es la muerte en esta casa... ...Ahorita ya viene la coca.

Tía 1: Ya le habíamos dicho. Que los sábados y domingos es la muerte en esta casa...

Vete a la tienda. Dile a Tito que traigan cervezas, que se traigan unos refrescos.

A.B.:

Si estás en una fiesta, pues comes, y la comida sana, por ejemplo la fruta, claro que no se antoja una manzana lavada, pues no. ¿A quién se le va a antojar? A menos de que estés en un hospital. El azúcar es una anestesia.

I.:

Por su trabajo mi papá comía en muchos restaurantes, cosas caras. Las verduras eran comida para la vacas, y no tenía por qué pastar y comer eso.

C.A.:

Somos seres humanos que convivimos con los demás, que no somos seres aislados ni ermitaños. Si no estamos con los demás, y nos ayudan y nos ayudamos, entonces tienes que cambiar tus hábitos alimenticios y el de los demás, ¡que está cañón!

C.:

A veces como chatarra, es que es caro, pero si lo tuviera prefiero comprarme un jugo, una fruta, porque papas si hace daño, con el tiempo...

M.:

No se tienen que morir de hambre, cierren el pico, ¡coman menos! Eso nos decía siempre mi papá. Él siempre fue muy moderado. Súper moderado.

Yo tengo días en que sí me desbalago y digo... "garnachón", viene el "garnachón", pero soy muy ordenada y ¿sabes qué me detiene mucho? ...mi hijo. Mi hijo está constantemente en el gimnasio. Está en receso digamos, por un rato. Él es muy ordenado para comer, y le digo, "¿oye compramos esto?" Y me dice: "no mamá".

F.:

Dice mi mamá, que si se te antoja mucho algo es porque tu cuerpo te lo pide, sí digo, hasta cierto límite.

Mi cuerpo me pide ejercicio, me siento muy abotagada, con las piernas muy pesadas, bofa, como falta de circulación, pesada.

N1.:

Hermana de N: ¡Mamá este niño está enfermo!, ¡no quiere más que comer! (acerca del hijo de N)

E.:

Yo me acuerdo, creo que fue en Gijón, entramos a un restaurante americano y eran como entradas, había como 4 o 5 platos. Yo al terco que me servía estaba de: ¡ya! ¡Ya!. Por supuesto llegué al tercero, cuarto, pero ya al quinto... era un plato pero no así (señala el tamaño)...si no ¡así! (señala un plato más grande). Era un plato así de fabada, y claro me lo comí. ¿De veras creen que uno tiene que comer todo esto?

Tío: No

Esposo: ¿de qué te quejas?

E: sí estas en Gijón y es tu último día te lo comes, ¿verdad? ¿No?

Tío: mmm...

E: no, mi tío no. Por eso está flaco,

Tío: Como, pero no a reventar. Como la tía C, ¿te acuerdas? (al papá) Comía y volvía, comía y volvía, con tal de comer y comer,...

E: ¿En serio? Nunca oí eso de la tía C.

Las evidencias ideológicas que hacen alusión al consumo alimentario entre los grupos de la clase media ilustrada que vive en la Ciudad de México están relacionadas con las formas de disfrute del grupo familiar.

N

A tanta insistencia poca resistencia.

Mi mamá hace engordar hasta al perro. A la perra la han puesto a dieta porque estaba muy gorda. Engordó a las dos señoras que le ayudan. X cuando comía ni podía respirar y le decía: "es que ya no puedo señora, ya no puedo, ya no me cabe". Y comía de veras, poquitito. Comía dos cucharadas soperas de comida, eso comía, eso desayunaba. Comía una tortilla y ya no le cabía más. O sea un taco de comida y ya no le cabía más. Ahora ya le cabe un poquito mejor.

Ella (la novia del hermano) era mucho más delgada. Y ella (la novia del hermano) está a diario con nosotros, llega de la escuela, come a diario, trabaja con nosotros. Y ahora que se inundó la autopista se tuvo que quedar con nosotros. Mi mamá

habló con sus papás y estuvo como 15 días en la casa, y ella se siente muy animada, muy a gusto.

Y algo muy importante que me dijo una amiga: “es que en esta casa me siento muy a gusto de estar. En esta casa es: “Desayuno, comida y cena show”. Es que me divierto mucho, ¡de veras! ...dicen cada cosa que me siento muy a gusto.” Y mi amiga subió como 10 kg en un año. Y eso que andaba matándose en el deporte, pero aun así. Desayunaba y comía con nosotros, o comía y cenaba, y entonces subió más de 10 kg pobrecita. Sí, mi mamá engorda hasta al perro.

Un día hasta unos colibríes que se pararon por allá, hasta los colibríes estaban gordos, se veían bien chistosos, con su piquito y bien gorditos, gorditos. Nos moríamos de la risa. Le decía: “no... mamá, tú deberías de ser misionera en África, se acababa el hambruna”.

M.E.:

A la familia le gusta juntarse para comer con mucha frecuencia.

Hermana: Esta fue la casa materna. Pues todos mis hermanos empiezan y les abro. Y dicen: “Chira...hice de comer esto....vente”. Y ya...ahí voy. “Tía. Hice hot cakes”... “Ah sí”; aunque luego ya compramos integrales. “Chira, ¿no quieres ir a comer palomitas?”, y ahí voy. Viene y se come sus palomitas. Regala a su hijo por comer chocolates; Que no le gustan, dice que solo le gusta la fruta.

A.B.:

Mamá: así sin lugar a dudas. Tienen como parte de su costumbre de todos los días.

A.B.: el pan ya casi lo dejamos, estamos a punto...

Mamá: nos escapamos ayer por un pan, nos compramos tres. Era una para T. (hijo), y me los comí los tres.

A.B.: a lo mejor sí te comes un bolillo, pero ya no sería el azúcar del pan dulce. ¿Cuántas calorías te comes en el pan dulce? Y como el bolillo no te gusta tanto, no te comes tanto. Es como si tuvieras un pastel. Si nosotros tuviésemos aquí un pastel estaríamos come y come, a lo mejor duraría dos días. Por eso no tenemos pastel.

I.:

Mi papá desayunaba comía y cenaba cereales: pan, carne, tortillas. No tomaba agua, tomaba mucho café y refresco, Los compromisos de trabajo eran muchos y no tomaba pero si comía en muchos restaurantes, cosas caras, las verduras era comida para la vacas y no tenía por qué pastar y comer eso.

Menospreciaba eso. Siempre han hecho como si la carne de res tuviera mayor jerarquía económicamente hablando. A mí me da lo mismo, Yo creo que e incluso el pescado está por encima de la carne de res, pero mi papá creció con eso.

De chico comían muchos frijoles habas, granos, que le servía en ese momento, llegó un momento que no comía eso. En mi casa no nos comíamos los frijoles, porque era mejor comer filete de res para desayuno. Eso sí cambió, jerárquicamente no comían lo mismo que las muchachas, para ellas había tortillas, frijoles, arroz, les daba poca carne, ella (la abuela) siempre las aplastó a las muchachas. En mi casa ellas se sientan a la mesa con nosotros., comen lo mismo que nosotros, son tratadas como personas. Eso las ha modificado en su persona.

CA:

Yo creo que no, al menos en mi familia no hay convivencia sin comida. Debe de existir una botana al menos en la mesa.

Ayer justamente hubo una comida con pizza, y yo dije: "yo invito". Llevé dos pizzas grandes, estaba hasta el tope de comida, y llega mi novio y dice ándale vamos a comer a Italianis, y yo: "¡otra vez pasta!" Y ahí vamos... y tuve pesadillas en la noche. También comida china comemos mucho. Sí hay que cambiar los hábitos alimenticios, la convivencia en la familia que sigue siendo la tragazón. ¡La tragazón familiar!

C.:

De cenar el cereal, si hay, pero a veces una sopa Maruchan, eso no es muy seguido. A veces no nos da hambre, les digo a mis hijos si tienen hambre coman. Pero no sé porque a veces no nos da hambre, será que comimos tarde. Si de repente no tienen hambre, y les digo "¿seguros?" me contestan: "si mamá" (tono de muy seguros y como de hastío).

Si no tengo hambre tampoco ceno, si venimos de la calle y no ceno, pues ya nada más me tomo un vaso de agua, si hay fruta una fruta y ya. De repente así, cenamos un domingo, de repente no. Depende de lo que haya comido.

M.:

A mí me parece que esto se ha generalizado mucho, tenemos muchos anuncios, también se ha puesto muy de moda ver a los chefs, y hay canales específicos. Cuando llevas tu casa, el hogar, y tienes la responsabilidad d de dar de comer, te empiezas a dar cuenta que no nada más es carne y sopa, hay una variedad, una versatilidad dentro de las verduras que puedes dejar de comer hasta carne.

F.:

Mi mamá nos engañaba, pues nos gustaban mucho las hamburguesas de Burger King, dice que es una comida engordadora, y lo que hacía es que nos preparaban las hamburguesas sin pan, pero con la lechuga y todo. Pero obvio no nos parecía la hamburguesa. En casa nunca hay Marinela, ni doritos, nunca hay dulces, bombones, ni chocolates. No, mi mamá no es de chatarra ni dulces, tampoco compra cosas congeladas, prefiere congelar ella misma las verduras,

N1.:

Nosotros nunca tomamos. Se me antojó una copa en lo que estábamos trabajando, pero G. (esposo) ni me hizo caso. Mis papás tampoco toman. Generalmente tomo agua sola, generalmente no tomo refresco más que si salgo o algo así. Pero si salgo trato de pedir limonada o algo así. En mi casa tomo agua sola. No soy de tomar por tomar, ni en un evento social. Así como café o té con las amigas no. En mi boda me la pasé con un vaso de agua.

E.:

E.: yo, si no lo notaste, no me comí ni un solo pedacito de pan. Me puedo comer dos platos de fabada, pero pan....

H.: pero ¿qué es más equilibrado? ¿Dos platos de fabada, o un plato de fabada y un pedazo de pan?

E.: ¿depende, no? sí en la mañana comiste cereal

Mamá: puse primero un... me comí casi tres platos de, de, fabada.

E.: es un platito chiquito.

H.: apenas equivale a un pozole.

Esposo: son como de cocina de juguete

H.: yo estaba haciendo tiempo de que bajara el primero.

Esposo: la pata de cerdo es muy buena, es puro cartílago.

E.: no, no estaba grasoso

Esposo: para fabada es muy, muy light.

Hipótesis específicas

Entre los sectores medios urbanos de la Ciudad de México existen dos sistemas ideológico-culturales de reconocimiento diferenciables sobre las prácticas alimentarias, que se pueden sintetizar en:

Grupos sociales que, en su búsqueda de reconocimiento a través de las prácticas de consumo alimentario, tienen una disposición (hábitus) que privilegia el control de la

naturaleza, representado en la abundancia, la prodigalidad y la convivencia en aras de una sensación de plenitud y saciedad.

N:

Todo el mundo hace un monumento de lo maratónico. Por ejemplo cada quien en navidad lleva un platillo, y mi tío por ejemplo al que le tocaba llevar el pan, lleva 400 panes. De una tía solamente son 40 personas.

Somos tragones de abolengo, comemos mucho. Aquí cualquiera puede hacer fiesta y llegar con diez invitados. No los van a ver mal, eso para la persona es un halago.

M.E.:

Hermano: ¡Ya llegó el vicio!

Tía: hace música de fanfarrias.

Llega la coca cola.

M.E.: Ya vi como comí, y sí como mucho. Porque se supone que puedo comer dos tortillas, la de la mañana y la de la tarde. ...Ahorita por ejemplo... es que dice la doctora (refiriéndose a la nutrióloga) que una ración es una cosa así de bistec, no manches. O que un poquito de consomé, pero esto no es una taza de lo que me tengo que servir de consomé, tienen unas medidoras que no, no, no.

Hermano 1: a nosotros con la medidora...Allá en el trabajo igual.

Tía 1: Lo que pasa es que a ti ahorita se te va a hacer pesado, pues estamos acostumbrados nuestras porciones. Y no a lo que debemos de comer.

A.B.:

*Las comidas normales en sábado comemos cosas normales como arroz, carne... Como ayer, mi hermana trajo unas gallinas como silvestres, son de casa, dos gallinas y las hicimos caldo y una sopa de fideo para los mismos, pollito deshebrado, buscamos cosas que todos puedan comer, son bien remilgosos para comer, ¿no quieren cualquier cosa!
(...)*

O sea el fin de semana comemos cosas normales, otros días vamos a los bufetes chinos. (...)

AB: Las fiestas, las nuestras son como comilonas, porque buena hay otras que son de baile, porque conforme pasa el tiempo son como más sedentarias.

Siempre hacen como sopa de espagueti, o de eso verde, y hacen el pavo, lomo, sopas de dos, pastel como pan casero, ravioles, pavo; desde ir a comprarlo,

matarlo, destazarlo, uno lo hace Tita y otro lo hace Malena, el de Malena lo hacen entre sus hijos y ella. Lo rellena de picadillo, pasitas, bacalao... ¡Bien hecho!

I.:

Para mi papá era muy importante que comiéramos, mi papá viene de una miseria muy importante. Para él tenernos con todo lo que fuera lo mejor, chorros de comida, chorros de dinero, chorros de estudios que él pudiera mantener con dinero, lo hacía. Entonces la comida era una forma de control.

Mamá: ... (Mi esposo) tenía muchas carencias económicas...Entonces mi esposo siempre estaba con comer mucha carne, muchos embutidos, mucho pan.

C.A.:

Tú sabes que las relaciones jurídicas con clientes buenos, la mayoría de las veces son compromisos que si no los tornas divertidos y te tornas en su ritmo, no te compran la idea y no hacen lo que tú quieres que hagan. En los juzgados las chavas que están son muy liberales en ese sentido, y he llegado, ya sabes como son, y a una de ellas ya sabes que no las vas a llevar a comer a algún lado, las llevas a otro lado, si sé que a la chava se le van los ojos por un litigante le digo: "oiga licenciada...". Le hablas de tú, y le digo: ¿Cómo ves si este viernes nos vamos al womans club? ¡Y sale! Así directo.

El cover va por mi parte, obviamente te diviertes más viéndola, con eso ya te la ganaste, generas relaciones, generas un ambiente padre con ella y te diviertes, el chiste es saber cómo.

Ya sabes, llegas con la juez y le dices: "¿qué tal si la invito al San Ángel Inn a comer? o la invito a Cuernavaca, la casa está a su disposición". Si no, ¡claro que te manda al carajo!

Yo a mi papá obviamente no le digo que me voy a llevar a la secretaria, sino que le digo, tu déjamela a mí, tú ocúpate de los gastos y ya. No me preguntes a dónde, no le digo a mi mamá porque ella sí es... Pero es bien divertido, no es algo vulgar.

Sí es carísimo, yo creo que la cuenta más cara que he pagado ahí es de cuatro mil pesos, para cuatro personas, pero mi sentencia sale a favor. Pero sí es carísimo.

Grupos sociales que, en su búsqueda de reconocimiento a través de las prácticas de consumo alimentario, tienen una disposición (hábitus) que privilegia el desarrollo de la sociedad a partir del perfeccionamiento del individuo como tal. Por lo tanto, el control de los instintos, la medida, el ahorro y la templanza forman parte de la convivencia.

M:

Mi mamá no nos permitía andar descalzas ni en la casa.

En las reuniones o fiestas teníamos que pedir permiso para comernos una papa.

N1:

Es que salir a restaurantes es carísimo.

E:

¿Comer, comer entre comidas? Yo no como entre comidas... ¿o qué, tú sí?

C:

Mis hijos sí me piden dulces pero les digo no. Sí les invito unas papas o unos dulces, pero no así que coman mucho. Me gustan pero no me los compro, cuando realmente se me antoje mucho que me lo quiero comer, pues si me lo compro, pero por lo general no. Lo veo pero no.

No me lo compro, pues... no sé... A veces puede ser caro, no es que me haga daño, no lo como a diario, a veces es que es caro, pero si lo tuviera prefiero comprarme un jugo, una fruta, porque papas sí hace daño, con el tiempo, no ahorita, pero con el tiempo eso sí hace daño. Eso es lo que tengo entendido.

Entrevistadora: ¿Si te regalara una caja de donas te las comes?

Eso no, pues bueno, igual me comería una en la mañana una en la noche, pero así no luego. Pero de repente, si me lo regalan para mí, pues sí me lo como, pero luego solo me voy a comer un pan, dejaría de comerme lo demás si me como eso y ya.

F:

Dice mi mamá, por eso lo digo, que si se te antoja mucho un mango es porque tu cuerpo te pide mango, a mí se me hace que mi cuerpo me pide pan, y estoy comiendo pan. Sí digo, hasta cierto límite. Porque también se me antoja comerme así una pizza grandota, pero no lo hago. Es que, no sé, el otro día me di cuenta, estábamos A y yo, fuimos a desayunar y había pedido mi fruta, y volteo a ver un niño que se estaba comiendo un pan francés y babeé, dije, no, esto no es para mí. Se me antojó el pan francés. Me seguía gustando mi fruta, pero bueno. Al día siguiente me preparé mi pan francés en la casa, pero por mí me hubiera comido cuatro rebanadas de pan francés, soy consciente y nada más me comí dos. Mi cuerpo me lo pide, pero le echas cabeza y no te comes todo.

M:

No creas que me cuido para no subir de peso. ¡Soy moderada! En general soy moderada, que digas, ¡híjole!...siempre he sido de tacos de buche o panza cada ocho días. ¡No! La antojadiza era mi hermana. Y decía mi papá: ¡mira, mira como estoy! Y se agarraba una lonjita...y los bajaba...

7. Discusión

Se entiende que en un grupo predomina el deseo del control y la relación con lo externo y en el otro con lo interno. En ambos grupos existen ambas relaciones pero son significadas de diferente manera. En el grupo sin obesidad la necesidad de comer es la misma pero en este caso se encuentra resuelta y no es una preocupación. En ocasiones también van a restaurantes y disfrutan de un buen platillo de carne y buscan compartir situaciones de prestigio de este tipo con amistades y familiares. Sin embargo la frecuencia, abundancia e importancia es relativamente menor. En estas situaciones es probable que se enfoquen más en hacer despliegue de su buena templanza, disciplina o en las maneras del comer y de comportarse que de la abundancia.

La significación de prestigio de los productos de origen animal y los procesados es dada por la elite, sin embargo son los grupos con menor acceso a estos quienes los desean y le dan mayor importancia. De la misma manera que las clases más altas tiene mayor control de lo externo pero es más deseado por quienes se han visto afectados por la falta de ello. Por ejemplo, la mercadotecnia introduce productos nuevos por medio de su consumo en la clase alta para después tener como objetivo final las clases medias o bajas, de esta manera los hacen deseables.

Para el grupo con obesidad es prioritario porque no se había tenido anteriormente y cuando se obtiene un logro de este tipo, esto brinda jerarquía y prestigio ante el grupo, de tal manera que la abundancia es esencial para poder demostrar este logro. Abundancia para sí mismos y para los demás. No solamente poder comer de manera generosa, sino además comer específicamente alimentos con un significado de alto prestigio y poder compartir con los demás de esta prodigalidad. Es decir, cambió su situación económica pero no su ideología y la significación de los alimentos.

La entrada de los productos que simbolizan modernización ha sido llamativa desde su ingreso, por ejemplo los productos instantáneos como fórmulas para bebés, leche o café en polvo que al ser no perecederos vencieron la antigua problemática de la putrefacción (el control de lo externo significado en una lata). Así, muchos otros productos procesados, no perecederos, se volvieron un estándar de prestigio en sus inicios y conforme salieron nuevos productos se fueron volviendo llamativos y adquiriendo jerarquía. Por lo tanto el consumo de estos productos se volvió de prestigio sin importar su calidad nutricia. Sin

embargo, para algunos sectores, en un principio era poco accesible por los precios o hasta por la distribución en ciertos sectores.

Al relacionarse con estatus y prestigio, el consumo habitual de estos productos es repetido cada que se presenta la ocasión, ya que permite ascender en jerarquía dentro del grupo, aunque resulte en un incremento de la ingesta calórica con el consecuente aumento de peso. Por lo contrario, en un grupo en el cual el prestigio se determina a partir del cuidado de sí mismo, de los modales o de las formas, los individuos parecen cuestionarse después de un tiempo si el consumo de estos productos es de provecho y pueden no apegarse a lo que hacen los demás, prefiriendo cuidar de su salud.

Existen diversos ejemplos de productos procesados y de cómo incursionaron en la vida cotidiana, sin embargo un ejemplo sobresaliente por la rapidez con la que fueron aceptados y las consecuencias que esto contrajo, son los alimentos instantáneos, por ejemplo las fórmulas para bebés o alimentos sucedáneos de leche materna. Debido a políticas públicas adoptadas en el país hace unas décadas, se favoreció la aceptación de este producto a nivel nacional desde el ámbito médico, implementándose el consumo en las guarderías del IMSS. Lo que representó una ventaja para la clase trabajadora, ya que desde entonces se brinda la fórmula para los niños en la guardería sin costo alguno.

Así, consideramos que el uso de las fórmulas para bebés hizo una diferencia en la sociedad, entre las madres quienes tenían la posibilidad de adquirirlos y tomaban las ventajas de su practicidad, evitando amamantar en público y las madres quienes no tenían la posibilidad y seguían amamantando como siempre, mostrándose en público como la naturaleza lo requería. En este último caso, las mujeres podían ser juzgadas moralmente o peor aún, consideradas de menor clase social por carecer de acceso a ciertos productos. Lo que provocó que un sector de la población que tuviese anhelos de escalar socialmente, buscara tener acceso a las fórmulas y deseara consciente o inconscientemente, evitar amamantar a sus hijos por ser considerado de poca categoría, abandonando así la práctica de la lactancia en un amplio sector de la población. A menos que fueran madres con la posibilidad de estar en casa para amamantar a sus hijos, que no requirieran escalar socialmente o por el otro extremo, que no tuvieran la opción de brindar estos productos por estar fuera de su alcance y hasta de la mentalidad de su grupo.

Esto significa que, dados los cambios políticos y económicos de los últimos 30 años los cuales han permitido un mayor poder adquisitivo en algunos sectores de la población, ciertos grupos que carecían de acceso a muchos productos, en la actualidad gozan de estos beneficios y han aprovechado para demostrar estas posibilidades en su medio social. Principalmente la adquisición de productos de origen animal, como la carne y otros productos procesados y no perecederos, lo cual ha incrementado la ingesta calórica de un sector de la población, aumentando así los índices de obesidad de manera importante.

Sin embargo, mientras que el problema de obesidad sea tratado sin considerar los factores culturales, será difícil lograr avances en el cuidado de la salud de dicho grupo. Para esto se considera importante por un lado, sensibilizar a los profesionistas involucrados y por otro, que las campañas de salud consideren dichos factores con el fin de llevar el mensaje correcto a la población adecuada.

En un nivel más particular habría que contemplar como importante el hecho de que la población, ya sea de un modelo o de otro, esté considerando como prestigio algunos factores que son de hecho dañinos para la salud. Ya sea un alta ingesta calórica ante cada situación social, un consumo excesivo de alimentos procesados o de origen animal, o por otra parte dietas extremas y hábitos poco saludables. Una paciente expresa así su forma de ver los cambios necesarios:

Somos seres humanos que convivimos con los demás, que no somos seres aislados ni ermitaños. Si no estamos con los demás, y nos ayudan y nos ayudamos, entonces tienes que cambiar tus hábitos alimenticios y el de los demás, que está "cañón".

Es que primero hay que cambiar un estilo de vida completamente, yo creo que eso sí se hace pero no un cambio rotundo, primero poco a poco, primero no hacer sobremesa, después comer un poquito menos en la comida, después dedicarte, en lugar de ir a comer con tus familia o para divertirte, pues ¡vámonos a caminar! O para divertirte cualquier cosa. Después cenar poco,...son muchas cosas, pero poco a poco, poco a poco,

Es muy difícil cambiar hábitos que vienen desde la niñez, te lo digo por experiencia. Si hubo un tiempo que bajé, pero con dieta rigurosa, y estuve en mi peso, y volví a subir.

Recomendaciones

El abordaje permite comprender las diferencias de comunicación entre algunos grupos y los profesionistas de la salud. Partiendo de este trabajo se puede sugerir que es necesario sensibilizar a los profesionistas hacia los diferentes tipos de pacientes y sus necesidades. Para esto es necesario considerar que:

- No todos los pacientes se basan en los mismos principios del deber. Para algunos lo correcto es considerar una buena convivencia con el otro u otros antes que cumplir con algún deber relacionado con la salud.
- Si se planea un plan de alimentación la familia debe formar parte de este proceso, por lo que la atención además de ser integral sería preferible que se dirigiera a quien es la encargada de la alimentación e incluir a aquellos con quienes se comparte el ritual de la comida cotidianamente.
- Los pacientes necesitan tomar en cuenta al grupo en sus acciones. Debe decidir hasta dónde puede seguir considerando al grupo sin que esto altere su salud, y contemplar una alimentación de tal manera que no se afecte su relación con el mismo.
- Se requiere explicar al paciente los diferentes estilos de vida y lo que requiere cada uno. Los sacrificios que representan como estilo de vida y no solo como algo pasajero.
- El uso de un lenguaje acusatorio y de culpa no facilita el apego a la dieta, por el contrario, hace que el paciente abandone cada intento que hace.
- Es importante brindar al paciente una alternativa a su estilo de vida pero sin salirse por completo del mismo. En este caso mantener la unidad y convivencia que tiene con el grupo, más que pretender que se vuelque en el estilo de vida de las personas sin obesidad o con principios de deber. Lo que buscan estas personas es compartir y agradar al otro, por lo tanto buscar una dieta que incluya sus diferentes rituales y significados.
- Al dirigirse hacia la encargada de la alimentación sería preferible orientar hacia la calidad más que hacia la cantidad de la alimentación. Cuidar que la alimentación no se convierta en premio ni en manipulación y ayudar a comprender que el que se acepte o rechace la comida no está relacionado con el cariño.

Bibliografía
<i>Acuerdo nacional para la salud alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.</i> En: http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf (Recuperado de 19 de mayo 2011)
Aguado J. C. (2004): <i>Cuerpo humano, ideología e imagen corporal, notas para una antropología de la corporeidad</i> , Facultad de Medicina/ Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM, México D.F.
Aguado, J. C. (2008): El no como principio organizador de la cultura. En proceso de publicación <i>Revista AMAPAG</i> .
Aguado, J. C. y M. Portal (1991): Tiempo espacio e identidad social, <i>Alteridades</i> .
Aguado, J. C. y M. Portal (1992): <i>Identidad, ideología y ritual</i> , UAM-Iztapalapa, México D.F.
Aguilar, P. (2002): <i>Una aproximación teórico-metodológica para el estudio de la antropología alimentaria</i> . Tesis de Maestría en Antropología, UNAM, México D.F.
Aguilar, P. (2002): <i>Una aproximación teórico-metodológica para el estudio de la antropología alimentaria</i> . Tesis de Maestría en Antropología, UNAM, México D.F.
Althusser, L. (1996): <i>Escritos sobre psicoanálisis, Freud y Lacan</i> , Siglo XXI, México D.F.
Arias, J. (2007): <i>Los místicos sabores del convento. Las monjas clarisas urbanistas y sus hábitos alimentarios en Querétaro (siglos XVII y XVIII)</i> , Gobierno del Estado de Querétaro, Querétaro, Qro.
Arzápalo, R. (2003): Book Review: Intertexts: writings on language, utterance and context, de William F. Hanks, <i>International Journal of American Linguistics</i> . Vol. 108 número 6
Ávila, A., R. Salin, J.P. Méndez, R. Rosenheck (2008) En el V Curso de Obesidad. Modelos multidisciplinares para el tratamiento de la obesidad. 4-6 de septiembre, 2008.
Bartra, R. (1992): <i>El salvaje en el espejo</i> , UNAM / ERA, México D.F.
Bataille, G. (1979): <i>El erotismo</i> , Tusquets, Barcelona.

<p>Belén, G.: Hambre y obesidad, todo un negocio. En 2011 el capitalismo festejará sus 50 años de hambre y sobreproducción de alimentos. Agencia Comunicación Popular Noticias. En: http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/8149367/Hambre-y-obesidad-todo-un-negocio.html (Recuperado abril 2014)</p>
<p>Berger, P., T. Luckman (1968): <i>La construcción social de la realidad</i>, Paidós, Buenos Aires.</p>
<p>Bertrán, M. y P. Arroyo (2006): <i>Antropología y nutrición</i>, Fundación Mexicana para la salud, Fondo Nestlé para la Nutrición, Universidad Autónoma Metropolitana, México, D. F.</p>
<p>Bertran, M. (2005): El análisis antropológico de hábitos es imperativo antes de una intervención alimentaria: <i>Nutrición Hoy</i>, Num. 4, Octubre- diciembre.</p>
<p>Calvillo, A. (23 noviembre 2008): La publicidad en la TV provoca obesidad. En: <i>El poder del consumidor</i>. En: http://www.elpoderdelconsumidor.org/la_publicidad_en_tv_provoca_obesidad.html Rescatado: 13 de marzo 2009.</p>
<p>Chimal, D. (2007): ¡A comer! de DLR delariva group insightful knowledge. En: http://www.delariva.com.mx/dlr/despliega.php?nid=223 (Recuperado en febrero de 2008).</p>
<p>Chimal, D. (2007): Tendencias alimenticias 2007. DLR delariva group insightful knowledge. En: http://www.delariva.com.mx/dlr/despliega.php?nid=223 (Recuperado el 17 de febrero de 2008).</p>
<p>Clavelina, A. (2008): Tendencias de los hábitos alimenticios en México y el comer inteligentemente, <i>Instituto de gastronomía, noticias</i>, Universidad Anáhuac. En: http://www.uas.mx/escuelas/gastronomia/noticias/63t (Recuperado el 17 de febrero de 2008).</p>
<p>Coordinación de planeación del desarrollo territorial de la Jefatura de gobierno del Distrito Federal. Sistema de información de desarrollo social. En: http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/ut/IZP_07-120-1_C.pdf (Recuperado 3 de enero 2014)</p>
<p>Davis, F. (1971): <i>La comunicación no verbal</i>, Alianza Editorial, México.</p>
<p>De Garine, I. (1999): Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura, <i>Actas del congreso internacional 1998</i>, Museo de Antropología, España. p. 13 – 34. Contenidos presentados en el congreso internacional de alimentación y cultura (1. 1998 Huesca).</p>

De la Riva, G. (1998): ¿Por qué come lo que come la población de Mérida? <i>Cuadernos de nutrición</i> , Vol. 21. num 5, 36-46.
Diamond, J. (mayo 1987): The worst mistake in the history of Human Race, <i>Discover Magazine</i> , p. 64-66.
<i>Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México. Delegación del Distrito Federal. Coyoacán.</i> En: http://www.e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/EMM09DF/delegaciones/09003a.html (Recuperado 23 diciembre 2013)
Fausto, J. Valdez, R., Aldrete, M. G. y López, M. C., (agosto 2006): Antecedentes históricos sociales de la obesidad en México, <i>Investigación en salud</i> , agosto, 2006 / vol. VIII, (2), p. 91-94.
Fernández, P. (2004): <i>La sociedad mental</i> , Anthropos. p. 19
Foro México. Omitlán, Puebla, (26 enero 2011) En: http://www.foro-mexico.com/puebla/omitlan/mensaje-243977.html . (Recuperado 3 de enero 2012).
Foz, M. (sin fecha): Historia de la obesidad, Fundación Medicina y Humanidades Médicas. En: http://www.fundacionmhm.org/pdf/Mono6/Articulos/articulo1.pdf (Recuperado 25 de abril 2014)
Freud, S. (1921): <i>Psicología de las masas y análisis del yo</i> , (Primera parte), Traducción de Luis López Ballesteros, Ediciones Paidós, Barcelona.
García, C. M., L. Pardío, A.P. Arroyo y G.V. Fernández (2008): Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. <i>Estudio sobre las culturas contemporáneas</i> , junio, año/vol. XIV, número 027 p. 9-46
García, E. (2008): <i>V Curso de Obesidad. Modelos multidisciplinares para el tratamiento de la Obesidad. ¿Qué hacemos con la población que ya es obesa?</i> , INNSZ, México, D.F.
García, N. (2004): <i>Diferentes, desiguales y desconectados</i> , Ed. Gedisa, Buenos Aires.
Geertz, C. J. (1973): <i>La interpretación de las culturas</i> , Gedisa, México D.F.
Gergen, K. (1992): <i>El yo saturado, dilemas de identidad en el mundo contemporáneo</i> , Ed. Paidós, Barcelona.

Gergen, K., N. Medraño (1990): <i>El movimiento del construccionismo social en la psicología moderna</i> , Universidad de Puerto Rico, Puerto Rico
Gergen, K., & S. McNamee (1996): <i>La terapia como construcción social</i> , Ed. Paidós, Barcelona.
Giménez, G. (2005): <i>La teoría y el análisis de la cultura, Modernización e identidades sociales</i> , vol. 1. Conaculta, México
González Echeverría, A. (2003): <i>Crítica de la singularidad cultural</i> , Ed. Anthropos/ UAM-I. México
Guía integral de destinos turísticos argentinos. 2008. En: http://www.argentinaturistica.com/ruralalimenta.htm (Recuperado diciembre 2011)
Hall, E. (1961): <i>El lenguaje silencioso</i> , Grijalbo/Conaculta, Col. Los Noventa, México D.F.
Hall, E. (1972): <i>La dimensión oculta</i> , Siglo XXI, México D.F.
Hernández, L., (2006): Evolución de los precios de los alimentos y nutrimentos en México entre 1973 y 2004, <i>Archivos latinoamericanos de nutrición</i> , Vol. 56, Num. 3, En: http://www.alanrevista.org/ediciones/2006-3/evolucion_precios_alimentos_mexico.asp . (Recuperado 5 marzo 2009).
Hume, D. (1992): De las ideas: Su origen, composición y abstracción, En D. Hume, <i>Tratado de la Naturaleza Humana</i> p. 9-27. Editorial del Valle de México. México.
INEGI. (2010): Catálogo de localidades. <i>Micropoblaciones INEGI</i> . En: http://cat.microrregiones.gob.mx/catloc/contenido.aspx?clave=211670004&tbl=tbl01 (Recuperado el 3 de enero de 2012).
JABAD.COM, Judaísmo. (Chabad.com) En: http://www.es.chabad.org/library/article_cdo/aid/558172/jewish/Gua-de-Kashrut.htm (Recuperado 3 de enero 2014).
Katz, E. y Vargas (1990): Cambio y continuidad en la alimentación de los mixtecos, En: <i>Anales de Antropología</i> vol. 27. p. 15 - 51, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM. México D.F.
Klein, M. (1987): <i>Psicoanálisis de niños</i> , Ediciones Paidós, Barcelona.
Levi-Strauss, C. (1981): <i>Antropología estructural</i> , Ed. Siglo XXI. México.

Lévi-Strauss, C. y. (1976): <i>El proceso ideológico</i> , Ed. Tiempo contemporáneo. Argentina.
López Austin, A. (1985): <i>La educación de los antiguos Nahuas I</i> , SEP, México.
Lorenz, K. (1903) El comportamiento animal y humano, Basado en: <i>El desarrollo humano de la teoría de la conducta</i> , Recopilación de Ensayos, Plaza & Janes, 1974, 101 p. Barcelona.
Mac Dougall, J. (1989): <i>Teatros del Cuerpo</i> , Julián Yébenes, S.A.
Mancilla C. <i>Cronistas D.F.</i> En: http://www.cronistasdf.org.mx/10143/98874.html (Recuperado 3 de enero 2012).
Márquez, M. (2007): Análisis semiótico de “belleza” en la publicidad dirigida a la mujer, <i>Trastornos de conducta alimentaria 5</i> , Universidad de Sevilla, p. 483 -506.
Martínez, F., (1995): El hombre y su padecer, centro de una nueva medicina, <i>Médico moderno</i> , Año XXXIV, No. 2.
Maubert, C., (1998): <i>Comercio internacional. Aspectos operativos, administrativos y financieros</i> , Trillas. p. 179- 185, México.
Mead, G. (1973): <i>Espíritu, persona y sociedad</i> , (Edición original en inglés 1934), Paidós, México.
Mead, M. (1987): <i>Experiencias personales y científicas de una antropóloga</i> , Paidós Estudio, Barcelona.
Medina, A. (2002): <i>Mente, cultura y significado. Metáfora y relaciones</i> , Tesis Escuela Nacional de Antropología e Historia, División de posgrado, Doctorado en antropología, México, D.F.
Mintz, W. J. (1996): <i>Dulzura y poder: el lugar del azúcar en la historia moderna</i> , Ed. Siglo XXI.
Moncada, G. (2009): Premios a los mejores anuncios que engañan y manipulan a la infancia, <i>El poder del consumidor</i> . En: http://www.elpoderdelconsumidor.org/reconocimiento_a_los_mejores_anuncios.html . (Recuperado 13 de marzo 2009).
Montero, J. (2001): <i>Obesidad: Una visión antropológica</i> , Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Departamento de humanidades médicas, Instituto y Cátedra de Historia de la Medicina.
Morris, D. (1978): <i>Guía de cómo entender a su perro</i> , Plaza y Janes, Barcelona.

<p>Municipio de Tepezintla. (sin fecha): Enciclopedia de los municipios de México, Puebla, Municipio de Tepetzintla. http://www.e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/puebla/Mpios/21167a.htm (Recuperado el 3 de enero de 2012).</p>
<p>MXLQUE México lindo y querido. (2007): Actualizado 14 de Octubre de 2011, En: http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&view=article&id=175:comida-tipica&catid=332:veracruz&Itemid=100018 (Recuperado 23 diciembre 2013).</p>
<p>Nabhan, G. (2006) <i>¿Porqué a algunos les gusta el picante? Alimentos, genes y diversidad cultural</i>, FCE, México.</p>
<p>Nestle, M. (1995): <i>Mediterranean diets: historical and research overview</i>, <i>The American Journal of Clinical Nutrition</i>, 1995; 61 (suppl): 1313S-20S, En: http://ajcn.nutrition.org (Recuperado 28 de marzo 2013).</p>
<p>Nuestro México, Estados, municipios y localidades de todo México (sin fecha): http://www.nuestro-mexico.com/Puebla/Tepetzintla/Areas-de-menos-de-500-habitantes/Omitlan/ (Recuperado 3 de enero 2012).</p>
<p>OCDE (2006): <i>Factbook OCDE. Estadísticas económicas, ambientales y sociales</i>, Mayol ediciones, Bogotá.</p>
<p>OECD (2013): Economic, Environmental and Social Statistics. Health and risk factors, <i>OECD Factbook 2013. Overweight and obesity</i>. Version 1 - Last updated: 19/12/2012 En: http://www.oecd-library.org/docserver/download/3012021ec100.pdf?expires=1399252529&id=id&accname=guest&checksum=49F931FE0D8CB8616D052B0A079E639F (Recuperado 4 de mayo 2014).</p>
<p>Olaiz-Fernández, G., J. Rivera-Dommarco, T. Shamah-Levy, R. Rojas, S. Villalpando-Hernández, M. Hernández-Avila, J. Sepúlveda-Amor. (2006): Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, Cuernavaca, Instituto Nacional de Salud Pública, México.</p>
<p>OMS (2009): Estadísticas sanitarias mundiales, En: www.who.int/entity/whosis/whostat/ES_WHS09_Full.pdf (Recuperado diciembre 2011)</p>
<p>Ortega, L. (2009): El Calmecac como forjador de ideólogos, <i>Destiempos</i>, Enero-Febrero 2009, Año 3, Número 18, En: http://www.destiempos.com/n18/ortega.pdf (Recuperado 3 de enero 2012)</p>
<p>Ortiz, Hernández (2006): Evolución de los precios de los alimentos y nutrimentos en México entre 1973 y 2004, <i>Archivos latinoamericanos de nutrición</i>, Publicación oficial de la sociedad latinoamericana de nutrición, Año 2006, Volumen 56 - Número 3. En: http://www.alanrevista.org/ediciones/2006-3/evolucion_precios_alimentos_mexico.asp (Recuperado 30 mayo 2011).</p>

Patrick W. C. Lau, Lee, A., and Ransdell L., (2007): Parenting Style and Cultural Influences on Overweight Children's Attraction to Physical Activity, The North American Association for the Study of Obesity. Octubre 2007, Vol.15, Número 9, <i>Obesity</i> 15:2293-2302 (2007)
Poletti, O. H., Barrios, L. (sin fecha) Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). http://bvs.sld.cu/revistas/ped/vol79_01_07/ped06107.htm (Recuperado diciembre 2011)
Rabinow, P., & Sullivan, W. (1982): El giro interpretativo. El Surgimiento de un Enfoque. En c. p. Duvignaud, <i>Sociología del conocimiento</i> . México: FCE.
Ricci Bitti, P., S. Cortesi, (1977): <i>La Comunicación no verbal</i> , Ed. Gustavo Gilli, Col. Punto y Línea, México.
Ricoeur, P. (1989): <i>Ideología y utopía</i> , Ed. Gedisa, España.
Ricoeur, P. (2006): <i>Caminos del reconocimiento. Tres estudios</i> , Fondo de cultura económica, México.
Rodríguez-Rodríguez, E., J. M. Perea, L. M. Bermejo, L. Marín-Arias, A. M. López-Sobaler y R. M. Ortega (2007): Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, de un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad, En: <i>Nutrición hospitalaria</i> , Departamento de nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Nutr Hosp. 2007; 22(6):654-60 ISSN 0212-1611 Madrid.
Rojas. O. (2005): La educación entre los Aztecas. <i>Ethos educativo</i> 33/34 • mayo-diciembre de 2005, p 154-160, En: http://www.imced.edu.mx/Ethos/Archivo/33-34/33-34-154.pdf (Recuperado 3 de enero 2012).
Ruesch, J. (1964): <i>Comunicación Terapéutica</i> . Paidós, Biblioteca de psiquiatría, psicopatología y psicósomática, Buenos Aires.
Ruiz, M. (sin fecha): El discurso indígena en el proyecto evangelizador novohispano del siglo XVI En: Revista Iberoamericana de Teología 2010 VI(11) Redalyc. http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1252/125219258001.pdf (Recuperado el 3 de enero de 2012).
Sánchez S., S. (2008): V Curso de Obesidad. Modelos multidisciplinares para el tratamiento de la obesidad. Mitos y realidades del ejercicio en el manejo del paciente con obesidad: México.
Sánchez, E. (abril 2003) La obesidad: una enfermedad de salud pública. Colegio Mexicano de Bariatría. El siglo de Torreón. www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/28082.colegio-mexicano-de-bariatría-la-obesidad-una.html-30k (Recuperado 23 de febrero 2008).
Scheffler, I. (1997): <i>Symbolic Worlds. Art, science, language, ritual</i> . Harvard University, Cambridge University Press. U.S.

Schneider, M. Fridlund Dunton and Cooper, D.M. (2007): Media use and obesity in adolescent females. <i>The north american association for the study of obesity</i> . Octubre 2007. Vol. 15, Num 9. 15: 2328-2335.
Spitz, R. (1978): <i>No y sí, sobre la génesis de la comunicación humana</i> , Hormé, Argentina.
Timbergen, N. (1987): <i>El estudio del instinto</i> (primera ed.1907), Siglo XXI, México.
Timbergen, N. (1983): <i>Estudios de etología</i> , Alianza Editorial, Madrid.
Tylor, E. B. (1967): <i>Primitive culture</i> . Nueva York. Gordon Press.
Vargas, L. A. (1993): ¿Por qué comemos lo que comemos? En: <i>Antropológicas</i> , nº 7, julio 1993, Nueva Época, Universidad Nacional Autónoma de México. pp. 24 a 30. 1993.
Vargas, L. A. (2001): Una visión integral de la alimentación: cuerpo, mente y sociedad. En: <i>Cuadernos de nutrición</i> 25 (2): 88-92, 2002.
Vargas, L. A. and Casillas, L. (1992) <i>Diet and foodways in Mexico City. Ecology and food nutrition</i> . Vol. 27, p. 235-247. <i>Gordon and breach science publishers S.A., UK</i> .
Vargas, L. A. y Casillas, L. (2008): Comer, beber, cuerpo y cosmovisión. Un viaje de ida y vuelta, En: <i>Anales de antropología</i> , Vol 42. (2008) 87-115, 0185 - 1225. Instituto de investigaciones antropológicas, Universidad Nacional Autónoma de México.
Vargas, L.A. y Aguilar, P. (2002): Una visión integral de la alimentación. En: <i>Cuadernos de nutrición</i> , Vol. 25, Num. 2, Pag. 88 - 92
WHO (2013): Global health observatory data repository. Overweight / Obesity: Mean body mass index trends (age-standardized estimate). En: http://apps.who.int/gho/data/node.main.A904 recuperado, 4 mayo 2014.
Zavala, J. (2008): Historia y crónica de Coyoacán. En: http://eloficiodehistoriar.com.mx/2008/11/16/historia-y-cronica-de-coyoacan/ (Recuperado 23 diciembre 2013)

Anexo 2

Análisis del discurso de las participantes

Contenido

I. PACIENTES INNSZ	3
A. N1.....	3
1. Contexto.....	4
2. Dinámica familiar y social.....	5
3. Individual.....	11
4. Proceso del sistema alimentario	13
5. Tiempo libre.....	22
B. ME.....	24
1. Contexto.....	24
2. Dinámica familiar y social.....	26
3. Individual.....	30
4. Proceso del sistema alimentario	32
5. Tiempo libre.....	38
C. AB	41
1. Contexto.....	42
2. Dinámica familiar y social.....	44
3. Individual.....	49
4. Proceso del sistema alimentario	56
5. Tiempo libre.....	67
D. I.R.....	71
1. Contexto.....	72
2. Dinámica familiar y social.....	76
3. Individual.....	80
4. Proceso del sistema alimentario	84
5. Tiempo libre.....	96

E.	C.A.....	99
1.	Contexto.....	99
2.	Dinámica familiar y social.....	102
3.	Individual.....	107
4.	Proceso del sistema alimentario.....	112
5.	Tiempo libre.....	120
II.	VOLUNTARIAS.....	124
A.	Na.....	124
1.	Contexto.....	125
2.	Dinámica familiar y social.....	126
3.	Individual.....	129
4.	Proceso del sistema alimentario.....	130
B.	C.....	139
1.	Contexto.....	140
2.	Dinámica familiar y social.....	143
3.	Individual.....	147
4.	Proceso del sistema alimentario.....	148
5.	Tiempo libre.....	156
C.	M.....	160
1.	Contexto.....	160
2.	Dinámica familiar y social.....	162
3.	Individual.....	169
4.	Proceso del sistema alimentario.....	172
5.	Tiempo libre.....	186
D.	E.....	189
1.	Contexto.....	189
2.	Dinámica familiar y social.....	192
3.	Individual.....	200
4.	Proceso del sistema alimentario.....	204
5.	Tiempo libre.....	216
E.	F.....	219
1.	Contexto.....	220

2. Dinámica familiar y social.....	223
3. Individual.....	228
4. Proceso del sistema alimentario.....	230
5. Tiempo libre.....	244

ANÁLISIS DEL DISCURSO DE LAS PARTICIPANTES

I. PACIENTES INNSZ

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

A. N1

NOMBRE	N1
Edad	36
Delegación/ municipio/ otro	Iztapalapa.
Ocupación	Litigante
Estado civil	Divorciada
Escolaridad	Licenciatura
Vive con:	Hijo
Fuma (No. de cigarros al día)	no
Consumo de alcohol	Cuatro o menos al mes
Hijos	1 (15 años)
Peso	109.8
Talla	1.75
IMC	35.4
Religión	Católica
Cita 1	109.8 kg
Cita 2	curso
Cita 3	107.4 kg
Cita 4	108.6 kg
Cita 5	no asistió
Cita 6	no asistió
Cita 7	no asistió

ANÁLISIS N1

1. Contexto

N1 es una paciente que entró al PAPO a los 36 años. Es abogada litigante, vive en la delegación Iztapalapa en Ejidos de Sta. María Aztahuacán en el D.F. Es divorciada y vive con su hijo cerca de casa de sus padres. La dirección que dio en su entrevista en la clínica de obesidad es la dirección de sus padres y nunca se hizo cita en su departamento. Comenta que pasa la mayor parte del tiempo en la casa paterna ya que ahí trabaja, desayuna, come y cena con su hijo prácticamente todos los días. Al entrar al programa aún trabajaba por su cuenta, sin embargo por su situación económica regresó a trabajar al negocio familiar.

N1 se encuentra muy relacionada con la zona donde vive, tanto en su contexto cultural como social. Santa María Aztahuacán, es uno de los dieciséis pueblos originarios de la delegación Iztapalapa, en el Distrito Federal. Se ubica al oriente de la ciudad, cerca del límite con el estado de México en el piedemonte de la sierra de Santa Catarina. Santa María es el nombre de la santa patrona de la localidad. Aztahuacán es un topónimo de origen náhuatl que se traduce como Lugar de los que tienen garzas (1).

En la información obtenida se encontró que la zona ha sido habitada desde tiempos lejanos. En 1953 fueron hallados los restos de una pareja, un hombre de 25 a 30 años y una mujer de 25 a 35 años de edad. A través del método de hidratación de obsidiana se les concedió una antigüedad de 9 mil 400 años. Por otra parte, su iglesia fue construida en 1700 y se mantienen costumbres de la época colombina. (1)

De acuerdo con los datos obtenidos de la Jefatura del Distrito Federal, el pueblo de Sta. María Aztahuacán tiene un grado de marginación que va de muy alto a medio en cuanto a población, vivienda, empleo y salud. Aunque el 97.52% cuenta con drenaje, solamente el 45.62 cuentan con agua entubada en la vivienda. Por otro lado, contrastan los datos de los bienes domésticos, donde se menciona que de la población el 95.15% tiene televisión, el 92.71% licuadora y el 73.52 tiene refrigerador, aunque solamente un 7.32% tiene computadora. (2)

N1 comenta que la zona de Sta. María Aztahuacán son parcelas que se repartieron entre la gente. Se considera un pueblo de costumbres donde la gente se conoce, se saludan, se respeta a la mujer y mantienen sus valores. La relación con el otro es muy importante, de acuerdo con lo que comenta, no solamente se procura el respeto, si no que el dar al otro y agradecer es sumamente importante:

"Aquí cualquiera puede hacer fiesta y llegar con diez invitados y no los van a ver mal. Eso para la persona es un halago, porque saben que si los invitó es porque yo tengo la confianza y sé que no les van a hacer una grosería, al contrario los van a agasajar. Eso para la gente es un halago....".

Asimismo menciona que no aceptar una invitación o no participar de las reuniones sociales, con todo lo que ello implica, es una falta que merece el reclamo y el rechazo de los demás:

Para hacer el plan de alimentación me tendría que volver antisocial. De hecho todos los vecinos me lo dicen. ¿Qué mala cara viste que ya no vienes?

Sí es un reclamo directo, me dicen: por qué no viniste a la boda de mi hija, yo te invité y ni viniste. Es un reclamo fuerte. Solo podría hacer el programa de alimentación,

viviendo en otra delegación, por ahora por la situación no se puede. Donde yo vivo es a tres colonias, ahí no conozco a nadie. No es la misma dinámica, ahí no estoy nunca. Es un reclamo fuerte y directo si no voy a eventos sociales.

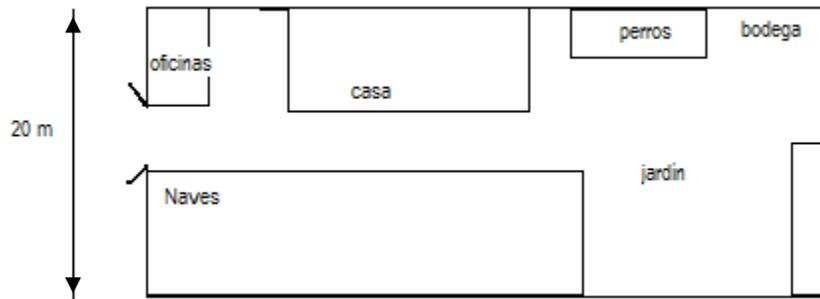
En la comunidad son muy importantes las fiestas de tipo religioso. Sta. María Aztahuacán es un pueblo lleno de tradiciones, sus fiestas comienzan con el día de la candelaria, continúa con la fiesta del Santísimo y más adelante sigue el carnaval. El Carnaval es celebrado cada año días antes de Semana Santa y es de las fiestas más grandes que hay en la colonia. Aunque existen 6 fiestas grandes o mayordomías: de la Virgen de la Candelaria, de la Cera, de la Santísima Trinidad, de la Virgen María, de la Virgen del Rosario y de la Virgen de Guadalupe. (1) En estas la comida es parte muy importante del festejo, y del compromiso, según comenta N1:

Para la fiesta del Cristo de ramos nos invitaron unos vecinos, de eso hace 18 años y luego se fue juntando la gente. Llegábamos a ir en autobús, pasó de 7- 15 personas a varios autobuses. Ahora se lleva a cada casa, se le reza un rosario, hasta eso no muy gravoso, y luego en cada visita es cena: tostadas, tamales, etc. y ¡yo ya no puedo seguir con tanta devoción! He tenido que evitar tanta devoción. Ayer me excusé, dije que tenía que irme, tratando de evitar el compromiso más que la tentación. Empiezan: "¿qué pasó?, ¿no te gustó?, ¿te traigo otra cosa?, ¿te hago un caldito?, etc.

En el Barrio de los Reyes la fiesta es el 6 de enero. Se hacen carnitas, barbacoa, llegan los hermanos de mi mamá y en la noche vamos al baile. Los comisionados, son personas mayores. Piden una cuota cada semana para la fiesta, por ejemplo de 300 pesos, para gastos de la iglesia, y lo que se necesita para la fiesta. Ellos se encargan de organizar para pagar banda, cuetes, misa, y así. Los nombran por votación.

2. Dinámica familiar y social

La casa de la familia de N1 es un terreno que de frente mide aproximadamente 20 m donde coexiste la casa habitación, el negocio familiar que consta de dos bodegas muy grandes donde se dedican a la producción y venta de arena sílica, una edificación para oficinas de dos pisos, una bodega para cosas de la familia donde están los perros, y hasta atrás otra bodega para artículos del negocio. Tienen un amplio jardín con árboles frutales como mandarina, durazno, guayabas, naranja, zapote blanco, nogal, granadas, limas, limones, brevas, tejocotes, peras, manzanas, naranjas agrias, durazno joven, lima agria, melocotón, dátiles, noni, pera piña, higo, ciruela pasa, además árboles de flores de jacaranda, bugambilia, arbustos de flores como rosas, huele de noche, y aparte nopales y hierbas. Además de una terraza entre la oficina y la casa donde cultivan diversas especias, hierbas para cocinar y varios tipos de chiles El espacio que queda es para los seis coches último modelo de la familia, tienen además dos tráilers que vi salir de las naves la primera vez que llegué y dos camiones de carga. La construcción no muestra en sí muchos lujos, sin embargo la casa se encuentra muy bien cuidada con todos los servicios y contrasta con la información encontrada sobre la zona de Iztapalapa.



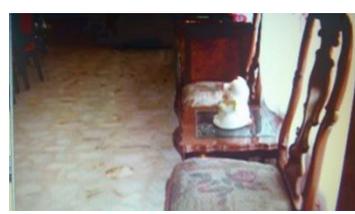
Casa de la familia de N1

Vale la pena comentar sobre el interior de la casa detalles de la cocina y de la sala. La primera se encuentra rodeada de azulejo tanto en paredes y techo, aproximadamente de 5 m², es suficientemente amplia para contener una gran cocina integral de madera, un desayunador de madera para seis personas, un refrigerador de dos puertas y un congelador industrial, quedando aún espacio libre. En la estancia lo más llamativo fue el gran comedor para diez personas, que en total tenía 20 sillas incluyendo las que se ubicaban alrededor pegadas a la pared. Esto permitió inferir lo importante que es para ellos la comida y sobre todo los invitados, mismo que confirmaron varias veces.



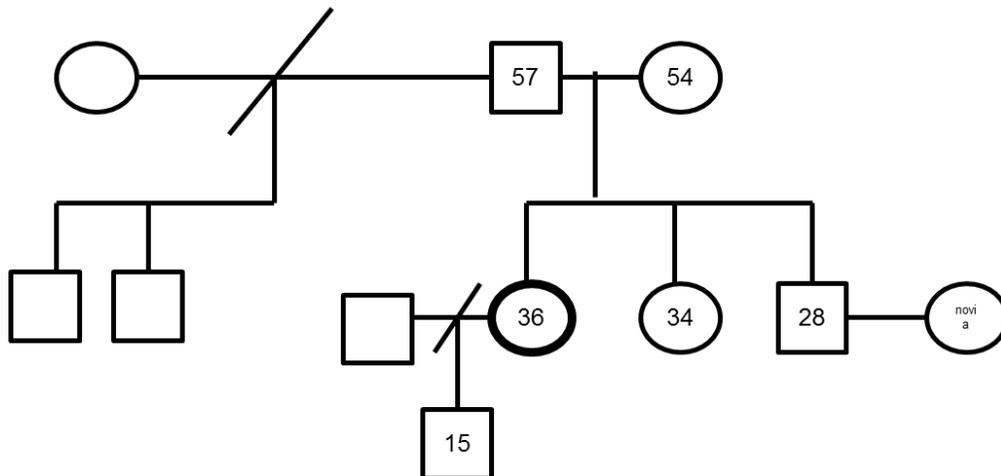
Vista de la nave y la oficina en casa de la Familia de N1

La familia de N1 se integra por el padre, la madre y tres hijos. N1 no vive con ellos pero come junto con su hijo y el resto de la familia todos los días, incluyendo a la novia del hermano.



Comedor con sillas para 20 personas

Familia de N



El padre de N1 tiene 57 años, la madre 54, N1 36, la hermana 34 y el hijo menor 28. El padre comentó en una plática privada que él tiene dos hijos de otro matrimonio anterior. Esto le ha causado muchos problemas en la dinámica familiar actual, dado que trabajaban con él en el negocio familiar y hubo problemas al respecto por mercancía desaparecida. Mientras que la esposa y sus hijos le reclamaron porque piensan que se aprovecharon, él considera el hecho como si hubiese heredado a sus hijos mayores en vida. La situación ha sido muy tensa y él ha comenzado a tener una amiga, de lo cual ya sabe la familia y ha creado más problemas.

N1 menciona que su familia viene de origen muy humilde. Menciona que su padre tuvo que mantener a sus hermanos desde muy chico, y su preocupación por la comida ha sido desde entonces. Comenta que su principal motivo para comer son las carencias, refiriéndose a las carencias que tuvieron sus padres y sus abuelos. Por lo cual la comida significa bienestar, salud y atención a la familia:

Lo peor que podías decirle a mi abuelita era “no tengo hambre”, sentía que algo le iba a pasar. Lo mismo mi mamá, si no come mi hijo cree que algo le va a pasar. Para mi mamá no tener hambre es incomprendible. Yo no sabía lo que era el hambre.

Pero también significa capacidad económica y estatus:

Yo fui siempre muy melindrosa, muy enfermiza. Tenía a cada rato la garganta ulcerada y no podía tragar. Mi mamá trabajaba en aduanas, (cuando estaba enferma) me llevaba quesos, productos enlatados, y yo botaneaba con caviar y pan de centeno, ¡nada de galletas Ritz!, angulas, botella de vino blanco, champagne. Me acababa tres frascos de caviar y una botella de champagne a los 7 años.

... mi mamá sentía que mientras mejor comiera más sana iba a estar, pero mi mamá asocia mejor con cantidad, no con calidad.

En este caso el tono del comentario subraya un criterio de distinción entre el pan de centeno y las galletas comunes. La comida de la aduana, la que venía de “fuera” adquiría un sentido de distinción. En la misma entrevista la paciente se muestra orgullosa de contar la anécdota mientras a mí me parecía sorprendente que una niña tuviese a la mano alcohol y los demás productos mencionados estando enferma. Ella se jactaba de la hazaña, pues en el fondo, así como la mamá asocia cantidad con calidad, en su tono ella asocia estos productos importados con calidad y sobre todo con cierta distinción.

La dinámica familiar gira alrededor de la comida, N1 comenta que no suelen pensar en otra posible actividad:

La familia de mi papá es muy numerosa, al enfermarse mi abuela llegábamos al hospital muchísimos, y se compraban 400 bolillos. En esa avenida vendían de todo...Nunca habíamos visto cómo se desarrollaba la actividad, sino que una llegaba en la mañana y ya se traía algo para que no se trabajara. Y llegábamos y ya todo el mundo almorzó, ¡pero 40, 45 gentes desayunando es una sobremesa pavorosa! Porque no nos daba tiempo de levantarnos y ya era tiempo de la comida, todavía no terminábamos de la sobremesa del desayuno y ya estábamos planeando la comida. Apenas habíamos terminado y ya alguien estaba diciendo, yo disparo el helado, y se iban por botes de helado. Y si alguien se le antojaba un pescuezo de pollo y traían para todos, y seguíamos tomando: refresquito y la cerveza, y a alguien se le antojaba una torta y traían para todos, y así, nos llegaba la hora de la cena sentados. Lo que no se le ocurría a uno se le ocurría al otro.

Hasta que le preguntaron a mi hijo en la escuela qué hacía el fin de semana y dijo: “Vamos a casa de mi abuelita la que está acostada, y llegamos y comemos, comemos, comemos todo el día y ya luego cada quien se va a su casa.”

Para ellos es primordial el tema de la comida, a veces aún en contra de la salud, pues les es difícil concebir que una persona se prive del disfrute de la comida y de la convivencia alrededor de la misma.

Cuando mi abuelita paterna estaba en el hospital estuvo un mes entubada, y algo quería decirnos y le mostrábamos letreros para ver qué quería, y no le atinábamos. Después de un mes que la desentubaron, que pudo hablar le preguntamos, ¿qué es lo que querías decir? Y nos contesta “¡Denme de comer!”

Le hicieron una “colotomía” y no debía de comer nada, pero siempre tenía la bolsita llena, y todo el mundo fue confesando, “es que pobrecita de ella..., yo le llevaba en un

frasquito caldito de pollo, y otro le llevaba otra cosa, y así todos le llevaban, y perdió un kilo apenas. Medía 1.70 y pesaba 80k.

Un día que llevé comida para mí, me mandó a buscar algo y hasta que lo encontrara, y se comió todo lo que yo había dejado: yogurt, manzana, cereal con leche...

Si no fuera por la comida, casi no nos veríamos... (Refiriéndose a la familia).

Se encontró que para la familia las comidas en grandes cantidades son parte de su identidad y por lo tanto a partir de ahí su forma de concebirse como familia y de interactuar entre ellos:

Somos tragones de abolengo, comemos mucho. Nosotros no sabíamos salir a la calle a divertirnos si no era a una comida determinada. Comíamos todo el día, hacíamos nuestras tres comidas y nuestras chorrocintas colaciones, esa unión familiar era para estar comiendo.

...como que siempre fue el enfoque, ¿qué comer? Apenas llego a casa de una tía, lo primerito es "siéntate a comer". No puede uno ni hablar y ya te sientan a comer.

Todo el mundo hace un monumento de lo maratónico. Por ejemplo cada quien en navidad lleva un platillo, y mi tío por ejemplo, al que le tocaba llevar el pan, lleva 400 panes. ¡De una tía solamente son 40 personas!

También en lo social es la forma de interactuar y parte de la identidad familiar, pues tener muchos invitados significa ser bien aceptados y además sobresalir entre los demás parientes y vecinos.

Acerca del tema de las grandes cantidades y lo espléndido también se percibe un orgullo en cuanto a la capacidad económica. En la visita a un día de comida cotidiana la dinámica fue la siguiente: a las 2:00 pm me senté a comer con la familia y éramos en total ocho personas incluyendo a las dos cocineras. A las 3:00 pm llegaron cuatro personas más de sorpresa. A las 6:00 pm se sentaron siete personas, incluyendo a la mamá, al papá y a mí que nos sentamos de nuevo, en total se sirvió a 19 personas. La mamá de N1 se dedicó a atender a todos con esmero e insistencia, pues constantemente preguntaba y preguntaba si servía "otro poquito". N1 comentó que tener invitados es lo cotidiano, para ellos es un gusto atenderlos y la familia se muestra muy agradable con todos.

Los tres hermanos somos muy amigueros, y es que los amigos dicen: "es que en tu casa se come muy rico".

Una amiga me dijo: "en esta casa me siento muy a gusto de estar. En esta casa es desayuno, comida y cena show. Es que me divierto mucho, ¡de veras! Dicen cada cosa que me siento muy a gusto". Desayunaba y comía con nosotros, o comía y cenaba, y entonces subió más de 10 kilos... ¡pobrecita!

La mamá de N1, la Sra. Y, comenta que es la familia de su esposo la que come mucho, sin embargo N1 menciona, y se pudo constatar, que es muy insistente para que coma la gente:

Mi mamá siempre les está insistiendo que coman otro poquito, aunque diga que no, ella les insiste. Si alguno de mis hermanos no come, se enoja. Mi mamá se enoja si la gente dice no, se enoja conmigo, y yo me enojo y se pone tenso.

En el mercado la Sra. Y insistía en que probara diferentes cosas, siempre diciendo que era lo mejor en su tipo, pero yo le agradecía y me negaba. Luego dijo que iba a comprar un elote porque eran los mejores, y otro para N1, me insistió de nuevo y finalmente acepté porque ambas habían pedido, sin embargo cuando me lo dieron dijo que siempre no quería, y N1 tampoco quiso. En el momento ya no pude decir “no” y además no me dejó pagar, Luego en el mercado quiso comprarme un pan y decidí poner como pretexto que me lo había prohibido el doctor. Durante la comida se dio la siguiente situación:

.... *“páseme su tortillita para “completar” el taco.*

Me niego, pero insiste, lo acepto, le pido que le quite.

Y: ¿si te gustó la barbacoa? (se dirige hacia la esposa de F)

Y: ¿te acompleteo tu taco?

Esposa de F: no gracias, está bien así...

Y: ¿eh?

Esposa de F: gracias, es que a mí no me gusta tan relleno

(Se hace un silencio por la molestia de la señora).

Un día la voy a invitar con su esposo, a nosotros nos gustan los gallos de buen comer, aquí el que no come se ve mal.

Y: (dirigiéndose hacia mi) señorita pruebe el mole le va a gustar.

Y: ¿No quiere un refresco?

Entrevistadora: No gracias.

Y: Si no ¿cómo se va a pasar el mole?

Entrevistadora: Con agua simple está bien, gracias.

Y: ¿No vas a probar el mole? (a N1)

N: No, me afecta a la panza.

Y: Cómetelo con tortilla para que no te duela... Póntelo en una tortilla y escúrrele para exprimirle todo el chile.

Y: le quitas todo el chile... De todas maneras, la doctora sabe que comes tortilla...

Decirle que “no” a la Sra. Y, ya sea su familia o las visitas, es una falta muy grave. Es muy insistente, pues es su forma de dar y de sentirse querida y necesitada. El rechazo a su comida es un rechazo a su persona, el aceptar es un reconocimiento pues no solamente espera ser reconocida, sino que parece que concibe y construye su persona a través del mismo:

N1: Mi mamá. Es muy dependiente de la gente, no tolera estar sola, se angustia. Se dedica a complacer a la gente por no estar sola, a su familia a darle de comer, a la gente le regala cosas para complacerla. Lo siente como un rechazo a su persona, como si uno le hiciera una grosería, decir “no quiero” es como un desaire de amor, un desprecio.

Si no estuviese en la cocina se enferma, los sábados que no cocina está vuelta, y vuelta y vuelta a ver qué hay, no encuentra qué hacer. Mi mamá no encuentra otra actividad más que estar en la cocina.

Al platicar con Y me comenta:

Mamá de N1: El otro día que yo sentía que no tenía público (refiriéndose a que no venía a comer nadie de la familia) pensé: “ni modo, nos tendremos que comer la comida de hoy para mañana porque ni modo de tirarla”. ¡Sí llegaron a comer!, ¡y con invitados! ...les di su porción basta y generosa como yo acostumbro. Se la acabaron rápido y le ofrecí más porque creí que iba a romper

el plato, y me dice el otro: "yo también voy a querer otro poquito..." ¡y no me sobró nada!

Por otra parte, la comida también parece ser una forma de control y de manipulación.

En el restaurante cada que puede pide por mí. Me empecé a enfrentarme a ella a los 30 - 33 años. Ella decidía lo que íbamos a pedir, no podía ni abrir la boca. Cuando me salí, hace 3 años, sufrió mucho. Se enfureció porque me apoyaron mis hermanos.

Para ella la comida es: "te quiero, pero aquí te quiero". Todos aquí, yo los quiero, yo los dirijo, y el que se salga del huacal es como que no la quiere. Totalmente chantaje.

Cuando me salí de casa mi mamá se súper enfureció, ya no me quería ni ver, no me quería ni que me parara en el hospital, no me quería ver absolutamente para nada. Estaba fúrica porque me salí de su control.

N1 considera que así como su mamá, se concibe a través del "dar de comer", quiere que los demás la conciban y valoren de la misma manera, por lo tanto para los demás la comida se convierte en un deber para no entrar en conflicto, y aunque les guste, a veces se ven forzados por no llegar a conflictos:

Mi papá bajó 35 kg. Al principio eran pleitos: "¿por qué no quieres?"... y era angustiante para mi papá. Para evitar el enfrentamiento se lo comía. Hay una presión muy fuerte, pues dice: "¡es que tanto que me esfuerzo para que no quieran comer!"

Me integré ahora a la oficina. Hay un sueldo, voy sobrellevando mis gastos. Tengo que pagar renta, letra de camioneta, teléfono, gasolina, todos los gastos. Ahora no gasto en comida, porque hay que comer lo que otra persona dispone, y cuando digo: "es que ya no quiero", dice: "Ash", y es que ya no solo es mi mamá, ahora son todos.

3. Individual

N1 entró al PAPO con un IMC de 35, no fuma, toma ocasionalmente cuatro o menos copas de alcohol. En su primera entrevista en el PAPO se menciona que lleva una dieta rica en grasas, azúcares simples, deficiente en frutas y verduras y sin horarios estructurados. Hace dos comidas al día pues no desayuna, hace ayunos prolongados y no tiene colaciones en el transcurso del día.

Ingresó a la clínica con 109.8 k. Para su tercera visita al PAPO bajó a 107.4 e inicia con metformina (500 mg. /12 hrs). En cuanto a la salud su problema de sobrepeso le causa problemas para caminar, se siente muy cansada y presenta presión alta como los demás en su familia. No menciona antecedentes de diabetes ni del corazón en la familia, pero se muestra insegura de tener esa información.

En su cuarta visita subió a 108.6 y mencionó que la nutrióloga le llamó la atención. Aunque no dijo explícitamente que esto le haya molestado, dejó de acudir a partir de la quinta visita.

Aun así se decidió continuar con el estudio pues se consideró que esto es parte de la problemática de N1. Hice citas varias veces con N1, pero varias veces las canceló por diversos motivos. Algunos de los cuales parecían ser pretextos. Se programó una visita en día de fiesta familiar, la cual canceló dando como motivo que iban a salir de la ciudad, después la mamá dio diferente información. Al dejar de asistir al PAPO no se pudo continuar con las entrevistas planeadas, y fue complicado que me diera fechas para entrevistas fuera del INNSZ, así que las entrevistas fueron en su casa el mismo día de la visita. N1 y su familia se mostraron siempre muy amables, cooperadores, y en su discurso se mostraban convencidos del programa de alimentación, sin embargo sus actos mostraban lo contrario pues desde la primera visita fue difícil concretar las citas. Al llamarle se mostraba muy cooperadora, pero al confirmar el mismo día de la cita no contestaba, no devolvía llamadas y en su casa me confirmaban que había tenido algún contratiempo. Posiblemente N1 ya no estaba de acuerdo con el proceso de entrevistas, pero nunca fue expresado abiertamente, por el contrario era agradable y amable.

Es importante mencionar lo anterior pues al final parecía que la paciente prefería portarse amable y condescendiente antes que tener que dar un “no” por respuesta. Un poco similar a lo que mencionaba que sucedía con la comida, pues decía que la familia terminaba comiendo para evitar entrar en conflictos o no hacer sentir mal a la mamá ante un rechazo, y por otro lado también mencionaba que para poder hacer dieta tenía que volverse antisocial. Es decir, que dentro de su individualidad antepone el trato con el otro para evitar conflictos o para evitar verse mal ante los ojos del otro.

Durante las entrevistas N1 menciona que no come por hambre, come por antojo. En su discurso no existe contacto con el cuerpo:

Casi no me da hambre, yo no sabía lo que era que te doliera el estómago por hambre. A veces cuando llego muy tarde como mucho, supongo (lo dice algo insegura) que tengo mucha hambre. No estoy segura, eso es un problema. Es una sensación que no distinguía. Ahora ya empiezo a sentir eso en el estómago como hambre. Antes decía hay que exagerados... No me siento mal, ni me duele la cabeza, ni me siento mareada ni nada. No me siento dormida, ni nada... Llegué a estar 40 hrs en el juzgado sin comer. No puede uno estar tomando cosas porque no se puede estar yendo al baño porque están sucios. A veces me prestan el baño de empleados. No puede uno darse ese lujo, y las familias de los detenidos desde que llegan comen hasta que se van, se la pasan con las garnachas.

En su discurso parece totalmente dependiente de lo que haga o deje de hacer su mamá. No toma acciones o decisiones por su cuenta:

Pues no llevan la dieta porque mi mamá no hace la dieta tan exacta. Por ejemplo, la pasta... mi mamá la hace con bastante mantequilla, cebolla, la guisa muy rica, pero ya no es dietética.

Ahora que hizo el picadillo como decía ahí, dijo: “pues a ver si les gusta porque es un picadillo muy raro”. Y como que le parecía: “a ver si les gusta, a ver si es bueno”.

N1 fue capaz de independizarse en algún momento, sin embargo, aunque menciona que logró enfrentarse a la mamá para pedir su comida en un restaurante, cuando fuimos con la familia en la visita no cotidiana, lo que pidió en el restaurante no se acercaba en absoluto a su plan de alimentación, por el contrario fueron platillos muy altos en carbohidratos y en grasas, a los cuales aún agregó más grasas, pues la familia pidió lo mismo. Por otra parte, dentro del restaurante la familia era bien conocida por todos y me

comentaban su relación con el dueño, con el gerente y desde cuándo eran conocidos. Saludaban a todos con familiaridad y llamando a todos por su nombre. La mamá pidió como botanas, unas frituras, haciendo énfasis en su manejo de la situación y N1 no dudó en participar de las mismas.

Para N1 es difícil concebir otro tipo de dinámica, mencionó la relación con su actual pareja y cuenta la dinámica de la familia, la cual no está acostumbrada a fiestas grandes ni a tantos festejos. Para ella es triste y no comparte casi nada con él. Apenas se ven los fines de semana y no convive con su familia, ni él con la de ella pues no coinciden en su sistema alimentario ni en su código de significados culinarios. De tal manera que los hábitos de alimentación parecen un problema en la relación con su pareja actual.

Solo podría solucionar esto viviendo en otra delegación y lejos de mi mamá. Pero la situación económica es difícil, estoy trabajando con ellos, y tengo como un gancho económico.

Salí de casa de mi mamá hace 3 años. Estuve casada, vivía en casa de mi suegra, que la dinámica era similar.

Aunque pareciera que comienza a tener cierta conciencia de la situación, la realidad es que sus hábitos no cambian del todo.

...y nos estamos deteriorando. Era llevar el botiquín a todos lados. Ya no tengo problemas de digestión, cosa que se había hecho parte de la rutina. Ya no tengo problemas de reflujo. A veces en las noches no aguanto el brassier y me lo quito a las 8 pm. Porque siento que me corta, es que siempre todos los excesos afectan. Para poder frenar a mi mamá la única forma es decirle que estoy enferma. Es muy insistente, pero ahora que ve los resultados es otra cosa.

4. Proceso del sistema alimentario

a) Planteamiento de la necesidad; las compras.

La necesidad de alimentación en la familia de N1 se basa principalmente en el antojo. En darse gusto según se les antoje en ese momento.

- *Comemos dependiendo el ánimo...*
- *Para la comida yo planeo a la vista, a la vista de lo que se me ocurra. Desgraciadamente lo que se me antoja.*
- *Mamá de N1: "a veces me pregunto, ¿qué no me gustará?"*
- *Tengo una desorganización, no como fruta. Yo como lo que se me antoja. Se me antoja la de mi casa, ahí tengo que buscar lo que me gusta.*

Las compras las lleva a cabo la mamá de N1. Durante la visita del día de compras de un día común recorrimos: tres mercados, varias tiendas, el mercado sobre ruedas, el mercado local, la verdulería de la esquina y otra más. La señora visita varios mercados hasta encontrar lo que necesita. No se hace un plan de las compras ni de lo que se comerá durante la semana.

Para un solo día de comer compro kilo y medio de carne para 6 personas. Voy comprando como voy viendo, la fruta la compra mi esposo aquí en el mercado pero él la escoge.

Saluda a los vendedores. Los conoce y la conocen bien, los del primer puesto son sus compadres, platica con varios, es exigente con los marchantes, les regatea, no le compra a cualquiera ni compra cualquier cosa.

Para la comida yo planeo a la vista, a la vista de lo que se me ocurra. Desgraciadamente lo que se me antoja. Cocino rico desgraciadamente, pues todos comen mucho.

Este pan es súper delicioso, ¡pa' mi gusto! ...Y este hombre es muy compuestito con su puesto, porque yo soy muy delicadita... a los que están chamagosos, ¡no les compro nada!

En casa de N1 tienen un refrigerador grande de dos puertas y un refrigerador de tipo industrial.



Congelador de la casa de la familia de N1

Refrigerador industrial junto al refri.



b) Hábitos alimentarios en un día común

Acerca de la alimentación en los días cotidianos, lo que la paciente reporta en sus entrevistas es muy relativo, pues en las visitas frecuentemente se aprecia lo contrario. N1 menciona en su primera entrevista que en su familia no comen grasas, pan, ni carbohidratos en general, sin embargo en las visitas se pudo apreciar lo contrario. N1 considera que como su mamá guisa muy rico su problema son las cantidades. Por lo general repiten sus porciones, y su mamá es muy insistente. Al contrario de su mamá, ella menciona que se compran seis kilos de carne al día para la familia, la sirven al centro, cada quien se sirve y se acaba toda. La mamá también niega el consumo de grasas y carbohidratos, sin embargo para la visita de la comida cotidiana compraron seis kilos de tortillas.

Al principio como supuestamente éramos seis para comer me parecieron exagerados, sin embargo al final se acabaron pues se sentaron un total de 19 personas a la mesa entre las 2:00 y las 8:00 de noche que me fui.

Por otro lado los contenedores que utilizan para Almacenar sus alimentos son para grandes cantidades. Me llamó la atención que para el consumo de harina de la familia tenían un bote de 1 m de alto para su almacenamiento.



Contenedor de harina

Nos hicieron un examen, un nutriólogo, y nos dijo que comíamos alrededor de 5000 calorías, de acuerdo a un estudio que nos hizo un nutriólogo poquito antes de que redujéramos las porciones

Aunque la familia pareciera que comienza a tomar conciencia del problema, no se muestra dispuesta a cambiar, pues sienten que ya han hecho los cambios necesarios.

Estas porciones son nuevas, hace unos 5 años que las porciones se han reducido. La sopa ya es como de 400 ml, y dos o tres porciones de carne. Antes serían 3 o 4 piezas, como el doble. Aunque nunca hemos llevado la cuenta en realidad.

Hablan del problema como si fuese en pasado pero se observó en las visitas que no ha cambiado la dinámica, sus comidas son muy abundantes y comen a deshoras. N1 me citó a las 2:00 pm. a la visita de comida cotidiana, pero llegó a las 6:00 pm.

Antes la hora de la comida era ya tarde, no importaba que los trabajadores se fueran a comer, se comía hasta las 4:00 o 5:00. Lo que hablé con la nutrióloga era de que cuando se tarda uno en comer se come rápido y mucho, y como comíamos rápido y mucho, mi mamá hacía mucho de comer. Tardábamos máximo 20 minutos en comer.

Ahora como tenemos toda una hora terminamos la sopa y vamos muy tranquilos. Comíamos rápido, con mucha hambre y nos dábamos un buen atracón, cada desayuno, cada comida y cada cena era un atracón, desgraciadamente se nos hizo una norma de vida, o comer lo que fuera en la calle, en atracón. Esa fue la dinámica de toda la vida, siempre porque había que atender a alguien, mi papá termina de comer y se sale.

En general sus alimentos carecen de orden y de horarios como se pudo constatar. Pero la comida tiene un significado muy especial para ellos, pues es un momento para convivir.

Comemos dependiendo el ánimo, como según esto todos tenemos que estar a dieta, mi mamá ha procurado cambiar la alimentación y la preparación. Ahora ya estamos comiendo ensalada... comimos salpicón de pollo. Apenas estamos replanteando, pues aún así la hora de la comida es la hora de la convivencia. ¡Comíamos todo el día!, hacíamos nuestras tres comidas y nuestras ¡chorrocintas! colaciones, esa unión familiar era para estar comiendo...

La paciente menciona que a veces desayuna, no siempre. Solamente desayuna dos huevos revueltos y un vaso de leche. Dice que es debido a su tipo de trabajo como abogada, pero al comenzar a comer en casa no cambió sus hábitos y continuó con los mismos.

Seguido como fuera, en la calle voy a Chillis y como una hamburguesa, papas y refresco. 300 grs de carne. En Vips, Sanborns... y más que nada, porque no quieren ir a la oficina. Todo se reduce al vamos a comer. Los clientes no acostumbran tratar en su oficina o en la mía, siempre prefieren ir a comer.

La entrevista y la visita 2 fueron complicadas de llevar a cabo. Primero no la pude ver en la entrevista en el INNSZ, luego me canceló la cita el 23 de diciembre que iría a ver los preparativos de la cena de Navidad.

Le llamé en enero pero me costó trabajo localizarla. Le llamé de diferente teléfono y me contestó. Parecía que solo cuando le llamaba de otro número diferente me contestaba. Le pregunté si podíamos vernos el lunes 11, sin embargo dijo que estaría ocupada. Me cambió el día para martes 12 y asentí, sin recordar que tenía cita con otra paciente. Traté de confirmar pero no logré comunicarme de nuevo. Así que me fui con la otra paciente. Le seguí llamando para acordar cita pero no me devolvió la llamada. Pensé que si le había avisado a su mamá, ésta me estaría esperando, lo que sería tomado muy mal si no llegaba. Por otra parte, llegar sin avisar sería muy penoso si no la encontraba.

Llegué 1:00 pm y N1 no había llegado. Su hijo trató de localizarla pero se tardó en poder comunicarse. Dijo que iba a tardar, sin embargo le dije que podía esperarla lo que fuera necesario, ya que si así es su vida común era importante registrarlo. La familia se sentó a comer a las 2:00 pm. En la entrevista la paciente relató que puede comer entre las 3 y 6 de la tarde. La paciente llegó a las 6:00 a comer, en todo ese tiempo la mamá no había dejado de servir a diferentes personas que fueron llegando. Al sentarse se juntó con la cena de la familia y a las 8:00 pm que salí estaban todos cenando lo mismo que en la comida, en las mismas cantidades.

En la entrevista menciona que como primer plato suelen comer:

Un plato grande de sopa o crema o arroz, 2 o 3 veces por semana. Aproximadamente 400 ml. en un tazón grande en caldo de res o de pollo en plato como para pozole.

Como segundo plato por lo general son guisados algunas veces con verdura porque casi no les gustan. Tanto N1 como su mamá mencionan que no les gusta mucho la grasa, pero en las visitas se pudo ver que esto es muy relativo pues lo que comían era muy grasoso, muchos capeados, cosas fritas y guisados con bastante aceite. Se menciona continuamente que las porciones suelen ser muy bastas.

... la porción de carne, dos o tres bisteces por persona, es más vasto en la carne: una pierna y un muslo, dos piezas, mi mamá busca un pollo muy grande. Los muslos bastante grandes. Le quita la piel con un trapo se lo arranca. No es grasoso.

A veces la mamá tiene más de un guisado por la comida que sobró del día anterior, por lo que comen del que hay en el día y del otro. El día que fue la visita hizo sopa de pasta, una olla de 5 litros con barbacoa en salsa verde, y una olla del mismo tamaño con mole. Además de agua de sabor con azúcar y refrescos.



Barbacoa en salsa verde y sopa de pasta de fideos

N1 menciona que solo come 2 a 3 tortillas, pero en la visita los familiares bromeaban y caen en cuenta que es por mi presencia.

Y: (a N1) ¿No vas a probar el mole?

N: Me afecta a la panza.

Y: Cómetelo con tortilla para que no te duela... Póntelo en una tortilla y escúrrele para exprimirle todo el chile.

Y: Le quitas todo el chile. De todas maneras la doctora sabe que comes tortilla.

Papá: ¡AH! ¡Ya! ¡Es por eso...!

Y: La doctora ya sabe que... calladita... ¡eh! (insinuando que no mencione nada en el INNSZ, y con un ligero tono de amenaza en broma y al mismo tiempo de complicidad)

Los postres son importantes en la familia. En casa la mamá hace postres con frecuencia, en grandes cantidades y hasta para regalarle a las vecinas. La mamá menciona (con cierto tono de orgullo) que es famosa por ello y le gusta hacerse notar por los mismos hacia la familia cercana, más lejana y para los vecinos. Para ella parece que significa una forma de llamar la atención y ganarse a la gente a su alrededor, familia y amigos.

Comenta que no come nada a media tarde, una vez cada quince días come palomitas. Sin embargo por otra parte había mencionado que hacían muchas colaciones aparte de las tres comidas. El día de la visita se pudo apreciar que no hubo un momento en que se separara la comida de la cena, ya que no dejaron de servir cuando ya se sentaban de nuevo.

Como a las 8 de la noche cenábamos aunque no tuviésemos hambre. Cenábamos como si estuviéramos comiendo, o podríamos hacer quesadillas, pero a libre demanda. Poníamos dos comales y así como iban saliendo se iban comiendo. Y nos

acabábamos dos kilos de queso. Aparte de un panecito de dulce, o una galleta. Ahora nos da dos quesadillas por cabeza, ahora terminamos y seguimos platicando. Antes igual se hacía sobremesa en desayuno, comida y cena, ponía mi mamá la cacerola en la mesa y se iba acabando.

c) Hábitos alimentarios en un día no común

N1 menciona desde la primera entrevista que a la familia no le gusta comer fuera, que ella nunca come fuera de casa porque le gusta la comida de su mamá y se espera a regresar. La mamá menciona que al papá no le gustan los restaurantes porque sirven muy poco y es muy caro. Dan la impresión de ser muy hogareños en todo momento, pero luego se contraponen la información y los hechos.

El sábado estamos en casa trabajando como cualquier día, pero en la tarde salimos a comer. No cocinamos sábado y domingo porque se ensucia otra vez la cocina. Este fin de semana fuimos a comer mariscos. Cada quien pide lo que quiere y ya. El domingo nos levantamos tarde 10:00 am. y hacemos un almuerzo comida. Salimos a comer a la calle. En la noche ya pedimos algo o mi mamá hace algo, ya como cena, o mi hijo pide una pizza.

La mamá de N1 comenta:

Compro para tres días porque el sábado salimos a comer. A cualquier lugar que se nos antoje. A mí sí me gusta pero mi esposo tiene un problema, dice que salir a comer es carísimo, dice que sirven tan poquito que no vale la pena para lo que cobran. Mis hijos no se miden, cuando vamos a un restaurante no piden algo sencillo, piden esto, lo otro y varios refrescos, y los refrescos en los restaurantes salen caros.

La paciente considera que no son muy constantes con el plan de alimentación, un motivo es porque tienen los mismos días de comida cotidiana que los que consideraría no cotidiano, ya que en su casa hay fiesta muy seguido.

El plan de alimentación lo llevamos a veces y luego no. En mi familia es casi 50-50 entre lo cotidiano y lo no cotidiano, esta casa es pura fiesta.

El lunes se hizo la dieta. El martes fue cumpleaños de E, se hizo mole, arroz y pollo. El miércoles como sobró, se comió mole, arroz y pollo. Hicieron hojaldras con mole, y ensalada rusa con bastante mayonesa.

Hizo espagueti, se supone que es poquitito, ¡Ah, pues hizo una cazuela como de este vuelo! Y nos sirvió a cada quien nuestra súper dotación y aún quedó más. Y le digo: “es que haces muchísimo”. Y dice: “es que si no mañana ¿qué vamos a almorzar?”

No entra en su cabeza. O le digo: “es que mamá, entonces no hagas esa comida”. Entonces me dice: “bueno, entonces les hago huevos con nopales, o huevos con salchicha, o huevos con papas, o huevos con frijoles!. ¡AHHH, me va a salir cascarón!

O de que le daba por comer caldo de pollo, diario era caldo de pollo. Diario, diario, diario. Le decía: “es que me van a salir plumas”. Y me decía: “es que no están conformes con nada”. Y le digo: “es que un desayuno no solo se conforma de huevos”, y me dice: “¡hay pues guisa tú!Y ya”.

La visita 3 estaba planeada para el 27 de febrero, sin embargo se canceló porque salieron a Cuernavaca el fin de semana. Nos vimos hasta el 6 de marzo. Llegué a las 3:00 pm y apenas estaban cerrando la oficina para salir a comer. Al principio habían dicho que íbamos por tacos, luego cambiaron. Terminamos saliendo a las 4:00 pm.

Salimos con los padres, su hermano G, E; que es la novia del hermano y N1. Mientras esperábamos para salir la madre me explicó que tuvieron un problema familiar. Lo que hizo un poco incómodas algunas situaciones por los silencios y las malas caras hacia el padre. Esto retardó un poco la salida, así que el hermano y la novia se comieron un taco fuera de la casa porque ya tenían hambre y subieron al coche con taco en mano.



N1, su hermano G, E; novia del hermano y al fondo los padres.

Al llegar al restaurante saludaron al dueño. La actitud de la familia hizo notar su presencia en el lugar, saludando gente de lejos, en voz alta, luego se acercaban a alguna mesa y los saludaban. Nos sentaron en una mesa y luego pidieron que nos cambiaran a otra más cerca de la entrada, en este movimiento aprovecharon para saludar a más personas. Luego comentaron que iban ahí con frecuencia y que conocían a mucha gente. Me dicen que conocen al dueño desde la infancia y están emparentados de manera indirecta. Por su parte, N1 saludó a diferentes personas de las otras mesas: vecinos, clientes, amigos, etc. La señora Y mencionó con un poco de orgullo que ellos conocían a toda la colonia, por lo que me pareció que asistir a este restaurante para la visita no era tan casual. En cierto punto me pareció que estaban haciendo notar no solo su presencia sino su prestigio dentro de su grupo social. En su plática se mencionaba frecuentemente la influencia que tienen ante su grupo, la mayoría de las veces mencionando que han ayudado a alguien en algún problema legal y ofreciendo su apoyo al mismo tiempo.

Otro ejemplo de la manera de demostrar su prestigio fue mediante los alimentos que pidieron y lo que estos significan. Yo no quise pedir nada hasta observar lo que pedían. En general todos pidieron entradas de mariscos y platillos empanizados y fritos, y aún les agregaron mayonesa. De tomar pidieron refrescos o cerveza. Todos pidieron platillos muy altos en hidratos de carbono y grasas menos el padre. El hijo sorprendido le preguntó qué era, y el padre dijo que era pescado asado con salsa de perejil, a lo que el hijo contestó en tono petulante y de burla, haciendo menos al padre: “¿Hierbas?, No gracias, en mi casa sí hay dinero...”, la familia se rió.

Al final ofrecí a cooperar con la cuenta pero el padre no me lo permitió.

La familia pidió entradas, sopa, platillo principal y aún postre. En general son muy bastos en su alimentación, pero durante la entrevista N1 comentó que en los días de fiesta no hay límites. Contó acerca de varias fiestas, una de ellas fue sobre los cumpleaños del padre.

Nosotros aquí hemos tenido como de 700 personas a comer. Para el cumpleaños de mi papá mi mamá le hacía una fiesta muy grande, que a las 6:00 am llegaban los mariachis, a esa hr. Les repartíamos entre 300 y 400 tamales entre los vecinos que llegaban a esa hr. a Las mañanitas, su respectivo atole para todo el mundo.

Antes de mediodía empezaban a llegar todas las mesas, llegaba un conjunto llegaba otro. Llegaba un sonido, llegaban los norteños. Hacían carnitas, creo que se mataron dos puercos muy grandes Se trajeron.... ah, hubo barbacoa. Se mataron 650 gallinas, 150 kg de moles. Se hacían cantidades pero tremendas de comida, y había gente, unas diez personas haciendo tortillas a mano.

Eso le hacía mi mamá cada cumpleaños, a las 7 de la noche volvían a regresar los mariachis, se partían los pasteles,... Cuando cumplió 48 años se le trajeron 48 pasteles, uno por cada año. Y uno y dos, y llegaron en la camioneta los 48... así se los fuimos poniendo. Una velita cada uno.

Con todos los vecinos fuimos por un pastel por mesa, y todos los vecinos todos lo hacían. Sin ningún problema. Pero en una de esas mi mamá se pudo mucho porque una persona dijo: "bueno, ¿y qué le regalaron?" y dijo pues me dieron esto y esto y esto..." dijo, "¿y su esposa?", "no, mi mujer no me dio nada, ni porque fue mi cumpleaños". Mi mamá se puso mal, y decidió no volverle a hacer fiesta. Dijo: "prefiero hacerle un regalo de 5 o 6 mil pesos, que gastarme 70 mil en una fiesta que no aprecia".

Y lo dijo en serio, después le estaban levantando el castigo. Para su cumpleaños le llevaron a Acapulco o a algún lado así, pero la última vuelta a Acapulco, se le puso muy al brinco, nos peló los dientes a todo el mundo y la verdad yo me quería ir. Y el hotel ni le estaba gustando porque estaba muy grande. Ya no hay vuelta para Acapulco. Este año cumplió 60 años, y mi mamá le dijo, "vamos a cuba, yo te invito"... "Hay no, a mi no me gusta. Si quieres llévame a Cancún"...

En esta historia sobre la fiesta la paciente deja ver cómo la madre trata de agradar al padre mediante una gran fiesta y haciendo lo que les gusta: convivir, disfrutar, convidar y al mismo tiempo aprovechar para marcar cierto prestigio ante los demás, invitando a vecinos y demostrando su poder adquisitivo mediante la gala de cantidades suficientes para todos. Sin embargo, dentro de esta misma dinámica, y durante la misma fiesta, el padre, termina lastimando a su esposa al darle poco valor tanto a ella como a la fiesta que le han organizado.

Aquí las celebraciones son muy en grande, muy, muy en grande siempre. Ayer fue el cumpleaños de un muchachito que vive aquí, su cumpleaños...nada más. Su mamá trajo una banda para amenizar. Y una banda cuesta un dinerito, ente 12 y 14 mil pesos. Un par de horas. En la fiesta de mi hermana se contrata, una orquesta, una banda, y una duranguense. Para mi fiesta, pues, este año si pensaba hacer fiesta pero yo creo que no, porque como tenemos lo de la celebración de mi centenario (celebración de la Revolución en septiembre de 2010), ahora si tenemos que hacer eso. Nosotros estamos tendiendo la vía. Tendiendo la vía para el centenario...

Estas fiestas contrastan mucho con la historia de la mamá sobre las navidades de su infancia. La Sra. Y cuenta con nostalgia una situación de pobreza, que no tenían dinero para comprar una cena, ni siquiera un pollo para la familia, sin embargo para ellos era suficiente con estar juntos y disfrutaban de cocinar juntos para lo que les alcanzaba.

...para nosotros las navidades, tengo el mejor recuerdo de los buñuelos. Nosotros para las navidades no teníamos para hacer una gran cena, pero mi mamá, siempre

hacía buñuelos. Y nos lavaba muy bien las manos, nos daba nuestra bolita, y una botella para estirarlos y una servilleta para ponerla en las piernas. Ponía una mesita con el mantel y el que terminaba sus buñuelos los iba poniendo en la mesita, entonces mi papá se sentaba y las ponía en una cazuela de aceite. Mi papá hacía los buñuelos. Mi mamá hacía las tortillitas y las aplanaba, y nos las entregaba y nosotros las estirábamos. ... ¡Era algo muy bello! ¡Muy, muy, muy bello!

Otra historia fue sobre la fiesta del Cristo de Ramos, sobre el cual narró lo siguiente:

Nos empezaron a invitar, se fue juntando la gente y de eso hace 18 años. Llegábamos a ir en autobús, pasó de 7- 15 personas a varios autobuses. Ahora se lleva, se le reza un rosario, hasta eso no muy gravoso, y luego en cada visita es cena, tostadas, tamales, etc. ¡y ya no puedo seguir con tanta devoción! ¡He tenido que evitar tanta devoción! Ayer me excusé, dije que tenía que irme, tratando de evitar el compromiso más que la tentación. Empiezan: "¿qué pasó?, ¿no te gustó?, ¿te traigo otra cosa?, ¿te hago un caldito?", etc.

No se había contemplado como parte del estudio, ni como parte de los momentos dedicados a la alimentación, sin embargo, durante la entrevista la paciente mencionó el velorio, como otra clase de celebración donde la comida es importante:

En los velorios, los vecinos llegan a casa del deudo y ofrecen su casa: "mi casa está a tu disposición". Los vecinos se cooperan hacen charales con papas, se hace y hay mesas y sillas y se cooperan. Charales con salsa verde porque hay una clase de vigilia, los vecinos llegan con café con vasos, platos, etc. los deudos deben estar sentados, no andar de aquí a allá, se supone que están dolidos. Las vecinas ponen atole, ponche... Acá los vecinos cooperan, lo acompañan hasta a ir a firmar.

El día del entierro los vecinos lo llevan cargando hasta el panteón, no lo llevan en carrosa. Si viven sus papás, primero ellos lo llevan a su casa, cargando a que se despida de su casa de soltero y luego ya se lleva con música de regreso del panteón. Dependiendo de la capacidad económica, se hace comida, casi siempre charales. Limpian la casa y todos ayudan y se van.

Los demás días cada uno se va ofreciendo a cooperar, son varias misas y un día uno lleva tostadas, le preguntan cómo para cuantas personas o traen chilaquiles para todos.

Para la visita del tiempo libre fue difícil concretar una cita que no se cancelara. Finalmente en esta visita la actividad fue una salida relacionada con una comida con la misma dinámica presentada anteriormente. N1 cuenta sobre su tiempo libre:

Fuimos el sábado al cine, todos querían frituras, palomitas, cheetos, cacahuates, té lipton para cada quien, algo muy diferente a lo que hubiéramos comprado. Antes cada quien hubiera pedido: un refresco grande, unas palomitas grandes, un hotdog, o una pizza o unos nachos por cabeza. Y un dulce o un helado o un chocolate. A veces ni siquiera piensas si te cabe. Y a veces por 10 pesos te lo vuelven a rellenar. Yo ya no compro nada, sí como palomitas de las que compra mi novio, pero no me como el bote completo. Si hemos podido cambiar nuestra forma de comer. Hemos dejado el picante, pues todos tenemos colitis, gastritis, y es que ahora mi papá hasta dice que se siente feliz.

5. Tiempo libre

Nos llevó mucho tiempo poder tener la cita de tiempo libre, pues cada vez que quedábamos de vernos me cancelaba. Finalmente hicimos cita un sábado para realizar la entrevista y sin saber a ciencia cierta qué se iba a hacer para el tema de la visita del tiempo libre. Al terminar la entrevista salimos con los hermanos a comer a los tacos que están junto a su casa. Era un local pequeño con dos mesas y las sillas afuera sobre la banqueta. No cabían casi adentro. Estaba tapado con una lona pequeña amarrada en los postes.

En el puesto de los tacos se fue desocupando una mesa y ahí nos fuimos sentando. Primero fue compartida con otros. Pidieron tacos de longaniza, arrachera con o sin queso y quesadillas, todos muy bien servidos. Había mucha gente, familias con niños, pasaban vendedores ambulantes, algo de música que venía de la calle pues había una fiesta de niños.

Los papás no salieron, me dijo que su papá se sentía mal. Estuvimos con la hermana, y estaba C; el hijo de N1, la mamá llegó solo un momento. Se encontraban con vecinos y conocidos a quienes saludaban. Durante los primeros 40 minutos que estuvimos en el puesto de tacos repitieron tres veces sus respectivas órdenes. Luego pidieron un plátano frito con leche condensada. Después pasaron vendiendo dulces típicos y también compraron dulces.

“En todas las fiestas llegan los de las alegrías, llegan los de los algodones, Más tarde llega el de los merengues. Mi abuelita rasuraba al merengero...”

N1 encuentra la dinámica familiar como un problema para bajar de peso, pero al mismo tiempo pareciera que no se sale de la misma debido a sus necesidades económicas, de estatus y de aceptación. Comenta que no le ha ido muy bien trabajando por su cuenta y decidió regresar a trabajar en la empresa familiar, de tal manera que ella y su hijo hacen sus tres comidas en la casa materna y dependen de lo que se guise su mamá.

Por otro lado, en su círculo social la familia denota que goza de cierto prestigio social, o eso quieren hacer parecer y también de cierto nivel económico, lo que para ellos implica muchos compromisos con familiares y vecinos, quienes llegan a la casa a comer o cenar frecuentemente. Por lo que se pudo apreciar y ellos mismos confirmaron, es costumbre cotidiana que haya a la mesa muchos invitados a la largo de la tarde. Motivo por el que hay buenas cantidades de comida y la madre se esfuerza por quedar bien con todos, y porque el resto de la familia también quede bien con los mismos.

Este prestigio también implica aceptar las invitaciones de los vecinos y familiares, y la paciente prefiere mantener buenos lazos con ellos para mantener el mismo prestigio social y la aceptación de todos, pues como ella misma dijo en diferentes ocasiones, para bajar de peso tendría que cambiar de colonia, tendría que ser antisocial y dejar de ver a su familia. Aunque ella quisiera bajar de peso no considera ninguna de las opciones como factible

Más aún, se encuentra inmersa en el sistema de significados antes mencionado, como la distinción en los alimentos, en la cantidad de lo que se come relacionado con bienestar

económico, pertenecer a una familia que es aceptada socialmente y posiblemente hasta admirada por los vecinos y demás familiares. Para N1 parece mayor pérdida su estatus social (además del económico) que la pérdida de la salud por el sobrepeso, ya que anteriormente al tratar de independizarse de este sistema familiar y social le costó el rechazo de la familia, en especial de la mamá.

Cuando me salí de casa mi mamá se súper enfureció, ya no me quería ni ver, no me quería ni que me parara en el hospital, no me quería ver absolutamente para nada. Estaba fúrica porque me salí de su control.

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

B. ME

NOMBRE	ME
Edad	32
Delegación/ municipio/ otro	Tláhuac
Ocupación	Vendedora de palomitas
Estado civil	Unión libre
Escolaridad	Preparatoria
Vive con:	Padres y hermanos
Fuma (No. de cigarros al día)	1
Consumo de alcohol	Cuatro o menos al mes
Hijos	1
Peso	117.8
Talla	1.6
IMC	46.4
Religión	Católica
Cita 1	118.4 kg
Cita 2	Curso
Cita 3	117.6 kg
Cita 4	no asistió
Cita 5	no asistió
Cita 6	no asistió
Cita 7	no asistió

ANÁLISIS ME

1. Contexto

ME entró al estudio a los 32 años. Vive en el Barrio de los Reyes en la delegación Tláhuac. Ella y su familia han vivido aquí desde hace mucho tiempo. Vive con su hija en la casa de su mamá, con su tía y sus sobrinos. Para ME el lugar en donde vive es muy importante ya que es parte de su vida y de su historia. Se encontraron los siguientes datos en la página de los cronistas del distrito federal.

Tláhuac es una de las 16 delegaciones del Gobierno del Distrito Federal ubicada en la periferia del sureste del Distrito Federal; colindando al norte y noreste con la Delegación Iztapalapa, desde la autopista México-Puebla; al sur con Milpa Alta hasta el vértice del Volcán Teutli; al suroeste y este con Xochimilco y al oriente con los municipios del Valle de Chalco Solidaridad y Chalco. Con el poniente por el camino de la Av. La Turba y Av.

Piraña hasta el Canal de Chalco y Delegación Iztapalapa con sus 93 Km. cuadrados y 302,790 habitantes según datos del INEGI en el año 2000.

De acuerdo con lo encontrado, se menciona que el Decreto Presidencial publicado en el Diario Oficial del 31 de diciembre de 1928, dispone que a partir del 1o. de enero de 1929 el pueblo de Tláhuac pase a ser la cabecera delegacional conformada por siete pueblos originarios que a continuación se mencionan: San Pedro Tláhuac, San Francisco Tlaltenco, San Andrés Mixquic, Santiago Zapotitlán, Santa Catarina Yecahuizotl, San J Ixtayopan y San Nicolás Tetelco. Actualmente, está dividida en 12 coordinaciones territoriales que son: San Andrés Mixquic, San Nicolás Tetelco, San J Ixtayopan, San Pedro Tláhuac, Santa Catarina Yecahuizotl, San Francisco Tlaltenco y Santiago Zapotitlán, además de 82 colonias y 102 unidades habitacionales.

El Lago de Reyes estuvo en servicio como vía de comunicación fluvial hasta después del período revolucionario (1910-1918) ya que por esta parte del lago atravesaba de oriente a poniente el Canal de Chalco que a la vez se comunicaba con el Canal Nacional y el de La Viga. En 1849 y 1853 se realizaron dos viajes de prueba para dos diferentes barcos de vapor. A pesar de que el Lago de Reyes era una importante fuente de pesca (carpa, pescadito blanco, ranas, ajolotes y tepocate) y transporte, los canales adyacentes al lago fueron entubados entre los años de 1950 y 1960, lo que ocasionó su posterior deterioro y aridez. Las aves migratorias, al no tener un lugar para habitar, dejaron de llegar al lago y la flora fue deteriorándose; también se vieron afectados los terrenos de cultivo que se beneficiaban de estas aguas.

ME comenta que Tláhuac es una delegación arraigada a sus costumbres, se divide en barrios, cada barrio tiene su fiesta: Guadalupe, San Mateo, San Miguel, etcétera y cada uno hace su fiesta y su mole. Hay carnitas, barbacoa, juegos mecánicos, misa y la fiesta del pueblo de Tláhuac del 29 de junio, es la fiesta del santo patrón de Tláhuac. También hay baile, música, eventos culturales, exposición ganadera, exposición de productos agropecuarios. Los pueblos de Mixquic y Zapotitlán también son de Tláhuac.

Hay ferias de todo, es la misma gente de aquí, todo está como semi rural. Hay profesionistas pero ya no siembran. Mis tíos tienen locales de fruta y jugos. Pero es comercio informal porque no tiene un jefe y no checa, no tiene horarios. Hay gente profesionistas y hasta gente que vive en el extranjero. Viven en Chile, Argentina, son ingenieros. Todavía hay quien siembra, que ofrece su mismo producto.

ME me fue platicando del pueblo mientras íbamos de camino. Ella se muestra muy orgullosa y al mismo tiempo triste porque con las nuevas construcciones considera que va a cambiar.

Están construyendo el metro. Está muy bonito por aquí, acá siembran perejil por ejemplo. Lechuga romana, acá maíz. Los que viven aquí son los que limpian el canal. Acá tienen de invernadero, noche buena, malvones, por allá de lechuga que llevan a la central de abastos.

En los canales transportan aún con chalupitas, las trajineras son solo turísticas, este es el centro de Tláhuac, este es el ministerio, la delegación, y aquí está una pulquería que tiene años y años... 82 años. La iglesia del centro, la parroquia...

Las fiestas son muy importantes para ella y para su familia, son eventos a los que no faltan pues ellos, como el resto de la gente, se consideran parte de los mismos. Todos participan y cooperan para las fiestas.

En el Barrio de los Reyes, la fiesta es el 6 enero. Se hacen carnitas y barbacoa, llegan los hermanos de mi mamá, y en la noche vamos al baile.

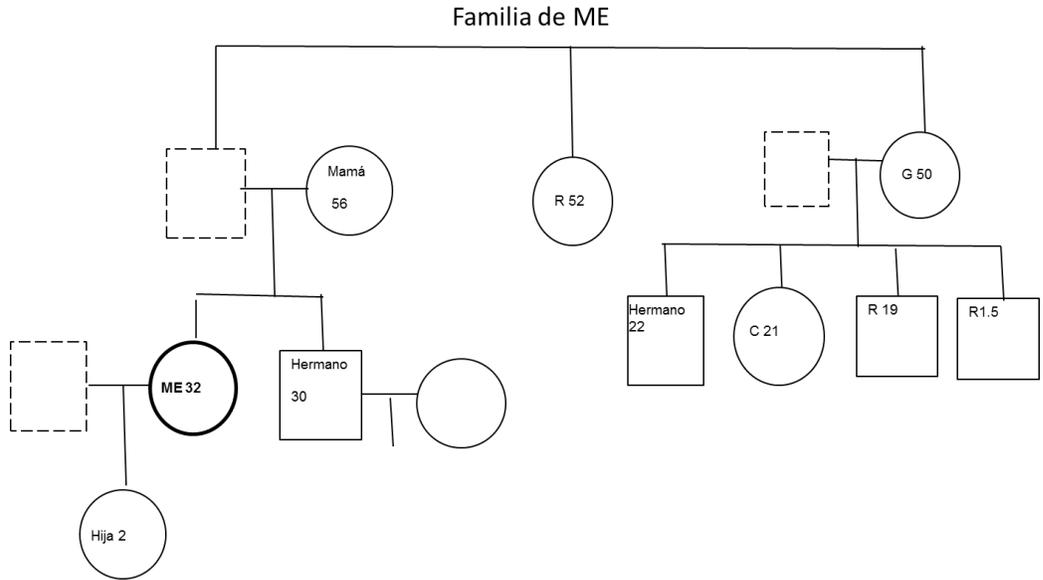
Los comisionados, son personas mayores. Piden una cuota cada semana para la fiesta, por ejemplo de 300 pesos, para gastos de la iglesia, y lo que se necesita para la fiesta. Ellos se encargan de organizar para pagar banda, cuetes, misa, y así. Los nombran por votación.

Considera que son pueblos muy alegres, fiesteros y que sus fiestas son tranquilas. Participan de las fiestas de los pueblos vecinos pues aprovechan la ocasión. La misma dinámica se presenta en su familia pues cada vez que se reúnen es una ocasión para hacer fiesta.

Por otra parte Tláhuac tiene fama de tener habitantes muy unidos, y en situaciones difíciles pueden llegar a defenderse de manera poco pacífica. En las pláticas con los familiares recordaron sobre el linchamiento de Tláhuac de hace unos años. Comentan que el pueblo es tranquilo pero la gente se conoce y es muy unida, la gente defiende sus raíces y costumbres. Mencionan que en san Pedro Actopan iba a haber otro linchamiento en octubre, pero que entraron los granaderos y lo disolvieron antes de que se agravara la situación.

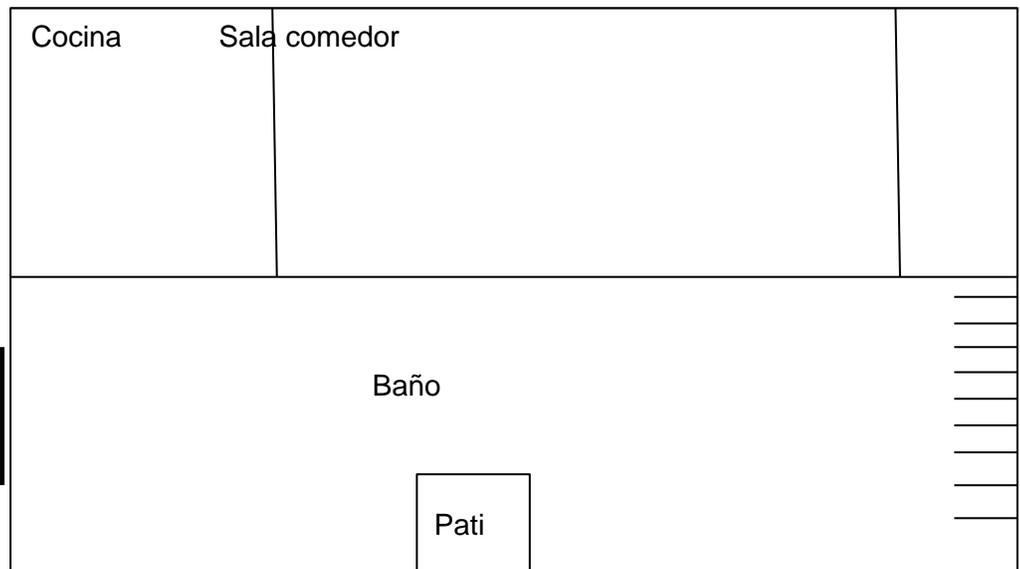
2. Dinámica familiar y social

ME vive con su mamá (D), su tía (G), sus cuatro sobrinos y su hija de un año. Tanto su mamá, como su tía y ella son madres solteras. La casa donde viven fue la casa de sus abuelos. En la familia son tres hermanas, una de las cuales, la tía R, ya no vive con ellas. Su tía G vive ahí con sus hijos L de 22, C de 21 y R1 de 19 años y R2 de 1.5 años.



Al llegar a Tláhuac tuve tiempo de recorrer las calles. Me sentí como en pueblo tranquilo, con gente paseando. Era un sábado común, sin embargo parecía ser día de fiesta o vacaciones, había un evento y gente bailando. Puestos de comida por todas partes: antojitos, dulces, etc.

Lavadero



La casa de ME se encuentra sobre una calle muy estrecha pero muy transitada, la gente camina por debajo de las banquetas entre los coches, bicicletas, motocicletas, sin embargo los niños no van de la mano de sus padres, caminan libremente.

La casa es una construcción muy sencilla y en obra gris en un terreno como de 20 m x 40 m. La cocina es muy sencilla y no cuenta con instalación de agua potable, tiene una estufa pequeña y muy antigua, una mesa de madera como para seis personas pero no tienen sillas suficientes, tampoco tenían suficientes platos ni cubiertos para todos los que comimos ese día. La sala comedor es muy amplia y contrasta con la cocina, ya que los muebles son nuevos, tienen televisión de pantalla plana, y el comedor recién comprado cuando asistí a la cuarta visita, además de una gran pecera en medio de la habitación. El baño en la parte de abajo era sencillo pero contaba con agua corriente. Se encuentra una pileta en el patio, que es donde se lavan los trastes y tiene un espejo que es el que todas utilizan para peinarse cada mañana. Tanto en la parte inferior como en la superior, los cuartos tienen puerta hacia el exterior se conectan por medio de un pasillo que da hacia el exterior.



Comenta que la mamá está enferma:

"Es una enfermedad que no sabemos qué tiene, no hemos podido ver. Tiene como depresión, a veces no puede dormir, está inquieta. Luego no me deja dormir y es muy pesado."

ME y su tía son el sostén de la casa. ME vende palomitas en la puerta de su casa. Tiene una máquina para hacer palomitas la cual saca durante el día y hace una o dos rondas. Vende a los múltiples transeúntes de su calle, muchos son estudiantes que pasan por ahí de regreso de la escuela. La tía mencionó que trabaja para el departamento el D.F. pero no dijo que hacía ni qué puesto tenía, en la plática uno de los hijos mencionó que era abogada. Pareciera que no quisieran hablar mucho sobre su actividad e ingresos económicos. Se ha encontrado esto como algo común en el caso de las pacientes de los institutos ya que en las entrevistas con las trabajadoras sociales tratan de obtener un perfil bajo para que las sitúen en un nivel más bajo. Aun así la familia se ve de un nivel socioeconómico medio bajo a bajo.

Fue difícil obtener mucha información acerca de la familia pues aunque eran muy platicadores, al hacer preguntas acerca de temas un poco más delicados hacían bromas o cambiaban el tema de manera muy sutil. Al comenzar a trazar las relaciones familiares no quisieron contestar sobre su estado civil o sobre el padre de sus hijos de manera seria. Solamente hicieron bromas mencionando que todas eran madres solteras. Por otro lado al preguntar sobre la enfermedad de su mamá solamente decían que no sabían qué tenía, sin dar explicaciones, sin explicar a fondo qué dicen los médicos.

La dinámica en casa de ME gira en torno a la comida y a darse gustos y antojos constantemente. ME me había comentado que solamente ella era gordita. Que en su familia nadie era gordito. En realidad al conocerlos todos los adultos de su familia, tienen sobrepeso y seguramente obesidad, posiblemente en menor grado que ME. Sin embargo ellos mismos se perciben "gordos"

Si desayuno con mi familia, ya sería con tortilla con pan, y no podría llevar la dieta. A mi mamá le gusta mucho el pan, ella no es gordita, ella estuvo bajando de peso por la enfermedad. En mi familia no son gorditos, todos son delgados. Es que yo, no sé, si desayunara con mi hija a lo mejor no tendría tentaciones.

Al salir del curso sobre alimentación en el INNSZ, ME consideró que su familia se mostraría como un tipo de familia solidaria, sin embargo por lo que cuenta parece que constantemente sabotean sus intentos de llevar un plan de alimentación. En un momento le recriminan y al otro le insisten en que coma algo fuera de su plan de alimentación.

Tía: ¿Ya le dijiste de los tacos que te fuiste a comer anoche? Yo digo que eres puro fraude, pues si te vieran comer...

Hermano: yo también digo que eres puro fraude, neta.

ME: Lo bueno es que esta no es familia saboteadora.

Tía: No, nosotros no somos sabotadores, somos honestos y la apoyamos, cuando realmente vale la pena.

ME se enfrenta a la insistencia de su familia dentro de la convivencia cotidiana. Para ella es difícil no estar dentro de la convivencia y apartarse para no comer lo que los demás están comiendo.

ME: ...y el día que me habla R1 me dice "¿Hazte una comida no?" Y le digo, No R1, entiende que estoy a dieta. Porque luego vas por la coca y eso... e insiste "ándale"... bueno ya hice una carga de palomitas para todos anoche... y yo me tomé una coca light pero todos con sus refresco, su salsa, y de plano mandamos traer para los invitados.

La familia era muy divertida y todo el tiempo bromeaban, sin embargo a veces el tono era de reclamo, otras veces el tono era acusatorio.

Tía: Además, esta se pone a dieta y nos pone a todos a dieta, porque ella es la que hace de comer.

Hermano: Nos hace caldo de a medio chayote, la papa entera, la zanahoria entera,... pero ni modo tienes que acostumbrarte.

ME: Había una interna que nos servía la mitad de un chayote, media papa, y una bolita de masa, en el caldo rojo y ejotes enteros. De ahí se me quedó, y como me da hueva picar, pues y le echo la zanahoria como caldo de oso: redondas.

Hermano: Pero tú por huevona, porque eres una cochina. Ese no es caldo de oso, es caldo de fodongués.

ME: En el grupo de alcohólicos anónimos a ese caldo...

Hermano: Ahí estuvo internada.

Tía: Mira, no le levantes a la gorda, porque ahí estuvo internada, risas,

Hermano: ¿También les dijiste eso?

Tía: Y que te drogabas, ¿les comentaste? (Carcajadas), con tu prima F.

Estos comentarios parecían broma pero ME no siguió la broma como los demás. Lo que me dejó con un poco de dudas. Ya que la familia parecía hacer bromas de las cosas serias que pudiesen representar un problema.

En la participación familiar se encontró lo siguiente:

- La mamá de ME casi no participaba de la plática pues prácticamente no escucha y se limitaba a observar.
- La tía continuamente hacía comentarios queriendo quedar bien. Por una parte haciendo notar que ella sí puede bajar de peso, que su hija es delgada, que ellos van a caminar todos los días. Hablaba de dietas demostrando que sabe del tema y que ha hecho las mejores dietas y reconocidas. La tía toma un papel queriendo ayudarla, y le echa sermones, pero sigue comiendo.
- El hermano de ME trataba de ser chistoso en la reunión, a veces haciendo comentarios graciosos, a veces hablando mal del otro para burlarse.
- La esposa del hermano también participaba aunque un poco menos activamente.
- Los sobrinos mayores hacen bromas aunque no participan mucho.
- La atención hacia los niños pequeños en general fue muy baja. Los niños andan por el suelo, toman cosas del piso y se las meten a la boca. Los están viendo pero solamente les dicen que no lo hagan. Andan por el patio jugando sin supervisión, entran y salen de la cocina mientras están guisando. Sin embargo en el momento de la comida les exigen un buen comportamiento y esperan que se comportan como si fuesen mayores.

A la hora de la comida R2 de un año y medio, sobrino de ME, se portaba mal aventando la comida, la mamá (tía de ME) lo corrió de la mesa "lárgate, no te quiero ver aquí". El niño se va llorando y regresaba a ver si le dejaban entrar, la mamá le volvía a gritar. Al rato regresa y le permiten sentarse a la mesa de nuevo. El niño parecía querer llamar la atención, pero la mamá parecía querer llamar la atención al doble que él ya que pareció exagerada su reacción.

3. Individual

ME es una paciente de la Clínica de obesidad, entró a los 34 años al PAPO. Se mostró muy interesada desde la preconsulta pues menciona que ya tiene problemas de salud. Su

peso es de 117.8 k, su estatura de 160 m y su IMC es de 46, lo cual la ubica en obesidad mórbida de grado III.

Acudió a tres citas y ya no regresó a la cuarta visita. Argumentó que no podía pagar los estudios que le pedían, luego ya no siguió haciendo el programa de alimentación, y no vio caso para regresar. Ella se considera gordita como algo con lo que nació y que no puede cambiar.

Siempre fui gordita, nací como más de 4 kilos y cacho. Siempre fui una niña gordita. Comía más que los demás.

En la secundaria empecé a subir de talla. Ropa más grande. Calzaba del 5.

ME presenta hipertensión, aunque sus hábitos alimentarios ya se reflejan en su salud. Tiene crepitación de rodillas, se cansa y por lo mismo no hace ejercicio. Ella está preocupada y mientras lo cuenta se le salen las lágrimas.

Me siento con un sobrepeso terrible, de repente voy en la calle y me duele un brazo, y digo: "hay no sé si sea el sobrepeso". Empiezo a tener preocupaciones y malestares. Por ejemplo que me duele la cadera ahorita si permanezco mucho tiempo sentada,

Lo que más me afecta es la grasa, la grasa en todas sus formas, chicharrón, tacos de carnitas, leche entera, queso, chile, trato de tomarme la mitad de la leche, le pongo agua.

Aun así ella no logra hacer algo al respecto. Sabe lo que tiene que hacer, sabe que le está haciendo daño y que se siente mal cotidianamente, pero eso no es suficiente para salirse de la dinámica en la cual se encuentra atrapada.

Toda su familia presenta sobre peso u obesidad, sin embargo la que tiene mayor problema es ella pues en su actividad económica se mantiene comiendo constantemente.

Trabajo vendiendo palomitas, solo trabajo dos días a la semana, en reclusorios. Vendo palomitas todos los días en las tardes. Tengo una máquina, y luego no me puedo resistir, salen de la máquina, es un carrito y salen calientitas.

Cuando salgo a vender palomitas estoy comiendo palomitas, desde las 4:00 pm las pongo y desde las 5:00 a las 9:00 sigo comiendo. Son cuatro horas de comer palomitas. No podría salir a vender palomitas porque es mucha tentación.

Comenzó a subir peso siendo estudiante pues desayunaba tarde un tipo almuerzo, luego comía en la escuela antojitos y llegaba a su casa a cenar de nuevo una comida fuerte. Ahora en las horas de trabajo se dedica a comer toda la tarde.

La familia de ME quiere ayudarla, pero todos comen y piden cosas con grasa o altas en carbohidratos. Se empiezan a acusar unos a otros, y se señalan, a veces entre risas, a veces un poco acusándose unos a otros. A veces simplemente se asumen así y esperan que así los definan los demás.

La tía después de regañar al niño habla con él y está enseñándole palabras, le dice: "mamá" esperando que él repita, y luego ella le dice "tu mamá está muy gorda".

ME y su tía comentan que últimamente se dicen una a la otra "Marrana" y "Cerda", a ver si así ya se ponen a bajar de peso, y así se estuvieron llamando una a la otra continuamente o con otro tipo de sobrenombre parecido.

Hermana de ME: "le digo a la gorda que debe de aprovechar que todos estamos solidarizados en bajar de peso".

La realidad es que todos quieren bajar pero ninguno se limitó nada en la comida, comieron mole, arroz y se acabaron un kilo de tortillas.

4. Proceso del sistema alimentario

a) Planteamiento de la necesidad; las compras.

La dinámica familiar está muy ligada a la dinámica de sus hábitos alimentarios ya que ellos se conforman como familia en cada comida, en cada momento que están juntos incluyen a la comida como otro integrante más de ellos. En el antojo son cómplices, al definir al antojo del momento se definen a sí mismos. Cuando quieren ver a alguno de los hermanos se llaman y proponen un antojo. Uno brinda una idea, el otro la desarrolla, y otro más la ejecuta. Todos participan, de la misma manera en que participan de la fiesta del pueblo, pero esto es cualquier día, no necesariamente en una ocasión especial, ni en un fin de semana.

Aquí somos bien antojadizos, y mi familia se reúne constantemente, ¿verdad? (a ME). Todos los sábados y domingos. O a veces ella y yo que solo vivimos aquí, decimos: ¡gorda, se me antojó esto...! ¡Y lo hacemos de comer! Como por ejemplo, que vamos a hacer unos chiles rellenos... ¡Pues va... unos chiles rellenos!

Y hacemos pero: chiles rellenos, calabazas, plátano, tortas de papa, y nos comemos todo eso. Hacemos arroz y nos comemos ¡TODO eso! Y luego, si coincidimos, porque casi no coincidimos, yo trabajo de día. "Oye... ¿No se te antoja como un panecito?"... y luego: "pues ya ponte el café". "¡Órale va!" Y ya comimos el chile relleno, plátano, el arroz y el agua. O la coquita... pues eso nos va haciendo... y decimos "nada más por hoy" y decimos, "ya cero refresco desde ayer".

El fin de semana dicen ellos, es "la muerte". Tienen más tiempo, y entre más tiempo están juntos más antojos van surgiendo. Primero lo que se hace de comer, luego el postre, sigue la sobremesa y siguen surgiendo antojos, pero el antojo es de estar juntos, de compartir, de bromear, de reírse, de olvidar sus problemas, esos de los que no quieren hablar.

El de la carne es el padrino de Mar. Viene en las noches y dice: "comadrita, ponte un cafecito, ¿no?" Y llega en la noche con pan, o vamos por unas quesadillas, o luego

con manteca. Y le digo: "No compadre, ya estamos bien gordas". Y me dice: "nada más una, ya mañana no..." y entonces le digo: órale ¿no?

Llegamos y es: "échame una de queso y otra de esto..." ¡y terminamos comiéndonos tres! Terminamos por comprar unos vasitos para tomar un mini refresco, ¡pero cuántas se sirven!, está... terrible, eh. Aquí las comidas son maratónicas,



La paciente percibe que su manera de comer es exagerada pero no concibe comer porciones menores.

ME: Ya vi como comí, y si como mucho. Porque se supone que puedo comer dos tortillas, la de la mañana y la de la tarde. ...Ahorita por ejemplo... es que dice la doctora (refiriéndose a la nutrióloga) que una ración es una cosa así de bistec Y muestra con la mano la porción que le indicaron), no manches. O que un poquito de consomé, pero esto no es una taza de lo que me tengo que servir de consomé, tienen unas medidoras que no, no, no.

Hermano 1: a nosotros con la medidora...Allá en el trabajo igual.

Tía 1: Lo que pasa es que a ti ahorita se te va a hacer pesado, pues estamos acostumbrados nuestras porciones. Y no a lo que debemos de comer.

Lo mismo con mi hija, el pediatra me dijo, dele lo más que pueda de agua...y de frutas y verduras, pero ahora ya se va a caminar, le meto una porción de verduras. Le doy su pieza de pollo, y ya, si quiere otra, no. Ya no hay más. Diario meto una porción de verduras y ya. Y Jimenita ya no ha subido de peso.

A pesar de las instrucciones que le han dado los diferentes expertos que ha visitado y del curso que asistió en la clínica de obesidad, ME tiene confundidos algunos conceptos.

Yo me eché dos pedazos de espinazo, en la mañana desayuné... la torta de tamal. Porque sí puedo comer...

Por otra parte lleva la dieta a su conveniencia, y forma las ideas sobre el plan de alimentación conforme a sus antojos

¿Qué cree?, que he descubierto que las tortillas no engordan, pero si las combina... Ayer me comí tres, hoy en la mañana otra... y me dicen no comas así. Y yo pienso que esas comidas al hilo son las que engordan.

.....

Entonces si nos queremos comer una gorda, ¿nos podremos comer una gorda?

Compras

Acudí con ME al mercado y a la pollería. Comenta que va diario de compras al mercado que queda a una cuadra de la casa. Los marchantes la conocen y la atienden de manera muy personal. ME compra todos los días la comida. La pollería le queda enfrente.

Lo planeo en el momento, algo que vea en el mercado, regularmente lo planeo ese día. Algo rápido. Los precios son accesibles.

Fruta siempre hemos comido porque mis tíos venden fruta y toda la vida tenemos fruta al alcance. Carne de res porque tenemos familiares que tienen carnicerías. Nunca nos hace falta por ese lado. Verduras las compro en el mercado, yo vivo a una cuadra del mercado. Compramos incluso verduras que aquí mismo cosechan. Pueden ser rábanos, elote...

b) Hábitos alimentarios en un día común

ME comenta que su desayuno suele ser como un almuerzo y que prepara lo mismo que a la hora de la comida. Ella considera que casi no come pan, sin embargo su alimentación no corresponde con su plan de alimentación. Suele desayunar con su hija temprano, y luego hace un almuerzo con su familia. Más tarde come de nuevo.

En nuestra familia estamos acostumbrados a desayunar, almuerzo, como lo que sobra de la comida,

Desayuno: 9:30 desayuno lo que haya en la casa. Como hoy, desayuné huevo, té de manzanilla, tres o cuatro tortillas, son de las que hacen a mano. Gorditas, a lo mejor pan, pero casi no. A veces solo pan dulce. Casi no comemos pan, es más tortilla. Ayer desayuné tres molletes.

Después de desayunar sí como entre comidas, si hay una jícama, si se me antoja agua, o si voy al mercado una gordita.

Comen en casa todos los días como a las 3:30 o 4:00 pm. La comida la prepara para toda la familia y prácticamente no sigue el plan de alimentación:

Por ejemplo hoy quería hacer como sopa de tortilla, bistec a la mexicana, caldillo de jitomate, queso, crema, con chicharroncito y queso arriba. Frío el aceite. Con un chorrito de aceite... No mucho. Nada más para que no se pegue el jitomate. Así como vamos sirviendo el caldillo así la vamos poniendo.

Pan, como 4 o 3 tortillas.

A veces refresco. Seguido 4 veces a la semana. Agua de limón con azúcar para una olla de 4 litros 4 cucharadas para servir la sopa, una por cada litro.

La tía menciona que casi no toman agua, pero hacen el intento en la familia:

Tía 1: Casi no toman agua, ¿dónde lo compraste? (dirigiéndose ME),

ME: 100 pesos

Tía 1: Mi botella me dura 3 meses.

ME: Esta es para mi agua. A veces me traigo mi agua a veces no. Lo lleno en el trabajo.

Tía 1: pues yo mi botella la lavo, no la tengo que comprar y me dura 3 meses.

ME: a mí me ha funcionado bien.

Hermano: pues ha de quedar toda rayada.

Tía 1: Mi zacate es de esponja,

Hermano: Sí, con esa te ves más cuquis, no con tu botella que ya está toda... después de 3 meses...

ME: sin la etiqueta, y todavía se lleva agua de limón.

En las comidas no están dispuestos a ser conscientes de las porciones recomendadas:

...sí hacemos la comida completa de arroz, frijoles, guisado... Y en cantidad pus no la medimos...

Este cambio de hábitos representa mucho esfuerzo:

ME: Ya vi como comí, y si como mucho. Porque se supone que puedo comer dos tortillas, la de la mañana y la de la tarde. ...Ahorita por ejemplo... es que dice la doctora (refiriéndose a la nutrióloga) que una ración es una cosa así de bistec, no manches. O que un poquito de consomé, pero esto no es una taza de lo que me tengo que servir de consomé, tienen unas medidoras que no, no, no.

Hermano 1: a nosotros con la medidora...Allá en el trabajo igual.

Tía 1: Lo que pasa es que a ti ahorita se te va a hacer pesado, pues estamos acostumbrados nuestras porciones. Y no a lo que debemos de comer.

Lo mismo con mi hija, el pediatra me dijo, dele lo más que pueda de agua...y de frutas y verduras, pero ahora ya se va a caminar, le meto una porción de verduras. Le doy su pieza de pollo, y ya, si quiere otra, no. Ya no hay más. Diario meto una porción de verduras y ya. Y Jimenita ya no ha subido de peso.

c) Hábitos alimentarios en un día no común

Para la visita de fin de semana sacaron la mesa de la cocina y fueron sacando sillas. De pronto se dieron cuenta que no alcanzaban los platos y los vasos. Yo comenté que ya había comido pero me insistieron en comer, a mi me dio pena porque tuvieron que ir a comprar más carne y le pusieron más agua al mole. Yo insistí en que ya había comido, para participar del momento comí arroz y un poco de mole.

Es difícil no participar de la comida. Es un momento de compartir, y si no se acompaña a la hora de la comida ellos se muestran incómodos y no actúan de manera natural.

Tía: doctora, usted coma, no le decimos a nadie.

Hermano: si no, ésta se va a hacer de la boca chiquita.

Tía G: El comedor aún no lo estrenamos, solo va a ser para ocasiones muy, muy importantes (ella lo compró).

Hermano. Es un antecomedor pero no cabía en la cocina y lo metimos en la sala.

En cierto momento pensé que sería difícil ver la dinámica de alimentación de pacientes que estaban en la clínica de obesidad, pues posiblemente iban a pretender ocultar sus hábitos. En realidad en algunos casos sí intentan presentar una imagen que sea coherente con el nuevo programa de alimentación, pero en este caso ME siempre admitió su dinámica, nunca lo habló como algo del pasado, ni que ya hubiese cambiado sus hábitos.

Pues antojitos la verdad si hay. Pero es que tenemos todo muy cerca, de verdad. De repente pues sí, si vamos a los tacos a las quesadillas, mis favoritos son los de cabeza. No los como mucho, a la mejor como cada mes.

Al rato que si las fresitas con crema, y vete por la crema. Pues aquí no falta fruta.

Ciertos aspectos de la alimentación los conocen bien, pero no llevan a cabo ningún cambio. Por ejemplo, me ofrecen fruta, al decirles que no, comienzan a mencionar que siempre han comido mucha fruta, y aunque se menciona que es sano, comienzan ellas mismas a decir que tiene mucha azúcar y que la nutrióloga le dice que no coma tanta. Ante una negativa de mi parte aparentan hacer conciencia. Sin embargo, si uno se muestra a favor se muestran muy abiertos y la plática se vuelve un detonante en sí misma. Se comienza a hablar de un tema y se vuelve una bola de nieve.

ME: ¿Si has visto las chamoyadas...?

ME: Si, unas bien exóticas hasta con sombrillitas...

Tía: ahí hay miguelito si quieres.

Patricia: Se llama flotante,

Mamá: ...a ver, déjame darle una probada.

ME: Esa vez saliendo de la palettería, le pedimos que nos echara de todo....Nos costaron 100 pesos, llevaban de todo.

Tía: ...imagínate la cantidad de sal, azúcar, chile que llevan esas porquerías,

ME: es que en la feria de la nieve vendían unas nieves, todas rellenas de chamoy, luego la nieve, el tamarindo... ¡uy!

Entonces estaban come y come, y me acordé que ella me había dicho que no tenían que comer tanta sal. Y el refresco traía sal.

La dinámica de la plática hacer crecer el antojo, y todos empiezan a mostrar cierta euforia. Euforia que va creciendo con ansiedad al continuar la plática y no se habla de otros temas.

ME: yo me ejecuté dos pedazos de espinazo en la mañana que desayuné... también la torta de tamal. Porque si puedo comer...

Tía G: ¡a mí también me dejaron una pieza de pollo!

.....

Hermano: ¿La doctora viene a medir tu manera de comer? ¡Ja, ja, viene en el peor día, sábados y domingos es la muerte en esta casa! ...Ahorita ya viene la coca.

.....

Tía R: Ya le habíamos dicho, que los sábados y domingos es la muerte en esta casa... Vete a la tienda. Dile a Tito que traigan cervezas, que se traiga unos refrescos.

Hablar de la comida como una ejecución, como una muerte, es más que una metáfora. Hablan como si ese día se transformaran y dejaran salir todos sus impulsos. Todos los presentes se vuelven cómplices, por eso todos deben participar, el anonimato esconde la culpa, nadie puede escaparse.

Hermano (grita desde la puerta): ¡Ya llegó el vicio!

Patricia: (hace música de fanfarrias y alza los brazos)

(Llega la coca cola).

Patricia: ¡Ya llegamos al postre!

Sobrino (alza la voz): ¡No, porque no se van a conformar con eso! (baja la voz) Hoy es el peor día, porque de verdad, ¡va a ver como come la familia!

ME y su hermana han probado diferentes dietas. Ya sabe que lo que funciona es hacer la dieta, pero lo ve como algo temporal, no una forma de vida o un lugar donde se piense quedar.

Si he recibido tratamiento para bajar de peso, gotitas. ¿Dieta? Si llevé una dieta con el doctor A... Me dio una lista de las cosas que no podía comer: azúcar, harinas... sí me funciona porque la llevo a cabo, pero luego tengo recaídas. Bajo pero luego lo recupero.

Tía: Ahorita llevo bajados 14 kilos, continuamente tengo que estar haciendo dieta, y he hecho de todo, ejercicio, he llevado la dieta del Dr...este que era dietista de las estrellas,... y por último dieta de grasas. Uno ya sabe lo que no debe de comer. Uno

sabe lo que tiene que comer. Los cocteles son malísimos, uno piensa que come lo más sano, pero hay ocasiones en que no.

Mientras por una parte en su discurso consideran que su manera de comer es como una enfermedad en la cual recaen, pareciera que bajar de peso es la nueva oportunidad para volver a comer y recuperarse. Para volver a dar rienda suelta, pues mantenerse en otro estilo de alimentación no es parte de su vida, ni de su dinámica familiar, ni de su identidad. Es un doble discurso que se contrapone.

L: yo sí subí, de que entré a la facultad, subí de peso 10 kilos. Comía pura torta si tenía tiempo.

Tía G: Tengo que bajar 10 kilos para estar bien, 7 kilos para estar en mi peso. Yo bajé en una semana tres kilos.

Patricia: Yo cinco para estar en lo que siempre he estado.

Hermano: Es que como esta familia come mucho, todos están traumatados.

Tía G: ¡Ya!, ¡Ya! (deteniendo a ME de servirse más refresco).

Hermano: La estamos cuidando.

Patricia: yo también aquí es donde vengo a comer más. Pero empiezo a subir rápido, y si vengo empiezo a subir de peso

Hermano: Yo soy un puerco pero contento.

En su discurso más profundo, el hambre no es algo que se pueda soportar, por el contrario, es algo que mata. No solamente mata al individuo, mata a la familia, al sistema, pues al no recrear una y otra vez sus costumbres, dejan de ser quienes son. Muere la euforia, la energía que les da sentido y los significa en su carácter festivo.

La que me ha funcionado bien es la de grasas (dieta a base de proteínas), porque no me mata de hambre, es mejor. De por si son difíciles, para que uno pueda bajar de peso tiene que tener mucha disciplina.

Por otro lado, consideran que para llevar la dieta adecuada se tiene que "tener" disciplina, la cual no consideran tener. Como si fuera una falta de origen, algo que no está en su código genético y no se pudiese conseguir.

Como se mencionó anteriormente las fiestas en Tláhuac son muy importantes pues todas son de carácter religioso. Todos cooperan y asiste toda la gente del pueblo.

5. Tiempo libre

La tía menciona que hace ejercicio con sus hijos, sin embargo el día de la visita toda la tarde fue una sobremesa para dedicarse a seguir comiendo.

Tía: Ahorita ya nos estamos midiendo. Mira que es esto. Me he comprado mi body sistem, tengo los de canon y me hacen alergia a la piel, entonces por eso, pues ya no.

Ahí tengo mi bicicleta. Y digo: ¡hay Dios santo, ya no puedo!

Siempre voy al zumba al gimnasio, ella no. Nos vamos al Zumba. Está amplio y todo. Pero Perlita anda en todo eso. Se van al spinning, al gimnasio, y tenemos que unirnos otra vez.

.....

Tía1: Eso se convierte en hábito. Cuando ya tienes la necesidad de bajar de peso. Como me dice mi hermano, mientras tú eduques así a tus hijas, Ya solitas me dicen: "mamá nos vamos a ir a caminar, aunque sea dos, tres vueltas". Y no vamos a ir a pagar un Zumba, de por sí no te alcanza la economía.

Patricia: Voy a ir a uno que acaban de abrir.

Tia 1: Yo una vez fui a uno donde ponían música de A Fernández, en lugar de hacer ejercicio me daban ganas de ir a echarme unas chelas.

Como que me entoné, pero en lugar de darme ganas para bailar me daban ganas de salirme por las chelas.

.....

Platicando con la tía:

...Ocho hermanos, se reúnen los fines de semana, los viernes sobretodo. Ya si alguien no va a trabajar el sábado... Entre semana a veces, cuando no tengo nada que hacer, y les hablo: "vénganse"...

En el caso de ME es muy llamativo que no se menciona casi a sí misma como persona, la única parte que la constituye como individuo es la parte física que ya tiene problemas de salud. No muestra aspiraciones individuales en el plano profesional, aspiraciones para llevar una vida de pareja o desarrollarse como madre. El único tema que se trató fue sobre la familia pero únicamente lo relacionado con la comida.

El único momento en que se habló de su persona fue a través de los problemas de salud. Al hacer contacto consigo misma se le salieron las lágrimas, pero solamente fue en una ocasión. El resto del estudio se incluyó a la familia en todo momento. Las comidas no se diferencian entre las cotidianas y las no cotidianas, el tiempo libre no se diferencia de la comida, pues son una misma cosa, una misma dinámica.

Asimismo, pareciera que no existe la persona como individuo, pues su identidad no parece mantenerse viva por sí misma ni tiene significado más que dentro del grupo, como parte de un todo. La opción de independizarse no se menciona en su discurso, ni en su

pensamiento. Es llamativo que todas sean madres solteras, pero es comprensible desde esta perspectiva; iniciar su propia familia significaría salirse del grupo.

La relación con la comida puede apreciarse de cierta manera como una avalancha que comienza con el desarrollo de la idea de un antojo, y se va retroalimentando entre todos los presentes. La comida se va dando con un ánimo de euforia, comportándose como una masa. Nos recuerda a las características del colectivo: pierden su capacidad de discernir, pues aunque mencionan y son conscientes de sus actos, no los reprimen. Dan rienda suelta a su apetito y el contagio recuerda mucho a lo mencionado por Freud (1921) y citando a Le Bon:

«...Así, pues, la desaparición de la personalidad consciente, el predominio de la personalidad inconsciente, la orientación de los sentimientos y de las ideas en igual sentido, por sugestión y contagio, y la tendencia a transformar inmediatamente en actos las ideas sugeridas, son los principales caracteres del individuo integrado en una multitud. Perdidos todos sus rasgos personales, pasa a convertirse en un autómeta sin voluntad»

También se parecen a la masa en las características de fácil sugestión, no hace falta mucho trabajo para convencerles de probar y hasta de acabarse el platillo que se les presente. Sobre las características de las masas menciona Freud además un sentimiento, que si bien no aparece en el discurso de la familia de ME es posible que se encuentre presente:

...no tolera aplazamiento alguno entre el deseo y la realización. Abriga un sentimiento de omnipotencia. La noción de lo imposible no existe para el individuo que forma parte de una multitud.

Al leer el siguiente párrafo me recuerda los fines de semana de “muerte” de la familia de ME, y el espínazo que se ejecutó esa mañana.

Si queremos formarnos una idea exacta de la moralidad de las multitudes, habremos de tener en cuenta que en la reunión de los individuos integrados en una masa, desaparecen todas las inhibiciones individuales, mientras que todos los instintos crueles, brutales y destructores, residuos de épocas primitivas, latentes en el individuo, despiertan y buscan su libre satisfacción.

En las comidas familiares en casa de ME, la disciplina de la dieta, como esta disposición individual desaparece, y en la convivencia familiar brotan los instintos y deseos. Para ME este deseo se expresa como el “ejecutarse” a la comida y para la familia es “la muerte” de la misma.

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

C. AB

NOMBRE	AB
Edad	33
Delegación/ municipio/ otro	Miguel Hidalgo
Ocupación	Artesana
Estado civil	Soltera
Escolaridad	Preparatoria
Vive con:	Padres e hijo
Fuma (No. de cigarros al día)	3 al día
Consumo de alcohol	Más de tres veces por semana
Hijos	1
Peso	130.8
Talla	1.56
IMC	54
Religión	Católica
Cita 1	130.8 kg
Cita 2	133 kg
Cita 3	130.2 kg
Cita 4	no asistió
Cita 5	128 kg
Cita 6	129 kg
Cita 7	126 kg

Análisis AB

1. Contexto

AB tiene 33 años al entrar al PAPO. Vive en la colonia San Miguel Chapultepec muy cerca de Tacubaya con sus padres y su hijo M de 2 años. En su historia clínica dice que terminó hasta la preparatoria, sin embargo menciona que tiene estudios de licenciatura en arte. Pinta muebles y trabaja en la tienda de su familia donde venden artesanía y cosas para novias. Este negocio viene de las costumbres de la familia de Michoacán. La familia de AB es muy apegada a sus costumbres y encuentra importante las raíces familiares. La impresión es de una familia muy unida, conviven con la familia de manera muy cercana. Les gusta comer bien, todos se ayudan. No se siente tensión ni agresividad entre ellos. Se ve una convivencia muy sana y organizada para cooperar al festejo.

Los adultos cuidan de los niños, los niños más grandes de los más chiquitos.

Ha vivido ahí con su familia desde chica, otra parte de su familia también vive en la misma calle. Enfrente son dos casas, en una vive la abuelita y en otra vive el tío. Casi más de la mitad de la cuadra es de la familia. Comenta que esta colonia pertenecía al pueblito de Tacubaya.

Era el pueblito de Tacubaya, las callecitas son muy reducidas, hay calles para carretas, en las casas y algunos edificios. Arriba, en el parque de la bola, era la casa de los condes de la bola. Ellos eran de la época de Maximiliano y Carlota, y la casa es muy antigua. Acá vivían los de la maldita vecindad y los hijos del quinto patio. Y ahí se hizo un video de la maldita vecindad.

Luego... ¿ve estas puertas?, ahí cabía una carreta y un caballo. Ese es Parque Lira, por aquí estaba mi primaria, mi kínder, la prepa, todo.

AB nació en la Ciudad de México al igual que sus padres. Sin embargo la familia por parte de ambos es originaria de Michoacán y aún tienen familiares en Morelia y en Tlalpujahua. Ellos conservan muchas costumbres familiares, desde la comida hasta el negocio y en ambos casos son muy cuidadosos de mantenerse fieles a estas costumbres.

Sobre Tlalpujahua se encontró que limita al este con el Estado de México, al oeste con los municipios, de Maravatío y Senguio, al norte con el municipio de Contepec y al sur con el municipio de Senguio y el Estado de México, cuenta con una superficie de 271.49 Km².



Tlalpujahua es un pueblo de origen prehispánico, cuyas raíces en nahua son: "Tlalli". Tierra y "Poxohuac", cosa esponjosa o fofa. Hermosa y rica región en las montañas. Tlalpujahua es un pueblo de origen prehispánico, habitado por indígenas de la raza mazahua o mazahuatl. Antes de la llegada de los

españoles, el lugar fue un punto de constante conflicto, pues se localiza en los límites de los dos poderosos imperios, el tarasco y el azteca. Los primeros llegaron a este lugar aproximadamente en 1460 y posteriormente lo hicieron los aztecas, comandados por su emperador Axayácatl. (Aliger Software & Consulting, 2009)

La comida típica del municipio es el pan de pulque del Real de Arriba, pan de pucha de Tlacotepec y atole champurrado, nopales en escabeche, cabeza de res y barbacoa cocidas en tradicionales hornos de adobe, mole de guajolote, corundas, huchepos de cuchara, fruta en conserva, sopa mazahua y sopa de hongos.

Tlalpujahuá es prolífica en expresiones artísticas, en su entorno natural y en la calidez de su gente. La artesanía típica son las esferas navideñas de vidrio soplado, transformación de la cantera en verdaderas obras de arte, cerámica a media y alta temperatura, orfebrería en plata, herrería artística, farolería artística en latón, muebles rústicos y coloniales, tallados y decorados, industria de útiles escolares; principalmente la gran industria de sacapuntas, industria textil, muebles metálicos y modernos, muebles escolares, arte plumario: arte en popote, acuarela y óleo. (Aliger Software & Consulting, 2009)

AB y su familia hablan con mucho cariño y nostalgia de Michoacán, de sus tradiciones y costumbres.

AB: ...pues entre las fiestas están la del Señor del Rescate de Tzintzuntzan, Semana Santa y "Noche de Muertos", es una ceremonia indígena espectacular, y también la Feria Nacional del Cobre. De la gastronomía está el pescado blanco, la sopa tarasca y la nieve de pasta en la plaza Don Vasco. Pátzcuaro es uno de los lugares más conocidos de Michoacán ya que fue el principal centro religioso prehispánico, pues decían sus antiguos habitantes que ahí estaba la puerta del cielo por donde descendían y subían los dioses.

Mamá: De las costumbres purépechas está la vestimenta de las mujeres. Todavía en algunas comunidades se puede ver a las muchachas y a las señoras vistiendo su nahua negra con sus listones de colores, su faja tejida a mano, los tocados de estambre en el pelo, su blusa bordada a mano también y el rebozo negro con rayas azules cubriendo su cabeza. Los hombres ya no usan la vestimenta indígena de calzón de manta, camisa de manta, faja roja tejida a mano, sombrero de paja y huaraches.

Papá: ...muchas de nuestras costumbres vienen de nuestros antepasados indígenas, los purépechas. Se dice así, no "tarasco" porque cuando llegaron los conquistadores, los purépechas los llamaron "tarascos" a ellos (algo así como extraños) y los españoles lo adoptaron.

Mamá: de la comida tienen los uchepos, que son tamales elaborados con elote tierno, las corundas, que son otro tipo de tamales de color amarillo, los hacen al horno, lo que le da el sabor es la ceniza; el churipo, caldo guisado de carne de res, cerdo y pollo. Ni hablar de las enchiladas placeras acompañadas de cecina, o los charalitos y el pescado blanco de Pátzcuaro. Ah, y las carnitas.

En nuestro pueblo, bueno el de la familia, la tradición de hacer esferas nació gracias al señor Joaquín Muñoz, propietario de la fábrica más grande. En Tlalpujahua se hacen adornos navideños.

2. Dinámica familiar y social

AB vive con sus padres y su hijo T. Tiene dos hermanas mayores. Ambos padres tienen familia en Michoacán. Aunque los abuelos vivieron en Michoacán, ellos ya nacieron en la ciudad, y mantienen bastante contacto con su familia de origen. Así como la familia en Michoacán, ellos también se dedican a vender adornos navideños y tienen un negocio familiar.

Mamá: así como ves la casa es la tienda, toda desordenada, que no tiene pies ni cabeza. Se llama "la Casa de S" por Santa Claus. En una navidad...

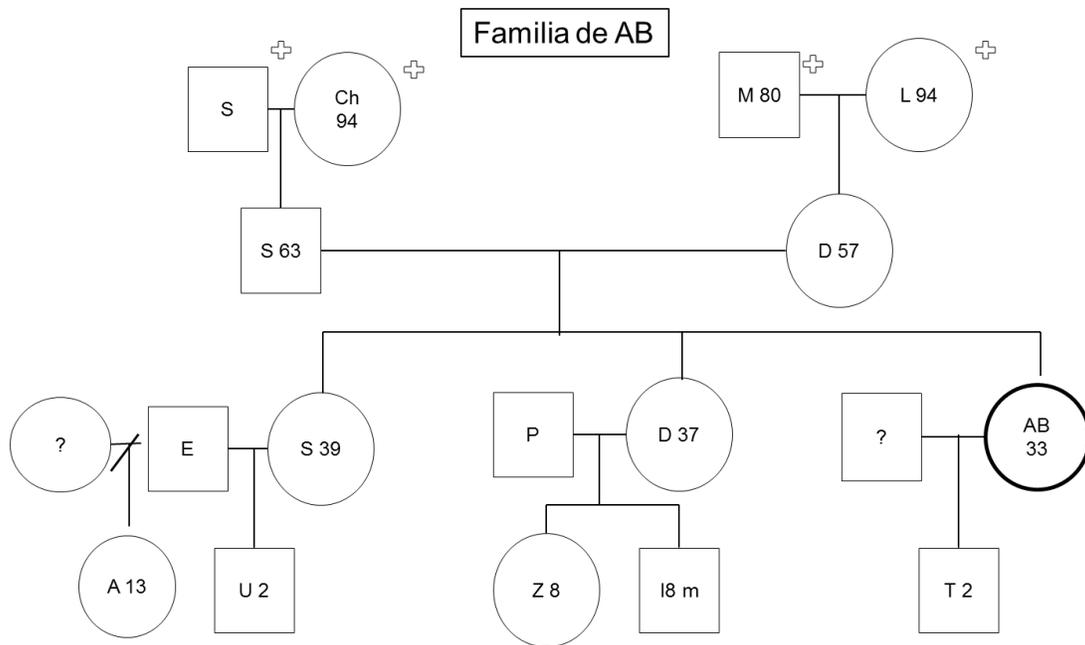
Papá: la tienda se puso porque la familia se dedica a hacer cosas navideñas en Michoacán, hacen esferas. La casa de las esferas.

Mamá: en octubre - noviembre todo el pueblo se convierte en navideño.

AB: Todo el pueblo se pone muy bonito., era un pueblo minero.

Mamá: mis padres eran comerciantes, y ya encontraron un local en Insurgentes y pusieron la tienda. Pero entonces había que sobrevivir todo el año, entonces pusieron cosas de novias, porque había tiendas de novias. Accesorios de novias, de vestidos, de noche, recuerdos, para eventos, y así como complementarios.

AB: mi mamá cose, mi hermana hace flores, yo pinto, mi papá pinta, y entonces así, yo hago artesanías. Mi hermana S es como muy "movidota", que es como la dueña de la tienda. Diana vive en Morelia. S prueba productos y si se le venden los hace, y si es un ángel el que se le vendió mete un hada, etc. Y las sigue haciendo, viendo por donde se vende. La tienda tiene como la línea como cosas hechas a mano. Tampoco son manualidades en sí. Si no artesanías cosidas a manos.



La familia de AB presenta sobrepeso y posiblemente obesidad. Viene de una familia con antecedentes de diabetes. Ella presenta más problemas que los demás con su peso, pero los demás tienen igualmente problemas de salud.

AB: Todos los hermanos de mi mamá son diabéticos. ¡Todos! Tiene 10 hermanos. Todos son diabéticos. Mi papá es diabético, mi mamá es diabética. Yo cuando tuve a mi hijo tuve diabetes gestacional. Ahorita no tengo diabetes, o sea mi nivel de azúcar está bien, tengo 110. Sí pero sí tengo antecedentes de diabética, del azúcar.

Mis hermanas no. Mi hermana Diana tiene tiroides. Yo también tengo tiroides, mi hermana S no, mi mamá tiene tiroides, yo tengo tiroides. (La paciente se refiere a problemas de la tiroides).

Actualmente mi hijo pesa 15 kilos, cada que lo cargo me quiero cargar. Mi hijo está bien de peso, está flaco, pero está bien. El doctor dice que está bien.

Debido al sobrepeso y principalmente por la diabetes, la familia conoce de diferentes dietas.

Mamá: vengo de una familia de gordos y diabéticos, mi papá, mis hermanos... Entonces pues sabemos de antemano lo que es comer verdura, carne... no importa que te tomes la pastilla para esto, la insulina para el otro, es básicamente volverse vegetariano uno, es dejar la carne y comer verdura. Yo pesaba 93- 94 kilos, ahora estoy en 68. Mi esposo también es diabético, pero no viene de familia de diabéticos, ni su papá, ni su mamá, nadie había tenido azúcar alta.

Sin embargo para ellos la comida es verdaderamente importante como parte de la dinámica familiar, consideran que es parte de la identidad de ser mexicano.

Papá: En México todo gira en torno a la comida.

Mamá: nosotros fuimos a una comida en Puebla...

Papá: en Cholula.

Mamá: hubo siete tiempos...

Papá: empezamos a comer como a las 2 y eran las 8 y todavía estábamos comiendo. Y seguían preguntando los meseros que ¿qué ibas a querer? Te brincabas tiempos porque ya no podías, hubo como cinco de carne, "¿le traigo el siguiente?" no, ya no...

Mamá: música, comida, fiesta...

Papá: tienes que echar la casa por la ventana, si no, no es fiesta. Más en los pueblos. Me acuerdo en un pueblecito que está cerquita de mi pueblo, se llama san Pedro, para empezar, creo que estaba todo el pueblo. Había unas mesotas largas, largas, largas. Pero como cinco hileras, mataron para el mole 70 guajolotes. Y como 4 cerdos y carnitas y barbacoa. Pero es así, los dueños de la fiesta; unas personas que tenían un puesto en el mercado.

Papá: hay veces que la calidad no importa aquí en México sino la cantidad. Otras son culturas muy austeras, una camita y ya. En Europa las iglesias son sobrias, ni santos ni colores, fuimos a Lisboa. Un "catedralón" de roca, gris, triste, iba saliendo una novia.

Para la familia de AB la comida, en especial las recetas de su familia son algo muy especial. Es muy importante para ellos mantener las tradiciones, y hablan de las recetas, sus modos y costumbres con orgullo. Por ejemplo de las costumbres que tenían con la abuela.

Mamá: Chonita es la persona que le decíamos que llegó a vivir 94 años. Cuando nos casamos Chonita llegó a vivir con nosotros. Todos los días íbamos al mercado, y todos los días se compraba lo que se iba a comer el día de hoy: dos jitomates, una cebolla, etc. Y así era la costumbre y las tortillas tenían que ser del día, aunque fueran dos pesos. Y al día siguiente se tiraban a la basura. Y se volvían a comprar, aunque fueran tres pesos. Eso luego lo tuvieron que cambiar por las circunstancias que se iban viviendo día a día.

AB: si tú tienes tres pesos de tortillas calientitas todos los días, pues tres pesos te los comes. Ahora mételos al "refri", sácalas del "refri", aunque parezca que no, ya calentadas, ya no te saben igual, y dices, no... Ya para que me como diez, nada más me como tres.

La dinámica familiar que gira alrededor de la comida es compenetrada, organizada. Al hablar de una receta todos participan, y saben perfectamente lo que le sigue al procedimiento de preparación. En las pláticas por lo general se habla de comida, y además explican con detenimiento el modo de preparación, detallando entre todos con

precisión lo que se debe de hacer. Al hablar de comida no hay distinción de género, ni entre generaciones.

AB: Estas tostadas deben llevar los ingredientes adecuados, nada más y nada menos. Y en el orden adecuado. Porque si no, no saben igual. Como una montaña.

Papá: Estas tostadas son estilo Michoacán. Estas las hemos comido toda la vida.

AB: y deben llevar salsa roja, puede ser salsa verde, pero debe de ser roja. Papa normal y debe de ser col. Otras les ponen lechuga,...

Mamá: primero frijoles...

Papá: frijoles, col...

Mamá: es frijol entero, no machacado.

AB: igual esos frijoles son...

Entrevistadora: ¿no es cualquier frijol?

Mamá: es receta de Chonita,

AB: la que se murió de 94.

Mamá: Luego, enseguida va la col, y

AB: luego la papa, la zanahoria,

Esta no se desflema, nada más lavada. Luego tienes que ponerle papa, debe llevar mucha. Y papas y zanahoria. Y luego el queso Cotija, y por último la salsa roja.

Mamá: lo que le da el sabor es el queso, es la sal.

AB: Se debe de comprar en el mercado.

Mamá: la tostada del súper no es la indicada,

AB: tendría que ser frita... Pero bueno.

Para la familia de ambos padres es importante mantener sus tradiciones en cuanto a la comida.

Mamá: El salpicón este lo acostumbraba mi mamá, ya está tan acostumbrada la familia de S... La familia paterna son muy tradicionalistas en cuanto a los guisos, no sé si ha visto las enchiladas que anuncian, que llevan papa y col, con chile guajillo. Mi mamá también es de Michoacán y preparaba el salpicón, tiene...

Así como la mamá menciona que los carbohidratos son una adicción, AB también considera que el azúcar es una adicción, la hermana menciona lo siguiente en el tema de las adicciones:

S: yo fumo, ¡sí soy adicta!, para qué le hago al cuento, para mí no es fácil. Mi papá después del quinto infarto, el doctor le dijo: "no me hago responsable". Dejó de fumar, y mi mamá en solidaridad dejó de fumar, él le decía que ni fumaba que solo lo hacía de vacilada.

AB: Yo no compro cigarros, porque me haría adicta, me puedo hacer adicta a cualquier cosa.

Como familia tratan de ayudarse a sobrellevar los problemas de obesidad, tratan de cuidar la alimentación y tratan de hacer algunas actividades juntos, pero aun así parece que es más fuerte el gusto por la comida.

Mi cuñado corre y como que me jala. Estoy caminando y voy a yoga, como expresión corporal

Yo era como deportista de niña, era más activa, siempre fui gorda pero iba a la natación,

Voy a una clase de yoga, Están R, mi papá,...y J, faltó T, C, M y G, mi hermana D también va al yoga, etc.

Es como una clase de baile, bailas, danzas, y al final hacemos como una terapia y es que te quedas como sensible, se trata como del cuerpo, es bien padre, padrísimo. Es que fue como antes de T y ahora con él.

AB se muestra muy preocupada por T. Su hijo parece ser su único motivo de vida y motivo para hacer las cosas.

...si no, pienso en T, no, porque T se merece algo más, se merece algo mejor. Si yo no tuviese a T yo pesaría 180 kilos. Si un día quisiera hacerme una fruta con crema chantilly y chocolate, digo: no porque no le voy a dar chocolate a T, y si me lo como T va a querer y no quiero hacerle eso a T.

T está acercándose mucho a la orilla del juego que se puede caer. Ella se distrae pero no hace nada, solo lo observa. Le digo que me parece que no es sobreprotectora como he visto en otros casos. AB comenta al respecto de T.

Yo tengo que dejarlo listo porque yo no voy a vivir mucho, como yo no voy a vivir mucho él tiene que aprender a cuidarse solo, y salir adelante. Porque no tiene papá, y si yo me le acabo...

Sin embargo sus hábitos a veces le ganan y puede dejarlo sin atención a media noche. Aunque no lo externalizaron muy abiertamente, ella misma considera que la familia la ve como poco responsable.

Estaba yo dormida y se salió a las 2:00 de la madrugada, y le fue a tocar a mi abuelita, y ellos lo oyeron y lo rescataron, y a las 4:00 de la mañana me hablaron. Me dijeron: ¿oye qué tú no estás? Y yo: ¿por qué? ¿O qué? Porque T se salió a la calle. Me quedé dormida viendo la tele y se me fue la onda.

...pero al mismo tiempo ella considera que la familia no la apoya.

...A lo mejor te diría vamos a una comida corrida. Con mis papás me cuesta mucho trabajo, me parece casi, casi, imposible. Les digo, a mí déjame mi carne asada, me hace caso pero se enoja. Se siente ofendido. Mi mamá cocina cosas más balanceadas, una sopa de verduras aguada, un mole y un arroz. Unos chayotes y unos nopales o unas tortitas de camarón. A lo mejor como menos tortitas de camarón y más nopales.

A la familia le preocupa la salud, después de toda la historia familiar y todos los médicos con los que han ido son conscientes de lo que hay que hacer.

Mamá: vengo de una familia de diabéticos, mi papá, mis tíos... Entonces pues sabemos de antemano lo que es comer verdura, carne, no importa que te

tomes la pastilla para esto, la insulina para el otro, es básicamente, volverse vegetariano uno, enseñar la carne y comer verdura.

Mamá: No, no como mucha carne, pero tampoco es mi obsesión, antes...

Siempre hablamos a partir de antes... Por ejemplo íbamos a comer unos tacos de barbacoa... Yo pesaba 93 - 94 kilos, ahora estoy en 68.

Mamá: (lo que hicimos...) Dejando de comer pan, nada más. Mi esposo también es diabético, pero no viene de familia de diabéticos, ni su papá ni su mamá, nadie había tenido azúcar alta.

Mamá: Una diabetes no cuidada, antes tomábamos refrescos, y dejamos la coca de dieta, antes no tomábamos mucho refresco normal, pero ahora hasta el refresco light, por la sal, te afecta el estómago, etc.

AB: Que sea más un gusto y no parte de la canasta básica.

3. Individual

AB llegó a los 33 años al PAPO. Vive en la colonia San Miguel Chapultepec. En su historia clínica dice que terminó hasta la preparatoria, sin embargo menciona que tiene estudios de licenciatura en arte. Vive con sus padres y su hijo T de 2 años. Menciona que fuma tres cigarros al día, hace 30 minutos de ejercicio una vez por semana y toma unas cuatro copas de alcohol al mes.

Yo soy la más chica, tengo un hijo que se llama T, 2 años. Soy mamá soltera. Tengo relación con el papá pero no me da dinero, así que lo eliminamos.

Su peso al llegar fue de 130.4, y mide 156. Tiene un IMC de 53.6. Presenta diabetes como el resto de su familia (DM2) y tiene hipotiroidismo. Tiene obesidad mórbida grado III. En su historia clínica menciona que presenta abuso de alcohol y marihuana.

Asistió a las siguientes citas al programa del PAPO en la clínica de obesidad del INNSZ.

La paciente presentó rasgos de depresión en los estudios psicológicos de la clínica, sin embargo fue aceptada en el PAPO con la condición de que asistiera a terapia. Dado que se le aceptó en el PAPO se le aceptó en el estudio debido a que toda su familia ha tenido problemas de obesidad, aunque ella presenta mayor obesidad actualmente.

El médico le recetó levo tiroxina 100 mg. 1 y 1/2 de lunes a viernes, y metformina de 850 mg. Tres veces al día.

En los estudios psicológicos de la clínica la paciente presentó rasgos de depresión, sin embargo fue aceptada en el PAPO con la condición de que asistiera a terapia. Una vez que fue aceptada en el PAPO, se le aceptó en el estudio debido a que toda su familia ha tenido problemas de obesidad, aunque ella presenta mayor obesidad actualmente.

El médico le recetó levo tiroxina 100 mg. 1 y 1/2 de lunes a viernes, y metformina de 850 mg. Tres veces al día.

AB dice que tiene problemas con su forma de comer debido a problemas emocionales. Cuando está estresada puede aumentar sus porciones al doble o triple. Por lo que va a terapia dos veces por semana como recomendaron en la clínica de obesidad. Menciona que se encuentra a gusto y considera que le ayuda.

Estoy yendo con una terapeuta del centro que me recomendaron en la clínica de obesidad. Ella es bien cabrona, haz de cuenta que me está diciendo algo que me pega, y me estoy viendo las uñas, y me dice: "¿qué? ¿Por qué te estás viendo las uñas? ¿Qué es muy duro lo que te digo?, ¡A ver Contéstame! ". Es muy cabrona pero es muy buena, me logra hacer hablar...

Anteriormente ya había ido a terapia en la adolescencia debido a su problema de sobrepeso, y al regresar con la misma terapeuta fue ella misma quien después de un tiempo la canalizó al INNSZ.

Esa cosa de que sea muy cabrona me sirve, yo iba con una psicoanalista como de la edad de mi mamá, que al rato ya me adoptó. Me regalaba ropa, me compraba mis cuadros... Como que nos enganchamos G y yo. Yo entré por ella a nutrición, porque dijo, "Necesitas otra psicóloga, yo ya no te puedo dar". Yo la conocí desde los 17 años. Ahorita tengo 34. Primero la tuve 5 años y la dejé, después regresé ahora con ella. Y duré ahí como dos tres años.

A los 17 años iba con ella por este mismo problema como a los 17 - 18 ya puedes tomar decisiones tú sola. Luego la dejé porque ya no tenía dinero para pagarla yo sola y luego ya regresé cuando la pude pagar.

AB mencionó varias situaciones psicológicas muy complejas, que de manera muy general se relacionan con baja autoestima. Presenta conductas adictivas, al alcohol, cigarro y drogas. Y en las diversas entrevistas y visitas se mencionaron conductas adictivas en la familia al alcohol y al cigarro.

AB se percibe como una persona obesa, no tenía planeado tener a su hijo y eso le ha cambiado la vida, pues menciona que anteriormente no se cuidaba y ahora le preocupa mucho su hijo.

Como yo soy obesa, y soy gorda, yo no quiero que mi hijo sea obeso ni gordo, ¿no?

Yo hace 6 meses me enfermé de ciática, como yo tengo un bebé chiquito, yo soy mamá soltera, yo no puedo estar enferma, y tengo que mantenerlo y tengo que trabajar y yo lo cuido. Y me enfermé muy fuerte de ciática de tal manera que me tiró 3 semanas en una cama, me quedé muy asustada, me hizo mucha consciencia, y me quedé pensando que me podía pasar eso y quién me iba a ver a mi niño, y entonces a raíz de eso fui a una cita de urgencias a nutrición.

Es reiterativa en cuanto al tema pues parece ser su mayor preocupación actualmente:

Y a partir de que nació mi hijo, como está muy chiquito, como yo soy mamá soltera, yo soy su familia y él es mi familia, y yo no quiero dejarlo solo nunca. Entonces tuve una crisis de ciática, así muy fuerte hace unos meses en febrero. Que tuve que estarme unos meses en cama. Pues estuvo todo descuidado, nadie me lo cambiaba, nadie me lo cuidaba, y yo no podía atenderlo.

AB ha estado en proceso terapéutico desde los 17 años, aunque de manera no continua, esto parece ayudarlo a entender su problemática y a reconocer ciertos aspectos psicológicos. Utiliza el lenguaje de su terapeuta para explicar su problemática, por ejemplo menciona que ella requiere de una autoridad que le esté dictando desde afuera lo que tiene que hacer, y que eso le ayuda para mantener su peso.

Mi personalidad es como que la autoridad viene de afuera, ahí si no pasa nada. Pero si se va esa rigidez, digo, pues podría hacer unos hotcakes, o hacer cosas, podrían ser algún guisado de algo, mmm... no sé... un sope. Una tortilla con salsa, con crema y queso. Como a mí me gusta comer bien, no me gusta cualquier cosa. Depende de mi situación, de los sentimientos que tenga yo, cuando estoy con alguien no existe la cena uno, dos o tres. Por pena, porque no estoy con el otro, porque no estás en tu casa, y ya..." lo que te dieron y ¡duérmete!"

Al mismo tiempo reconoce que frecuentemente come por ansiedad y por tristeza porque no puede manejar sus emociones.

Como una vez al día, que como cacahuates, pan, en la noche, como que me da más ansiedad de noche. Cuando ya te relajaste, cuando estoy trabajando es cuando me da más ansiedad.

Si estoy muy bien de mi mente, entonces me reviento unas verduras, una sopa de verduras pero rica, sabrosa.

...No somos gente normal, la obesidad es... por mucha gente que es... come por tristeza, como que no sabes manejar tus emociones y... como... "Me vio feo el de allá" y me tengo que comer un pan. Y si te das cuenta en el parque todos tienen pareja y yo no.

Entrevistadora: *¿Qué te dices a ti misma en esos momentos acerca de lo que vas a comer?*

En esas situaciones, en el momento preciso del instante, no te dices: me voy a comer este pan, dices: "me siento mal, no sé qué tengo, no sé, ni quiero hablar de eso, y quiero una tienda porque me tengo que tomar un refresco ahorita", ni siquiera te lo preguntas, ese espacio es muy diferente a cuando estás comiendo. No te preguntas, te lo comes porque te estás sintiendo mal.

En ese momento es algo que te produce alivio momentáneamente, por ejemplo yo estoy en terapia adentro y estoy pensando en qué cosas me voy a comer cuando salga, porque lo que estoy oyendo me hace

blah...me hace ruido y quiero irme corriendo. Entonces es lo mismo más o menos ese mecanismo, pero en la vida cotidiana.

La terapia parece haber ayudado a que AB entienda la ansiedad que le causan algunos aspectos de su vida, y el por qué come en estos momentos. Sin embargo ella misma menciona que no se siente capaz de dejar de comer por sí misma, que requiere de una autoridad exterior para detenerse, por ejemplo cuando está en otra casa.

Por otra parte ha revisado en terapia los motivos no solamente del comer, si no de lo que significa en su vida ser obesa. Por una parte tiene la creencia de que si no fuese obesa tendría pareja y que bajar de peso le daría trabajo y felicidad, pero al mismo tiempo cuando lo piensa considera que no es cierto.

Vas a un parque y ves a la esposa que tiene marido, y el marido anda en chinga que así cuida al niño y le recoge la pelota. Y tú eres sola y no tienes marido y nadie que te recoja la pelota, y tienes que ir por la pelota. Es una payasada, creo que es algo, como que muy, es que estoy viendo que esa señora tiene doctorado y yo no... O es solamente que no tengo quien me recoja una pelota.

Si claro, lo que siento es que como yo estoy gorda nadie va a ir a recoger la pelota de mi hijo. Son debrayes, es una percepción personal. Es un debraye. No es porque estés gorda, es porque no has trabajado por tener una pareja, no por lo gordo.

O si me explico, pero uno debraya que porque estás gorda no puedes tener pareja, que porque estás gorda no puedes hacer una tesis, o no puedes presentar el examen profesional, o no puedes conseguir un trabajo. Es algo que vive en tu inconsciente, que vive en tu mente. La gente normal si tú le preguntas, nada tiene que ver que esté gorda o no, me interesa que trabaje bien. Me interesas que me guste, es una percepción personal, que existe en mi mente y que se trata de autoestima. No exactamente de la gordura, de la autoestima que tengas de ti mismo y de la confianza que tengas en ti mismo.

Pero que eso es derivado de una situación estar gordo siempre, pero yo también, como que la obesidad es un problema muy complejo, no nada más como que come mucho. Por eso esta obeso.

Para AB la obesidad es una problemática muy compleja que va más allá del no poder dejar de comer. Ella lo entiende así y cuando busca ayuda le frustra que los médicos solamente le digan que debe dejar de comer, pues esto para ella no es tan sencillo. Sabe que tiene un componente psicológico de ansiedad, y trata de hacer lo posible dentro de terapia y con ansiolíticos, pero en cierto punto ni ella está segura si la ansiedad es por la obesidad o si está obesa por su ansiedad que le hace comer.

Se trata de muchos lados, como de un poliedro que tiene muchas caras diferentes, y que es como un conjunto de cosas, no es que comas mucho, bueno, sí, sí comes mucho, pero aparte no puedes manejar las

emociones, pero aparte en vez de decir... Yo me fijo, la gente delgada habla muchísimo, muchísimo. Yo conozco gente delgada que habla mucho, en cambio los gordos son callados y no hablan mucho, no hablan de su problemática, al contrario son callados. Gente como muy traída, como que esta acorazado, como sacado de onda.

Que no habla de lo que le molesta, y que en vez de sentir cosas come, tal vez la gente que no come chilla, o es pegalona, o grita, o no sé, pero la gente obesa es muy hermética.

Si es complicado, pues los endocrinos me decían: "...pues Ud. se tiene que cuidar Sra." "...Si yo sé doctor, yo sé que me tengo que cuidar, pero si yo pudiera hacerlo sola en mi casa no vendría a verlo. Si yo lo pudiera hacer no vendría a molestarlo, pero no lo puedo hacer. Ud. Tiene que ayudarme porque yo vengo a pedirle ayuda." Y entonces se quedaron, bueno, si la vamos a ayudar pero pues Ud. También tiene que poner de su parte. Y eso es algo que la gente que no padece de obesidad no sufre lo que le hablan. Para la gente normal a lo mejor dice, es que no te comas el pastel, es muy fácil. No comas pastel y para la obesa es como qué pedo, por qué no me pides algo más fácil.

Es interesante que AB tiene mucho discurso interno, y desde este discurso explica a su manera lo que significa la obesidad para ella y lo que sucede en su interior cuando busca comer, cuando busca detenerse o cuando no puede detenerse.

Es así como la zona de la dieta, es como una zona que cuando estás a dieta estás adentro, que en realidad debería de ser como una forma de vida, pero cuando estás adentro sabes que puedes entrar y salir, y bueno, cuando estás...cuando estaba a dieta, pues si me lo comía pero como me lo comía, me comía poco, o por ejemplo. Decía "quiero un helado, estoy a dieta pero quiero un helado porque hace mucho calor, a lo mejor me compro uno pero de limón, no napolitano, no de crema. Y a lo mejor en barquillo, en vasito, y es lo mejor, en vez de comérmelo doble lo voy a pedir sencillo". O sea, era como, negociaciones conmigo misma.

Entrevistadora: ¿Existe la posibilidad de no comértelo?

¿Cómo?, bueno, me podría tomar un agua, es que lo que necesito es el azúcar. Lo que podría pasar, es que si tengo hambre, es que tengo hambre y me encuentro un puesto de frutas, pedir unas jícamas.

Pero rara vez encuentras las frutas. Es mucho más fácil encontrar en la tiendita de la esquina unos pingüinos. Más fácil que una frutas o unas jícama. O cuando digo me lo quiero comer porque necesito el azúcar y no me importa.

El azúcar es una anestesia,...definitivamente el azúcar es una anestesia.

¿Tienes algún beneficio de esto?

Bueno, sí, como dicen los psicólogos, están las ganancias secundarias de la enfermedad. Como el que no necesitas tener pareja, ¿no? No compites, no te metes al ruedo.

El peso es como una caparazón, como una casa protectora, no tienes que tener pareja, no tienes que tener trabajo, ni cosas, porque los obesos no tienen cosas porque no. O bueno yo conozco a pocos obesos ricos... Ricos y famosos. Solamente conozco a J Gabriel. Yo ya estoy convencida de que mi problema es psicológico, no es como de que vaya a una terapia y ya me curo. Yo sé que tengo que trabajar eso que mencionabas, que ¿qué gano? Pues gano no tener pareja, no tener trabajo,...porque si no tienes trabajo pues mis papás me ayudan.

¿Tus papás no te ayudarían si tuvieras trabajo?

Si, seguro, pero son como debrayes. Es como una cosa que vive en mi mente, que me perturba. Las entiendes por fuera, pero las sigues actuando por dentro.

AB, como sucede en algunos casos con las pacientes con obesidad, ha estado en diferentes terapias desde joven, sin embargo esto no ha sido suficiente para solucionar su problema.

Fui a una doctora del centro de psiquiatría de la UNAM. Y ahí cobraba 10 pesos la sesión, y trataba todo lo relacionado con la comida, dejé de ir porque es más fácil dejar de ir que enfrentarte a lo que es.

Qué pasaría si fueras una chingona. Pues te tendrías que enfrentar al mundo, te tendrías que..., tendrías que tener una pareja tan chingona como tú o más. Seguramente si anduvieras con alguien chingón, seguramente no te dejaría hacer tus chiflazonas, o sea alguien que se cuida su cuerpo, que tiene un doctorado y tiene una buena chamba, y este se cuida su salud, y se nutre su espíritu y lee libros. No se va a andar con x, la pareja que esa persona tenga va a ser igual que ella, seguramente va a tener un doctorado, y seguramente también se va a cuidar el cuerpo, seguramente también va a tener que tener una buena chamba, seguramente va a tener que leer libros, porque... Si tienes una pareja... que no estudia ni trabaja vas por algo igual, y porque el doctor no te va a pelar.

Entrevistadora: ¿No hay doctores obesos?

Debe de haber...

AB tiene un supuesto sobre cómo es y cómo actúa la gente que no es obesa. Piensa que toda la gente delgada tiene autoestima y es triunfadora en todo sentido. Debajo de este supuesto parece prevalecer la idea de que es mucho compromiso y responsabilidad. Además piensa que son personas que hacen cosas para quererse y cree que si hiciera eso sería diferente. En parte considera que tener estos logros significaría salir adelante por sí misma, y más aún, que por este motivo los padres,

al ser autosuficiente, ya no la ayudarían y posiblemente tendría que salir de casa para demostrar su independencia.

También se trata del trabajo, es como esa ilusión de adolescencia, pero ya soy adulto. Ya sé qué quiero.

Eso pensaba en año nuevo, finalmente mi papá tiene su vida, mi mamá tiene su vida, mi hermana tiene su vida, mi otra hermana tiene su vida, y yo soy la única mensa que está más al pendiente de lo que dice el otro, y poco al pendiente de lo que digo yo misma y de lo que creo yo misma, porque también pensaba yo, antes cuando era más joven, me pasaba que tronaba con un novio, y era más fácil. Nada más decía, bueno, pues ahora sí, me defino a mí misma y ya. Y ahora que tengo 34 pues no es tan fácil, no tienes ni la energía, ni la libertad, y también lo que me pasó con mi niño que la libertad que yo tenía pues, si decía: "Ahorita nada más me voy a Zihuatanejo a vender mis cosas", ya no la tengo. Porque, porque ya lo tengo, y no puedo ir a ver dónde me quedo,

Pues yo digo que es como un descuido general, por ejemplo de la apariencia, y con un descuido espiritual. Lo ves en las personas, la gente que se cuida de su espíritu es gente muy bonita, ves. Y no necesariamente está como miss universo de súper bonita, no. Es adentro. Porque leyó y porque hizo yoga y porque se puso aceite en el pelo y... porque se relajó y porque pensó, y porque ve las estrellas y ve una película, y esa persona está súper bonita.

Si yo creo que qué bueno que te cuides y trates de no estar tan gordota, pero yo creo que la vez y es como algo más integral, si yo nada más pienso en la dieta la dieta... nunca lo hubiera hecho.

No seguí la dieta al 100%, pero a partir de la dieta, al menos ya sabía que estaba enojada, y eso me enseñó a hacerlo la terapeuta. Yo pensé que comía por tragona. Y ella me enseñó a ver la diferencia...

Piensa que la terapia le ha ayudado a ser consciente de los momentos en los que come y la manera en que necesita de un Otro que le contenga no solamente de comer, sino de tomar o de otros impulsos, y quisiera lograr este control por sí misma.

Regresando a la psicóloga. Cuando yo decía que quería irme a comer dulces y azúcar, me preguntaba: ¿Por qué?, "¿qué pasó ayer?" y resulta que me había peleado con mi papá. O resulta que no estaba mi mamá. Pues es que si no están como que falta la tapa contenedora, en cuanto se iba mi mamá tenía que comerme 20 pasteles, tomarme 20 cervezas, fumarme 20 cigarros porque no estaba mi mamá, ¿no? "pues hay que hacerlo". Y entonces ahora, antes de hacerlo, antes de que se fuera mi papá o mi mamá yo ya le decía a la psicóloga. Y me decía: "nos vemos el miércoles, o nos vemos tal día. O necesito que me hable, o vamos a prevenir esa cosa de que no van a estar tus papás. Ahora, no van a estar tus papás, ¿Qué sientes?". "Ah pues siento que no hay nada contenedor."

Y por ejemplo, yo me iba, cuando ellos se van, a la casa del papá de T, que nos seguimos viendo a escondidas de mis papás, y digamos que sigo siendo su novia, pero él no lo quiere mantener. Entonces no lo quiere mantener pero sí te quiero... Porque yo estoy muy enamorada de él, porque si no, no hubiera tenido a T, ¡lo hubiera abortado y ya!. Y me voy con él no solo por irme con él, sino porque allá hay una familia contenedora, ahí no se fuma, ahí no se come, y no se toma cerveza porque están los papás, hasta más cosas que sí me dejan mis papás.

Pero era algo que yo no veía, yo solo lo hacía, me iba para allá porque era una familia contenedora. Ahí está de pelos, ahora sé por qué, es como una cosa de contención que yo necesito, entonces mejor la idea es que esa contención que yo he visto afuera la pueda tener yo misma. Que no necesite ir a buscarla a aquella casa. Sino que salga de mí. No voy a fumar, o No, no voy a tomar cerveza porque no quiero, o no, No necesito acostarme con personas. Voy a ver la tele porque voy a tender la ropa...

Sin embargo pareciera que AB solamente se culpa a sí misma de su manera de comer, sin considerar que su entorno parece seguir una dinámica muy similar con la comida. La importancia que se da en la familia a la comida proviene de generaciones atrás y es parte de sus tradiciones, así como las recetas mismas que se cocinan.

4. Proceso del sistema alimentario

AB menciona que le gusta mucho la comida y por lo tanto cocinar. Recuerda con mucho cariño la comida de su abuelita Chonita y como parte de la memoria de la abuelita recuerda lo buena que era para cocinar, motivo por el que ella considera que siempre comió mucho. El recuerdo de la abuelita Chonita es muy importante porque en algún momento comentó que vivió con ellos mucho tiempo, además porque a ella le tocó cuidarla en su enfermedad durante la adolescencia.

Sí, me gusta mucho cocinar, me encanta cocinar. Como me gusta mucho comer bien, me encanta cocinar. Pero yo no cocino por ejemplo lo que hacía Chonita. Cocinaba muchos moles, muchos adobos... ¡muchos adobos!

Ella es de Michoacán, pero yo ya no cocino así. Yo cocino cosas más sencillas, por la misma vida que llevamos muy rápido. Que tienes que salir rápido y por el hijo y hacer todo rápido. Cocino cosas como más prácticas.

Por ejemplo, me gustan mucho las tortas, me encantan los sándwiches! Me encantan las tortas, me encantan, son mi debilidad. Les puedes poner jamón, les ponemos queso, les puedes poner manzana, nueces, lechuga, ¡ahh!, jitomate, aguacate, cebolla, chile. Me gusta mucho la mayonesa... ¡es horrible que nos encante la mayonesa!

...y la comida sana, por ejemplo la fruta, claro que no se antoja una manzana lavada, pues no. ¿A quién se le va a antojar? A menos de que estés en un hospital y que no haya ningún puesto al alrededor y que tengas que ir a hasta allá, y si traes tu manzana te la comes. Pero si tienes el acceso a la tiendita,

pues te compras unos pingüinos con el hambre. ...bueno, si te dan ganas de comerte otros de tan buenos que están.

El acento que pone en lo que llama la comida “sana” es contradictorio con la visita en el día de compras. Se compró algunos kilos de fruta, una ya preparada y jugos, y al llegar a casa aparte ya había fruta. Sin embargo este comentario hace parecer que tiene algo de aversión hacia las mismas pues le parece comida de enfermo, comida de hospital.

Es curioso que teniendo una buena relación con la comida en general se haya creado este significado a las frutas, en este caso a la manzana en específico. Nos hace preguntar ¿qué significado tiene la mayonesa, al contrario de la manzana?, ¿por qué la mayonesa parece un placer y la manzana es todo lo contrario? Pareciera muy sencillo decir que la mayonesa fuese el placer y la manzana el deber, pero posiblemente es el principio de un supuesto creado hacia la comida. Comida de placer y comida de deber ser.

La familia en sí se ve una familia muy relajada, una familia que disfruta estar unida. En su caso no estaría exagerado decir que para ellos todo el año es navidad, se dedican todo el año a la venta de productos navideños, artesanías y cuando es temporada un poco más baja, tienen vestidos de novia en la tienda. Esto es muy significativo pues mantienen ese espíritu festivo y relajado. Así como la mamá menciona que la tienda es como la casa, todo tirado, también AB comenta que en general en su familia no hay límites, comen mucho pan por ejemplo. Todo el tiempo tratan de dejar de comerlo pero dice que siempre recaen. Sin embargo para ellos es parte de su tradición y recuerdos de familia.

Las personas que somos obesas no tenemos límites. Si es cómete un pan no hay límites, se comen veinte. No, “nada más voy a comerme uno”, se puede decir: “No gracias”. Las personas obesas no podemos decir “no gracias”.

Me gusta mucho el pan... ¡Me encanta el pan! Por ejemplo ahí, mi mamá, bueno, come puro pan. No come otra cosa más que pan. No come verduras, según ella sí. Sí nos cocina y hace verduras pero ella no come verduras. Y ella tiene una historia de que mi abuelita L, la mamá de L, les hacía unas canastas de pan. También son de Michoacán, pero son de otro pueblo. Y a ella les hacía unas canastas de pan que les hacía mi abuelita L, y que las iban a hornear con leña ahí en el pueblo y las bajaban en canastos y que era el pan que comían ellos.

En su familia, todos cocinan muy rico, y a todos les gusta lo que cocina el otro. Parte de su convivencia es el cocinar y parte es comer.

Mi mamá cocina muy rico, como con ajo, con cebolla. Mi mamá cocina con muchas verduras, como por ejemplo chayote, pero mi mamá no come verduras, con ajo y con cebollas, con jitomate, este, hace como muchas ensaladas, pero ensalada rusa, con mucha mayonesa.

Porque hace frutas cocidas, hace manzanas cocidas con tejocotes. Hace atole también, arenas, atole blanco, pasteles. De naranja, pan de elote. Hace muchos panes mi mamá. ¡Sabe cocinar cosas muy ricas!

Y mi papá cocina delicioso también... ¡pero delicioso! Mi papá cocina moles, chiles, muy condimentado. ¡Delicioso! ¡Deliciosísimo! Pero muy condimentado...

Por ejemplo cocina cosas que no te las puedes comer así solo, te las tienes que comer con algo. Cocina tan condimentado que necesitas comer pan y tortilla. Porque pica, porque es muy fuerte el sabor.

En el cocinar también está el dar, el compartir. Cuando cocinan para el otro se dan a sí mismos, es una forma de dar cariño. Por ejemplo, para el cumpleaños del padre todos hicieron algo especial, pero el platillo principal lo hizo él. Al hacer el platillo se lucen haciéndolo como ellos consideran que debe ser.

Mamá: El pescado lo hizo S (el padre). Tiene laurel, tomillo y mejorana, hicimos un caldo de camarón con laurel, hicimos un pulpo y lleva perejil con aceitunas.

Papá: ...a la vizcaína...

Sin embargo aunque la forma y la calidad en los alimentos son de lo más importante para ellos, cuando se trata de pan no se pueden detener. Lo consideran una adicción.

Mamá: ¿sabes qué es lo que nos mata?, es el pan, es un mal hábito de toda la vida, es una adicción.

AB: es un poco refinado, es adictivo.

Mamá: no poder prescindir de él. Además una vez que empiezas a comer... ayer teníamos como dos semanas que no íbamos a la panadería o tres, traía la tentación del pan. "yo quiero un pan, yo quiero un pan..." total, Me fui a la panadería me gasté 50 pesos.

AB: ¡hay, además es súper caro!

Mamá: o sea nada de calidad, ¡me comí tres!

AB: lo que tratamos es de no comprar pan dulce porque si hubiera lo comeríamos, y...

Mamá: además con toda la consciencia del mundo, porque: "no puedo comer, porque soy diabética, no puedo comer porque me duelen las manos, no puedo comer porque tengo que bajar de peso", así está una todo el día, todo el mecanismo en la cabeza, y a la hora que te sientas y ves el pan, te lo comes, a pesar de todo.

AB: o si llegas de la calle y ves el pan, comes pan, si no tuvieras a lo mejor buscas otra cosa.

Mamá: así sin lugar a dudas.

AB: el pan ya casi lo dejamos, estamos a punto...

Mamá: nos escapamos ayer por un pan, nos compramos tres. Era uno para T, y me los comí los tres.

AB: a lo mejor sí te comes un bolillo, pero ya no sería el azúcar del pan dulce. ¿Cuántas calorías te comes en el pan dulce? Y como el bolillo no te gusta tanto, no te comes tanto. Es como si tuvieras un pastel. Si nosotrosuviésemos aquí un pastel estaríamos come y come, a lo mejor duraría dos días. Por eso no tenemos pastel.

a) Planteamiento de la necesidad, las compras

La familia de AB hace las compras en la central de abastos cada quince días. Sin embargo como la mamá últimamente se ha sentido mal, ese día cambió los planes y fuimos AB y yo con su hijo de 2 años a la visita de compras al mercado “El chorrillo” que está muy cercano a su casa.

Se acerca a un puesto de frutas y esperamos a que nos atiendan. El puesto tiene mucha variedad de frutas, y además tiene fruta ya preparada, picada y en envase para llevar con su tenedor de plástico. Tienen además aderezos de chile en polvo y chamoy para echarle a las frutas como a la sandía o al mango.



AB pide sandía con papaya, medio kilo de fresa y otro de manzana. Le preguntan si va a llevar fruta picada y como que ante mi presencia no se decide, le pregunto si va a llevar y de manera un poco tímida dice que sí. Después comenta:

Esto es súper práctico porque luego da flojera como partir y pelar, lavar los trastes todo lo que implica hacer una sandía.

AB está haciendo las compras, cargando al niño, las bolsas, etc. Se ve difícil organizarse para cargar todo, su sobrepeso lo hace aún más complicado, pero parece que no acostumbra salir con carriola o algo así que le ayude, con todo y que tiene una camioneta grande donde le podría caber. Esto me dice que posiblemente no suele ir de compras ella sola.



Al ir al primer mercado deja el coche en segunda fila en una avenida principal, se lo encarga al cuidador. Vamos a un segundo lugar a comprar otras cosas, de nuevo deja el coche en segunda fila para bajarse a comprar las tortillas. En esa tienda tenían comida pre hecha, sopes, flautas, etc. AB se baja por el jugo y compra más fruta.

AB compró algo de fruta en el mercado y después fuimos por las tortillas a otro local en la colonia, compró más fruta y un jugo de naranja para tomarse en el momento. No fue realmente la compra para la familia. Al preguntarle por lo que compran en la central mencionó que ahí compran todo, pero que en la semana van al mercado.

A la central de abastos voy con mi mamá, pero ahora como ya está malita ahora nos lo llevamos, o lo que también hacemos es que ahí hay unos señores que por 10 o 20 pesos te cargan las cosas, y hasta la última vez hasta al niño lo cargaron en el carrito.

La compra de la fruta, como se mencionó anteriormente contrasta un poco con el comentario que se hace después acerca del significado que tienen las frutas para ella. Primero porque quiere hacer creer a la entrevistadora que sigue su dieta e intenta demostrar que come lo que para ella es comida sana, aunque en realidad no le gustan tanto, sino que solo quiere demostrar que cumple con un deber. Por otro lado parece evidente que no está acostumbrada a ir de compras pues la falta de organización con el coche, con el hijo y con las bolsas la delatan.

Al regresar a su casa guardamos las cosas y mientras continuamos la entrevista sacó unos pepinos.

Luego hay que poner las tortillas y las frutas en su lugar porque si no se hacen feas. Los pepinos preparados son para picar mientras... Aquí está la alacena, hecha un relajo, verdad...

En casa de AB viven tres adultos y un niño. Cada uno de los adultos tiene una caja de medicinas en la cocina.

Aquí todos tomamos muchas medicinas, esa es la caja de medicinas de mi mamá, esta es la mía, cada uno con su caja de medicinas, con las cajas de los

cereales. Tomo medicamento para: tiroides, para el azúcar y otros. Por cierto que me olvidé comprarlos, tenía mucho que hacer.

Durante la entrevista y la visita sobre el día de compras AB se esforzaba por mostrarse congruente con el plan de alimentación.

Ahí está la zona de las verduras, nos vamos el jueves, por eso no nos enfocamos ahora en las verduras. Nos vamos a Morelia con mi hermana a hacer una escenografía.

Esa es la alacena, acá abajo hay trastes, vasos acá. Platos acá y arriba las cazuelas. Luego este es el “refri”, tenemos unas de estas y últimamente he descubierto que saben muy ricas las zarcamoras.



Alacena



Frutero

Me llamó la atención que en la alacena había varias cajas de cereales, sopas de pasta y pan, que junto con la fruta me pareció que en general eran productos muy altos en carbohidratos para una familia de tres adultos con diabetes y un único niño que pudiese consumirlos, comparados con la cantidad de verduras que había en el refrigerador.



Desayuno

Mamá: yo lo que hago es tener el refrigerador lleno, así que diga yo, es que voy a preparar esto para que comamos todos, no. Yo no.

Procuero es lo que podemos comer todos,

Ab: a las frutas, las verduras,

Mamá: frutas y verduras, cada quince días me surto en la central de abastos, sí me duran... me gasto unos 300 -400 pesos de frutas y unos 200 de verduras,

Papá: y como otros 300 de carne

Mamá: hay de todo

Papá: lo que casi siempre hay son verduras al vapor, es lo más común,

Ab, una ensalada

Mamá: en ese sentido es la forma en que hemos cambiado un poco, sin preparar nada especial.



Refrigerador

b) Hábitos alimentarios en un día común

Desayuno

AB trata de llevar el programa de alimentación, pero no es muy firme para eso. Sus horarios no son muy fijos y su planeación es prácticamente nula. Al hablar de sus comidas

trata de mostrar que sí se apega, quiere quedar bien casi en todo momento, lo mismo que el resto de la familia.

Vivo con mis papás. Mi hijo y yo vivimos con mis papás. A mi niño le dan desayunos en la guardería. Le dan de desayunar y de comer en la guardería. Y en la casa llega a comer- cenar. Como a las 6 pm. Le hago de comer- cenar sopa de fideo, sopita aguada con jitomate, y le hago alguna carnita. Una pieza de pollo cocido o un bistec.

En las mañana yo me preparo... Trato de prepararme yo la comida, desde ayer que vi unas verduras hervidas, ejotes y zanahorias, los guisé con ajo e hice un tipo de torta de huevo con verduras.

...Hice una salsa de tomate verde sin guisar, calenté frijoles negros y eso comí. Un café negro de grano con un poco de leche entera y canderel y un litro de agua que me fui tomando viniendo para acá. No comí fruta y no más. Y como un pan bolillo.

Esto fue lo que desayunamos, con lechuga, con refresco de dieta, este se lo dio mi abuelita a mi papá y unas ciruelas,

A media mañana no come nada.

Entro a trabajar a las 10:00 de la mañana. Como lo que encuentro, si no puedo esperar a cocinar algo. Trato de comer bien, porque si no hubiera desayunado llego a comerme un pan, y estando con hambre no me importa qué me coma, puede ser un tamal que me lo como con hambre.

Comida

AB me citó en su casa. No todos los días come ahí, de hecho come frecuentemente en la tienda.

Me citaron a las 2:00 de la tarde pero se tardaron aún en terminar de preparar. Mientras AB me mostró las artesanías que pinta y hacemos la entrevista.

A T a la una le dan sopita, carnita, frutita, agüita. Como a las 6 pm le doy de comer a T, como yo pienso. Ellos(los papás) cenan fruta. T sale a las 4, entonces calculo que a las 6 cenamos, le puedo hacer su sopita y carnita, puede que le dé algo de lo que comimos con mi mamá. Aprovecho y como también. Pues si como con hambre puedo comer mucho. A esa hora si él come huevo, me como un huevo, si solo traigo para él le doy, me puedo comer un cereal o plátano, o me puedo comer si hay algo de la comida, si sobró ensalada carne o sopa. Si hay algo de la cena.

En casa de AB, en la cocina, me cuenta que la mamá preparó sopa de verduras, frijoles y coliflor, la abuelita le mandó un bistec al papá, van a hacer unas tostadas de col, coliflor, papa y zanahoria, queso, chile, ensalada, aderezo como de aceite de oliva, chile en escabeche.

Cuando no está mi mamá yo soy la que cocina, pues nadie quiere cocinar. Y bueno, sí, mi papá quiere cocinar, pero solo quiere hacer chicharrón con chile,

y ya parece que pesando 130 kilos te vas a comer eso, porque sí te vas a pasonear.

A la hora de la comida me contaron la receta de las tostadas que se mencionó anteriormente, fue muy interesante la dinámica. Por una parte me pareció que no era para nada una comida cotidiana. Si no que era una ocasión especial dada mi visita. Su relato me hizo notar el esfuerzo que hicieron ese día para preparar las cosas que tienen más valor para ellos, más significado, como el hecho de hacerlo exactamente como se debe, con todos los ingredientes y hasta el orden debido. También me pareció interesante lo compenetrados que se mostraron al hablar de la receta mencionada.



Comida de un día común. Tostadas estilo Michoacán

En la mesa hay salpicón, salsa roja, frijoles, agua sola.

AB es consciente que su problema es de límites, sabe que debería de decir “no”, pero no puede.

...las personas que somos obesas no tenemos límites. Si es cómete un pan no hay límites, se comen 20. No, nada más voy a comerme uno, se puede decir NO gracias. Las personas obesas no podemos decir “no gracias”.

Entonces lo que trato de hacer es comer todo más crudo, ensaladas. Y preparar comida rica porque luego en vez de cocer las verduras o cocinarlas más o menos crudo, resulta que la comida de dieta está bien fea, y no hay porque comer feo. Tienen que comer rico, porque si no, no te la vas a comer.

Le pregunto si existe la posibilidad de no comerse aquello que sabe que no es alto en contenido energético:

¿Cómo?, bueno, me podría tomar un agua, es que lo que necesito es el azúcar. Lo que podría pasar, es que si tengo hambre, es que tengo hambre y me encuentro un puesto de frutas, pedir unas jícamas.

Pero rara vez encuentras las frutas. Es mucho más fácil encontrar en la tiendita de la esquina unos pingüinos. Más fácil que una fruta o una jícama.

Cuando digo me lo quiero comer porque necesito el azúcar y ¡no me importa!

El azúcar es una anestesia

Cena

La paciente quiere hacer creer que tiene horarios más o menos fijos, pero en realidad se puede decir que come todo el día y la noche, pues menciona que puede llegar a hacer hasta 5 cenas.

En la cena... tenemos una broma, pues tenemos cena 1, cena 2 o cena 3...La cena 1 es la que hago con T. Luego ya se acostó a dormir y ya lo bañé hice todo lo demás, como tipo 10 - 11 de la noche me pongo a trapear y a lavar o a trabajar, yo soy pintora de profesión. A esa hora trabajo, como de diez a una de la mañana, ahí ya te dio hambre de nuevo. Si te comiste un huevo con una tortilla y salsa, a las 11 de la noche tengo hambre. Puedo comer un cereal, un café con pan, o una torta, me encantan las tortas es mi cena preferida porque le puedes poner lo que quieras, una torta de jamón con verduras. Esas son mis tortas preferidas.

La cena tres trato de dormirme antes de que pase. Si llego a la cena tres me voy a comer una cosa estrambótica. Un pastel de tres leche y ya. Hago mis trampas y me voy a dormir. Generalmente no llego a la cena tres. Lo bueno como no tengo mucho dinero no tengo para la cena tres, pero puede ser un cereal, hay unos que son como cuadritos de avena, un quaker, y me los como con leche y plátano. Si tengo yogurth me hago una manzanota y yogurth. Algo que me sacie el ansia. Yo soy muy ansiosa. Como más por ansiedad que por hambre. Yo pienso que la demás gente obesa es igual, yo creo que otros hacen otras cosas por la ansiedad, o también no comen.

c) Hábitos alimentarios en un día no común.

Cumpleaños del papá.

Llegué como a la 2:00 de la tarde. Me reciben y espero en lo que baja AB. La hermana me lleva a la cocina donde está Z, la sobrina haciendo un strudel de manzana, higo arándanos, etc. S la hermana mayor y D la de en medio u la sobrina Z.

Llega el papá, mencionan que él es *el oficial* (en el tema de la comida). El papá hizo un pescado y un ceviche. Estuvieron toda la mañana guisando, un pescado como a la Vizcaína.



Me involucran en la preparación. Me dejan partir el pan rústico, tiene pasas, otro de ajonjolí. Pusieron las mesas afuera, en el patio que hay entre las casas de la abuela y de otro familiar.

Mamá: ya no hubo tiempo, pero la idea era ponerle al pan ajito, aceitito, y el quesito...

Están dorando el pan con aceitito.

Entrevistadora: ¿Esta es mantequilla?

AB: Es vegetal pero no tiene colesterol, nitrogenado, untable, son de Cost co. Fíjate que en Cost co sí encuentras cosas muy buenas, a buen precio pero lo malo es que... dos tarros.



Cumpleaños del papá de AB

Todos están ayudando a organizar, preparar, poner la mesa, etc.

Hablando de la puntualidad mexicana con AB.

Es como una cosa cultural, le dices a las 2:00 y llegan a las 4:00. Hay gente más impuntual que otra.

AB: En las fiestas vienen los demás, hay hermanos en Morelia y en San Cristóbal, están Rosalba, mi papá,...y Jorge, faltó Tita, Coco, Mundito y Giovana,

Everardo también es hermano de mi papá, los hermanos de mi papá no tienen diabetes, mis papás bajaron de peso, siempre que son las fiestas vienen todos

De primer plato

...Hay que calentar el caldo de pescado y el caldo de camarón

Segundo plato

...También hay espagueti, pan bolillo, pan rústico, arroz y pulpo,

Mamá: El pescado lo hizo Sergio. Tiene laurel, tomillo y mejorana, hicimos un caldo de camarón con laurel, hicimos un pulpo y lleva perejil con aceitunas.

Papá: como a la vizcaína...

Para el acompañamiento usan aceite de oliva y aceitunas. Les gustan con pescado carne de cerdo, picadillo,

Mamá: aceite de oliva para ponerle al panecito. No lleva mucho chile porque van a comer los niños también.

De tomar hay:

AB: hay agua de piña, agua de melón, pescado, hay refresco aparte,

También veo que hay vino tinto.

Papá: Las fiestas... las nuestras son como comilonas, porque bueno, hay otras que son de baile, porque conforme pasa el tiempo son como más sedentarias.

Siempre hacen como sopa de espagueti, o de eso verde, y hacen el pavo, lomo, sopas de dos, pastel como pan casero, ravioles, pavo desde ir a comprarlo, matarlo, destazarlo, uno lo hace Tita y otro lo hace Malena, el de Malena lo hacen entre sus hijos y ella. Lo rellena de picadillo, pasitas, bacalao.

5. Tiempo libre

En su tiempo libre AB se dedica a pintar principalmente. Pero también sale con sus amigos, pues mencionó salir a escondidas de sus padres con el papá de T. No parece tener alguna otra actividad frecuente.

Costó un poco de trabajo vernos porque AB trabaja mucho las fechas navideñas. Es cuando más trabajo tiene la tienda de la familia. Trabajaba hasta en domingo, por lo que no tuvo mucho tiempo libre los meses anteriores a esta entrevista.

Se tardó bastante rato en estar lista pero al fin salimos de su casa y caminamos con su hijo T hacia el parque Lira. Menciona que van a caminar allá los fines de semana.

Era 6 de enero, por lo que ese día le regalaron a T una moto eléctrica que armaron en la madrugada y no les dio tiempo de cargarla. Salimos con T y con la moto, pero no duró nada la batería. T estaba muy triste y no podía entender que ya no caminará. Estuvo toda la mañana dentro de la sala andando para adelante y para atrás, por lo que la batería ya no duró. Intentamos explicarle pero después de salir insistía e insistía en que si ya estaba lista la moto, que si ya había cargado.

Las calles de la colonia son muy estrechas, casi no hay banqueta para caminar, y T iba con el coche abajo de la banqueta. Los coches van rápido a pesar de que saben que la

gente va por ahí. Dejamos el cochecito en la casa, y nos tardamos de nuevo en salir, le llamaron a AB y se tardó platicando. T insiste en sacar la moto, le frustra que cuando por fin puede salir al parque no pueda sacar la moto. No quiere caminar y AB se lleva la carriola. T viene demandando atención todo el camino, no le permite platicar.

Platicando sobre el INNSZ, considera que los médicos o las nutriólogas pueden llegar a criticar y son poco sensibles. Que le dicen, "¡Cómo no puede, tiene que poder!" Ya que no logró bajar mucho.

En el camino nos detuvimos varias veces con personas preguntando cosas. Nos acercamos a un policía a denunciar a las personas que nos entretuvieron antes.

Siempre he sido obesa, y lo que me orilló fue.... N la obesidad. Me impresionó que los endocrinos no se pusieron a ver eso. Y lo único que dicen es.: "...es que Ud. come mucha grasa". Nunca indagaron así, solo hicieron estudios de cajón. No más, y como que de repente agarraban.

Luego me mandaron a hacer estudios, me pidieron un perfil tiroideo, cada que iba querían un perfil tiroideo. No puedo gastar 900 pesos en un análisis, luego me pedían 20 estudios para los que no tenía dinero. Me tocó ir al laboratorio, pero solo tenía 300 pesos, y les decía que me hicieran lo que costara eso, no todos. Pero no, me re-agendaban y me pedían de nuevo los estudios, pero a la siguiente, de nuevo no tenía más que 300 pesos. Yo sí quería y estaba interesada, pero muchas veces era por dinero por lo que no podía seguir. De algunos podría haber prescindido, tal vez me espero al perfil tiroideo, y le decía hazme estos y mañana vengo a hacerme el otro, pero no. Ese tipo de cosas, si no hubieran existido...los obesos somos gente deprimida, tenemos problemas, si no todos fueran obesos y sería normal.

No somos gente normal, la obesidad se por mucha gente que es como por tristeza, como que no sabes manejar tus emociones y como. Me vio feo el de allá y me tengo que comer un pan. Y si te das cuenta en el parque todos tienen pareja y yo no.

Para AB ser madre soltera es una realidad muy difícil, y aunque no lo dice parece que en realidad rara vez va al parque pues representa una problemática tanto física por su condición, como complicada por lo que representa ir sola cargando cosas, además de la parte más difícil que le recuerda aún más que está sola con su hijo. Ver a la gente en el parque es doloroso para ella.

Vas a un parque y ves a la esposa que tiene marido, y el marido anda en chinga que así cuida al niño y le recoge la pelota. Y tú eres sola y no tienes marido y nadie que te recoja la pelota, y tienes que ir por la pelota. Es una payasada, creo que es algo, como que muy, es que estoy viendo que esa señora tiene doctorado y yo no... O es solamente que no tengo quien me recoja una pelota.

Si claro, lo que siento es que como yo estoy gorda nadie va a ir a recoger la pelota de mi hijo. Son debrayes, es una percepción personal. Es un debraye.

No es porque estés gorda, es porque no has trabajado por tener una pareja, no por lo gordo.

Mientras AB me platica de manera muy íntima su forma de vivir con el problema de obesidad deja a T jugar solo en los juegos. No se ve preocupada por él. Lo deja ser más independiente y es poco sobreprotectora.

T: no puedo...

AB: pues si no puede no se suba. A otro...

T está acercándose mucho a la orilla del juego que se puede caer. Ella se distrae pero no hace nada, solo lo observa. Le digo que me parece que no es sobreprotectora como he visto en otros casos. AB comenta al respecto de T.

Yo tengo que dejarlo listo porque yo no voy a vivir mucho, como yo no voy a vivir mucho él tiene que aprender a cuidarse solo y salir adelante. Porque no tiene papá, y si yo me le acabo... Regresando a la psicóloga...

En más de dos horas de juego casi no se acercó a T hasta que vio que se podía caer. Comenzamos el regreso y comentó:

Ahora a mí como mamá... mamá es alguien que te quiere para siempre y te acepta como eres. Mamá protege. Ojalá que me hiciera bebé ahorita y que yo no me tropezara. Porque un adulto no llama a la mamá. Es como si fuera un niño y todavía necesitara a la mamá.

En la historia de AB se pueden apreciar muchos matices, como observadora es interesante vivir la dinámica familiar, ya que interiormente se siente una buena comunicación y una afinidad muy cómoda. Es decir, en el trato con la familia, desde lo más cotidiano hasta la fiesta del padre se sintió un ambiente agradable. Fue muy interesante la manera de platicar sobre sus costumbres y recetas, ya que a pesar de que la conversación, había un ritmo y continuidad sin atropellarse, sin contradecirse, sin discusiones. La descripción fluía de uno a otro como una continuación del mismo discurso pero con otra voz.

Seguramente tendrán sus desacuerdos como familia, sin embargo no fue algo que se sintiera en la interacción durante las visitas. En la mayoría de las visitas con otras participantes se sintió en algún momento desacuerdos, discusiones o hasta agresividad directa o indirectamente entre ellos, hacia otros y hacia la entrevistadora. En este caso no fue así por lo menos durante las visitas.

El principal supuesto en la familia parece ser que en México todo gira sobre la comida, por lo que para ellos es lo que debe de ser, y al mismo tiempo lo que los define.

La dinámica familiar definitivamente gira en torno a la comida, y es importante señalar que no es hacia el comer cualquier cosa, si no que les gusta comer bien. Lo que para ellos significa seguir tradiciones y costumbres de los guisados favoritos de la familia. Todos en la familia cocinan, y de la misma manera me integraron de forma natural el día de la visita.

Mientras en otras familias podrían considerar que como visita no tuviese que ayudar, en su caso es lo contrario, ser parte de la fiesta es ser parte de la cocina y de ayudar a llevar a bien la fiesta. Esta manera de incluir a todos, en lugar de alejar o separar por género, por edad, por rol social o cualquier otra condición, forma una buena convivencia.

Llama la atención que AB solamente ve problemas en su forma de comer y se culpa de comer de manera descontrolada en ausencia de la familia.

En cierta forma, pareciera que esos momentos que menciona de la ausencia de la familia causan ansiedad por la separación en sí, y no solamente por necesitar de una autoridad que contenga sus impulsos. Esto es de llamar la atención, si se considera que la inclusión que brinda la familia da una sensación de calidez y seguridad junto con las dinámicas relacionadas con el comer, que son de cierta forma la recreación de la identidad cultural y familiar, entonces la separación de esta familia debe de sentirse como un vacío y falta de calidez.

La repetición constante de estas dinámicas que tienen como eje los hábitos alimentarios debe de ser muy agradables para AB, por lo que la ausencia de la familia pareciera que dejara una pieza suelta, lo que la desequilibra. Es decir, la soledad para AB, el hecho de que en cualquier momento la pueden dejar la hace sentir fuera de la familia, más aún sin tener pareja. Por lo que ante este vacío y ausencia de la familia, no parece que lo aproveche para descontrolarse, sino que parece que intentara llenar un espacio que le causa ansiedad.

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

D. I.R.

NOMBRE	I. R.
Edad	29
Delegación/ municipio/ otro	Tlalpan
Ocupación	Banco, facturaje
Estado civil	Soltera
Escolaridad	Maestría
Vive con:	Padres y hermanos
Fuma (no. de cigarros al día)	4
Consumo de alcohol	Una vez por semana
Hijos	0
Peso	113
Talla en m.	1.73
IMC	37.8
Cita 1	109.4 kg
Cita 2	curso
Cita 3	108.4 kg
Cita 4	107 kg
Cita 5	107.2 kg
Cita 6	108.8 kg
Cita 7	108.8 kg

1. Contexto

En el caso de I.R., la paciente cuenta que vivieron siempre en un ambiente obesogénico. El contexto de la familia fomentaba la comida como eje principal dado que para la familia del padre era de primordial importancia. Principalmente como una muestra de poder adquisitivo y al mismo tiempo como un status social. En su familia las costumbres giraban alrededor de los alimentos, desde dónde y qué se compraba, dónde se comía y hasta con quién, enfocándose en aquello que les brindara jerarquía o status social. Esto se llevó hasta el extremo de afectar la salud de la familia y hasta de crear conflictos de pareja.

I.R. y su madre comentan que las diferencias entre la familia del padre y la de la madre fueron un factor determinante en la problemática de los hábitos alimentarios. Consideran que dado que la familia de parte del padre tiene un origen muy humilde sus hábitos se guiaron a partir de esto. Su abuelo es una persona muy trabajadora, que contaba con muy bajos recursos económicos. Tanto I.R. como su madre explican que el abuelo de su padre hizo mucho esfuerzo por salir adelante y que era muy trabajador, pero que en la familia de él pasaron muchas carencias en la infancia. El abuelo es carpintero, y poco a poco fue mejorando su negocio. Esto permitió que el padre de I.R. fuera a la escuela y aprovechara las oportunidades por las que trabajó su padre. Con esto logró llegar a la universidad y hasta lograr una beca a Japón. Sin embargo mencionan que los hermanos no lograron salir adelante de la misma manera, según explica la paciente.

De parte de la madre de I.R., el papá viene de Yucatán y la mamá de Chihuahua, sin embargo no mantenían tanto las costumbres de sus familias de origen, y pareciera que no tuviese mucho impacto en su estilo de vida actual. Para ellos lo que más impacto tenía era la educación que les brindaron. Los padres de la madre de I.R. eran de clase trabajadora de la Ciudad de México. La madre de I.R. hace mucho énfasis en que ella sí fue a escuelas particulares y que su madre era enfermera, por lo que le brindó una educación muy sólida en cuanto a los hábitos alimentarios, con horarios estrictos y sin golosinas. También hace énfasis en el estilo de vida que se tenía antes, que no había tanto consumismo, se hacía más ejercicio y la vida era más sana.

Yo en el estatus en que yo me desenvuelvo era una clase media, que antes había una clase media y media baja, porque mi padre a mí me metió siempre a escuelas de paga, había en la casa licuadora, lavadora,...mi papá era vendedor de zapatos, pero también fue un hombre muy ordenado en su vida muy de costumbres...el traía los zapatos de León, fue distribuidor. Siempre fue un hombre muy ordenado, le gustaba la disciplina, le gustaba que comiéramos a una hora, no podíamos estar comiendo entre comidas, no sé, porque no se usaba...

Que cuando nosotros éramos chicos, como te acordarás, nosotros podíamos salir a la calle, no había tanta tele. Salíamos a jugar a los deportivos. Todo era caminando, vivía yo en la colonia Moctezuma, y enfrente estaba el deportivo y había un mercado y todo era ir y caminar. Un deportivo, jugar allá... Nosotros no teníamos, ni nunca tuve, que nos íbamos cada año de vacaciones, porque nosotros los dos meses que había de vacaciones era salir y jugar, y estar corriendo y jugando, yo nunca salí cada año de vacaciones, mi padre no tenía para comprarme.

La madre de I.R. hace mucho énfasis en el estilo de vida que ella vivió y en el estilo de vida al que tuvo que acostumbrarse y luchar dentro de su vida de casada. Le parece muy evidente que fueron las carencias que vivieron en la familia de su esposo lo que les llevó a tener costumbres poco sanas cuando ya tuvieron dinero. Menciona en especial la importancia que se le daba a comer en grandes cantidades y en especial a comer carne. Para la Sra. fue un problema fuerte al tratar con la familia de su esposo y al luchar en el día a día por la educación de sus hijos. I.R. lo ve de la siguiente manera:

En la familia comían mal, no tan equilibrado, mi mamá lo trataba de equilibrar, en mi papá el factor de pobreza era un factor como que muy fuerte para ellos, entre más comida hubiera en la mesa era una señal de poder adquisitivo, “ya tengo dinero para comprar comida”. Mi papá era de llevarnos a muchos restaurantes, a muchos bufetes, donde pudiéramos comer todo lo que se pudiera, y a manos llenas, Mi mamá decía: “no, no coman” y mi papá: “sí, sí coman”.

Para él tenernos con todo lo que fuera lo mejor, chorros de comida, chorros de dinero, chorros de estudios que él pudiera mantener con dinero, lo hacía. Entonces la comida era una forma de control.

Esta parte como que influyó mucho, por más que mi mamá trataba de luchar porque comiéramos bien, pues tuvo que venir la enfermedad de mi papá para que las cosas quedaran sanamente y pudiéramos hacer ese cambio.

De acuerdo con lo que menciona I.R. para el abuelo fue difícil salir adelante, y al haber pasado por momentos muy difíciles los llevó a que todo se convirtiera en comer mucho. La familia se acostumbró a que la comida fuese una clase de premio y al mismo tiempo la comida se volvió una muestra de su poder adquisitivo. Por otra parte comenta que le dieron mucha importancia a que su identidad como familia era ser inteligentes y por lo mismo se han dedicado a enfocarse en el estudio pero sin fijarse en la salud. Comenta que se han dedicado a lo intelectual y le han puesto mucho énfasis. En toda la familia de parte de su padre le dan peso a lo intelectual.

En casa de mi abuela por parte de mi papá, se almorzaba, se comía a las 5 y se cenaba a las 10 de la noche, y siempre con mucha azúcar...bueno, yo recuerdo que mi abuela se servía un tarro de medio litro de café, con muchísima azúcar, dos panes dulces, y bolillo y frijoles, ese era su desayuno a las once, doce del día. Nunca acostumbraron a desayunar ni a llevar lunch a la escuela. Mi mamá se encargó de que nosotros no fuéramos de esa manera.

Cuando estábamos más chicos mí mamá nos llevaba a casa de mis abuelos maternos y en casa de mis abuelos maternos se desayunaba temprano, se comía a la una y se merendaba a las seis

Pero mi abuela y mi abuelo (paternos), emocionalmente nunca estuvieron bien, mi abuelo de joven no tenía dinero para comer, a mi abuela la habían abandonado. Formaron hijos muy inteligentes pero les pasaron sus problemas a sus hijos a través de los alimentos. Mis abuelos como nunca habían tenido dinero en cuanto empezaron a tener, todo se iba en comida, lo celebraban con comida, todo había que hacerlo con comida. Desayunos, los domingos y si era necesario seguíamos ahí todos los tíos, y los problemas no sanados...

Yo me cuidé mucho en lo intelectual, pero no en lo emocional, que mis estudios fueran súper buenos, que era competencia familiar, entre los primos es aún una competencia. Era una competencia brutal, casi, casi como premio: ¡una comilona para que nutran el seso!

Yo ya dejé esa cuestión, sigo siendo de leer, ya no una cuestión que sea mi razón de vivir, dejé la parte intelectual de lado solo que me di cuenta que hacerla con cómo te sientes, procuré mi cuestión emocional, sané. Todo lo emocional lo sané, mi autoestima la sané, pero había dejado de lado el cuerpo, y llegó un momento en que la confrontación fue: ¿Qué vas a hacer?

¿Vas a seguir sin que tu cuerpo esté bien, vas a seguir así? Y fue lo que decidí hacer, entrarle de lleno a la alimentación, al ejercicio a los masajes.

La mamá de I.R. comenta que además de las diferencias en las costumbres familiares, esto les causó grandes problemas y para ella fue difícil adaptarse a la familia del esposo y a las costumbres que su esposo quería tener en casa.

Mi esposo tenía unos hábitos alimenticios muy diferentes a los míos. Empezando con que ellos almorzaban a las 11 de la mañana, dos alimentos nada más, yo nunca me iba de la casa sin desayunar, entonces cuando me caso y me levanto para preparar el desayuno a mi esposo, me dice, no, yo no desayuno nada, no estoy acostumbrado a desayunar.

En mi casa de origen no se comía tanta carne, se comían muchas verduras se comían frutas, considero yo que mi mamá tenía un balance, mi mamá estudió enfermería y tenía una idea más o menos correcta de comer. Siempre teníamos frutas, verduras, la comida no era grasosa. Me caso con mi esposo y la comida era grasosa, la comida era frita, y también para mí era atractivo, me gustaban de esas cosas que yo no comía...

Entonces cuando conocí a mi esposo él era gordo, su familia era gorda, pero en aquel entonces no se sabía nada de los problemas de la obesidad, entonces pues en la forma en que comíamos era una forma diferente, pues a mi esposo le gustaba comer carne en muchos sentidos, y yo creo que él estando en ingeniería la estudió con mucha dificultad, tenía muchas carencias económicas, y cuando ya nos casamos y que vivimos juntos, empezamos a discrepar con la forma de alimentación de uno y otro.

Él empieza a querer que comiéramos en la forma en que él come. Muchas cosas las obedecía en cierta forma, pues me decía: “no, no, no, compra jamón, compra muchos quesos, queso manchego”, que en esa época hace 36 años no se acostumbraban tanto, no en México.

Con mi mamá no era así. Nosotros nos levantábamos, nos hacíamos un huevo, tomábamos un vasito de leche, mi mamá hacia avena, y eso tomábamos, pero no comíamos pan. Nos comíamos el huevo solo. También, yo no me acuerdo haber comido pan ni tortilla. En mi casa de origen se compraba un peso de tortillas, era un poquito así. Y mi papá comía la comida sola. Mi mamá nos ponía la fruta al gusto, cada quien se servía.

Cabe mencionar que la mamá de I.R. se ve muy delgada. La señora cuenta que en sus primeros años de casada subió de peso pues se fueron a Japón a que estudiara su esposo una maestría. Ahí cambiaron sus hábitos alimentarios y llegó a subir 10 kilos más. Aparte se embarazó y como no sabía el idioma se le dificultaba relacionarse y no podía estar sola debido al embarazo, por lo que tuvo que regresar a México. Llegó a casa de su mamá en donde además de tener a su hija mayor durante un año, regresó a su peso anterior. Por otra parte menciona que su esposo fue subiendo de puesto en su trabajo y fueron adquiriendo mejor posición económica. Estos cambios la adentraron a un estilo de vida donde el esposo buscaba adecuarse a la nueva clase a la que pertenecía. Los nuevos cambios implicaron muchas costumbres que se relacionaban directamente con formas de estatus. La comida, los restaurantes a los que iban, los lugares que visitaban, desde el supermercado hasta los viajes implicaban realizar cosas de acuerdo con el estatus de su nueva posición social. Menciona que a ella le costó mucho trabajo pasar por este cambio pues implicaba abandonar lo aprendido en la casa paterna y aceptar hábitos con los que no estaba de acuerdo ni para ella, ni para su familia.

Luego nosotros nos venimos a vivir acá, pero vivíamos donde está Bosque Residencial del sur, donde está la hacienda esa, vivíamos hacia adentro, vivimos casi 18 años, yo vivía en la parte de atrás, mi esposo construyó una casa grande. Siempre ha querido vivir muy de acuerdo a donde él trabajaba, él trabajó en Banamex, con personas importantes.

Después nos venimos para acá para Tepepan. Estos eran terrenos grandísimos allá y ese era un parque ecuestre, un club hípico San Luis, y había caballos, y otro allá que hacen competencias de belleza, y por ahí ves a las chicas con su traje que se ven muy bonitas, también da mucho estatus.

Es muy chistoso, porque a mí, a mí en particular me costó mucho trabajo adaptarme al nuevo estilo de vida de mi esposo. Porque a pesar de que ahora entiendo que yo también tenía deseos de progreso y todo, pues yo decía que el que había progresado era él, que el que había generado los cambios era él. Yo me sentía muy disminuida en cuanto a, pues yo sentía que no tenía yo la ropa para alternar con las amistades de mi esposo, y aparte de que me hizo creer mucho tiempo de que yo iba casi, casi como una naca, equis y... A mí me costó mucho trabajo, entender que había hecho un cambio de estatus y vivía aquí por esta zona, desde donde voy a comprar el mandado. Era como de moda ir al supermercado y comprar las cosas. Fue para mí difícil adaptarme a esas nuevas formas de vida con mi esposo, y ahí había así como rechazo.

Luego yo tenía que hacer lo que debía ser. Desde que mi esposo trabajaba, cada año nos íbamos de vacaciones. Entonces también buscaba lugares donde hubiera "all inclusive", como en Tenacatitla Guadalajara, los Ángeles Locos, íbamos cada año durante mucho tiempo, y otros por allá. Íbamos a Disneylandia, y las porciones allá son enormes, pero mis hijos ya se comían esas porciones. Me acuerdo que había un restaurante que te sirven 3 hotcakes, el huevo, la salchicha, tocino, y por primera vez vi los gordos inmensos, porque mis hijos tendrían 8 o 9 I.R. y K 12, J 7 y ya comían así.

2. Dinámica familiar y social

La familia de I.R. se constituye por los padres de 69, y 63, su hermana mayor de 32, ella de 29 y su hermano de 27. Su padre tiene poco tiempo de haber entrado a trabajar después de pasar un año desempleado debido a problemas de salud fuertes. Su madre se dedica al hogar. Su hermana trabaja en el banco como ella y su hermano menor trabaja en Six Flags.

La familia de la madre comentan que es de clase media y ambos padres trabajaban. En la familia del padre provenían de origen humilde, el padre carpintero, muy trabajador sacó adelante a la familia. El padre de I.R. estudió un posgrado en Ingeniería en Alemania cuando estaban recién casados, sin embargo más adelante hizo estudios de alta dirección de empresas en el IPADE y finalmente tuvo un puesto directivo en el banco.

Como antecedentes heredo familiares se comenta que la familia de parte de la madre no tiene problemas de salud en general. Sin embargo, en la familia del padre todos tienen diabetes y problemas del corazón. El padre tuvo problemas del corazón, y le operaron la próstata dos veces. La salud fue decayendo hasta que fue necesario dejar su empleo en el banco, estuvo sin trabajo 9 meses. Encontró otro trabajo, como administrador en una constructora, y menciona la mamá que no le pagan tanto pero a estas alturas el padre reconoce que lo importante es sacar adelante sus gastos y sobretodo estar bien. La vida de la familia ha cambiado, están tomando conciencia de que tienen que hacer cambios. I.R. menciona que su hermano ya se empieza a preocupar por su salud porque se le ponen los dedos morados, así que le pregunta con curiosidad sobre su plan de alimentación.

Mi papá molestaba a mi mamá por comer verduras, “eso solo es para animales”, ella nunca las dejó de comer a pesar de que mi papá se enojaba con que las comieran.

Nosotros tomamos la postura de mi papá, porque siempre ha sido más predominante, hasta que nos dimos cuenta que no nos dejaban nada bueno. Hicimos el cambio y comemos mucho más sanamente.

Ahora se lleva comida a la oficina, antes jamás, porque consideraba que eso no estaba jerárquicamente bien. Hoy le vale un cacahuate y se lleva sus porciones. Su ensalada, su carne, su sopa, y hasta tiene lonchera.

Sin embargo no siempre fue así, la madre de I.R. pasó por momentos de mucha violencia doméstica, violencia verbal principalmente donde era devaluada y menospreciada. Cuando ella daba sus ideas sobre el cuidado de la salud para su familia, su esposo le decía que eran tonterías. Mientras ella tenía la intención de comer saludable, el esposo la insultaba. Y el subir en posición social para ella significó ir en contra de sus costumbres y valores en cuanto a la salud, sin embargo existía mucha presión de la familia, haciéndola sentir ignorante, pero sobretodo recriminando su falta de conocimiento en cuanto a las costumbres de la clase alta, desde el vestir hasta el ir de compras.

Mamá: pues él tenía un estatus de trabajo, y nosotros teníamos que encajar en ese estatus teníamos que ir a Disneylandia, a restaurantes, y él comía, y bueno, una de las cosas de mi problemática era que iba y él comía pues en lugares finos, y veía y me decía que por qué no guisaba cosas elegantes...

¿pues de dónde voy a aprender a hacer cosas elegantes si yo no sé? Y me gritaba: “Tu siempre con tus porquerías de comida”... esa parte del estatus en la comida era muy importante porque teníamos amistades que nos invitaban a sus casas y también quería corresponder y me volvía loca pensando que podía hacer algo que estuviera de acuerdo a lo que se consideraba que era el estatus de comida.



Cava de vinos en casa de I.R.

Para el padre de I.R. era un logro haber subido de posición social, era imprescindible demostrarlo y que se notara por todos los medios que tenía la capacidad económica deseable. Por lo que su forma de demostrarlo era tener a la familia comiendo a manos llenas, con exageración para no dejar duda alguna.

Para él tenernos con todo lo que fuera lo mejor, chorros de comida, chorros de dinero, chorros de estudios que él pudiera mantener con dinero, lo hacía. Entonces la comida era una forma de control.

Además de los problemas de salud en la familia del padre el deseo de todos por subir de posición los llevó a tener prácticas de consumo desmedido. Algo muy importante es el valor que se puso en los restaurantes y en el consumo de carne en especial. La madre comenta que su esposo la insultaba cada vez que comía verduras, y peor si las pedía en un restaurante, pues consideraba un desperdicio que comiera alimentos considerados de menor prestigio. Para él en su posición comer ensaladas era un desprestigio pues las consideraba alimento para animales.

Mi esposo cuando íbamos a los bufetes que yo me servía primero la ensalada, me decía, “¿Para eso te traigo? ¿Para que comas eso? ¡Yo te traigo para que comas carne, barbacoa!” Comer ensalada se consideraba un desperdicio de dinero. Porque gastar tanto en un bufete para que yo llegara y me comiera una ensalada o comiera tan poquito, me decía: ¿tan poquito vas a comer? ¡Es que ya no me cabe más!, ¡Pero venir a este lugar tan caro para que tu comas ensalada! Había una presión para que comiera, y supongo que mis hijos sentían que tenían que ser solidarios con su papá en su forma de comer. Era lo aceptado...

Por otro lado para la familia el desarrollo intelectual es muy importante, le brindan la importancia que no le dan al cuerpo. Según I.R. descuidan el cuerpo, lo niegan, lo evitan y por el contrario lo único a lo que dan importancia es a ser inteligentes. Presumen de ser muy inteligentes, es parte de la identidad de la familia y motivo de competencia constante entre tíos y primos. Así como tratan de demostrar su capacidad económica hacia afuera, hacia adentro tratan de demostrar quién es más inteligente.

Esto tuvo gran importancia en su familia puesto que a su hermano lo diagnosticaron con TDHA (trastorno de déficit de atención) desde muy pequeño. Lo cual hizo que el padre y la madre volcaran toda su atención hacia él. J se pasó toda la infancia entre terapia y terapia, y la mamá ayudando para que pasara la escuela, pues para la mamá era una gran preocupación, y el padre la culpaba a ella de que J fuera mal en la escuela. Tanta atención al niño hizo que la madre descuidara a las hijas. Ellas crecieron sin guía de parte de la mamá, pues mientras ella se la pasaba de terapia en terapia, las niñas se pasaban las tardes comiendo frente a la televisión. Cuando la mamá las regañaba por comerse la caja de cereal frente a la tele el padre le gritaba que para eso trabajaba, para que tragaran lo que quisieran.

JC fue muy problemático y muy malo en la escuela. Todo lo de las hormonas y todo esto, mi mamá se concentró mucho en JC, porque cuando en la secundaria alguien le dice que tiene TDAH, mi mamá se pone a hacerle estudios y a llevarlo a las terapias, al paído psiquiatra, y nos dejó a nosotras.

...mi mamá se volcó hacia allá, mi papá siempre fue un padre muy ausente pero muy proveedor, no nos faltaba nada. Siempre se iba muy temprano a trabajar y llegaba muy tarde, entonces como que eso fue, entre el mix de la pubertad y el sueño, y todo, que ya mi mamá se tuvo que volcar sobre mi hermano. Mi papá nunca aceptó la enfermedad de mi hermano, siempre decía que no, que simplemente JC era flojo, y entonces es que, el chiste fue que mi mamá se vuelca hacia JC y dijo, no, lo tengo que sacar...

La mamá de I.R. comenta que al principio llamaba la atención que sus hijos fuesen hasta dos tallas mayores al resto de los niños, pero después al ir en escuelas de estatus alto, los chicos ahí no eran gorditos y sus hijos sobresalían de los demás. Ella intentaba controlarlos pero las costumbres del padre se lo impedían.

I.R. comenta que en la adolescencia ya era muy notorio su sobrepeso y considera que su mamá hizo todo lo posible por ayudarlos, pues ella sí comía bien y los regañaba. Pero ellos preferían seguir al padre y ponerse de su lado. Principalmente adquirieron costumbres como el consumo de golosinas que eran consideradas de estatus y tenían que estar a la "moda", como dice la madre, comprando los dulces de EEUU y del Cost Co, y llevar a la escuela estos productos. Para ellos llevar a cabo estas prácticas era la manera de pertenecer a su nuevo grupo social, ser admitidos e identificarse con los demás.

El padre tiene problemas de salud causados por su manera de comer. Tuvo una operación de próstata a los 53 años. El urólogo prefería no operarlo dado que podía tener consecuencias relacionadas con impotencia, sin embargo al agravarse tuvieron que operar. Tenía infecciones frecuentes de vías urinarias, problemas para orinar, etc. Después de la operación el doctor les comentó que tenía la próstata de un hombre de 65 años, muy inflamada.

La mamá de I.R. trataba de informarse al respecto, leía y escuchaba en el radio sobre la alimentación, sin embargo el esposo la descalificaba a cualquier sugerencia que ella hiciera. Ahora tras una segunda operación el padre ya está dispuesto a hacer lo que sea necesario, pues tuvo complicaciones muy fuertes por una infección debido a una fibrosis y estuvo internado cuatro días.

El doctor le dijo que tenía que bajar 10 kg pues pesaba 110 kg., ya se lleva comida a la oficina y hace ejercicio. Ahora son los compañeros de trabajo los que lo molestan como él molestaba a su esposa. Le dicen que come hierbas y pastos.

Y todos comen y dice J que traen su comida, que le invitan, y le dicen, hay pero ¿cómo vas a comer esa hierba, como vas a comer ese pasto?, ¿nada más ese tantito de queso? ¿Nada más ese poquito de lentejas? Es objeto burlas.

Él es de criticado, pero dice que come con dos compañeras, que una de ellas es vegetariana y come soya de la hidratada, que hasta el aspecto..., Él dice que los compañeros se burlan porque llevan garnachas, tortas, sopes, tacos de carnitas..., se comen dos tacos o chicharrón, entonces es, de ¡ándale no seas payaso!

Lo mismo que yo les decía cuando veía que comían de esa forma y que desperdicio estar comiendo pasto, estar comiendo hierbas, estar comiendo verduras. La vida le cobra la factura, y la factura ha sido relajadita...

I.R. comenta que Empezó a cambiar hace diez años que se enfermó del corazón, pero empezó ya fuertes, fuertes cambios hace dos años. En su alimentación, ya come verduras, ensaladas, poca carne, pocos carbohidratos, poco pan, ya no hay tanto que comer.

A los 50 años ya le había afectado su forma de comer y su forma de vivir, mi papá entraba a las 10 de la mañana y salía a las 8 de la noche. Trabajaba entre 12 y 14 horas.

Desayunaba en casa y desayunaba bien, pero mal comía, cenaba súper pesado, el estrés que manejaba era muy fuerte, y le tronó el corazón. Tuvo una crisis de hipertensión y le sangraba la nariz, la presión altísima, estuvo dos veces en terapia intensiva.

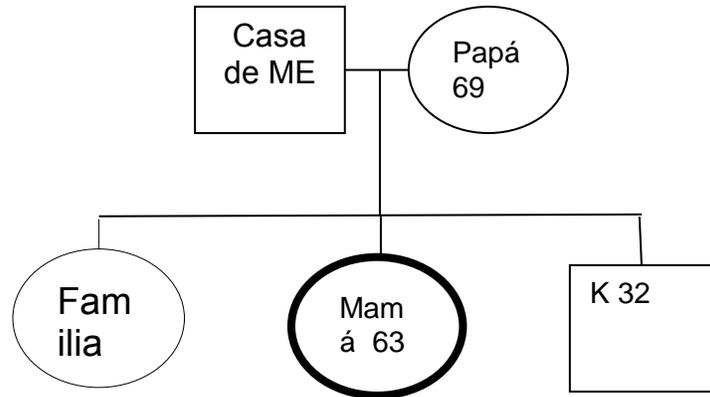
Mi hermano yo creo que si tiene obesidad, trabaja en Six Flags, mi hermano coordina alimentos y bebidas en el parque, y ya ha bajado de peso, ha bajado la panza mucho. Ya se empieza a preguntar por qué tiene manchados sus nudillos...

En la familia de I.R. solamente la mamá no tiene obesidad ni sobre peso. A pesar de los problemas que tenía con su marido por no seguir las costumbres familiares ella pudo mantenerse con sus creencias y costumbres.

Cuando la señora tuvo una operación de rodilla y aunque antes no acostumbraba el ejercicio, desde entonces no lo ha dejado. La mamá de I.R. llegó a subir a 66 kg cuando

le operaron la matriz y estuvo con terapia de reemplazo hormonal, pero solo había subido el 10% de su peso y lo volvió a bajar.

I.R. 29



3. Individual

I.R. tiene 29 años y vive con sus padres y hermanos. Es la segunda hermana, tiene una hermana más grande de 32 y un hermano más chico de 27. Sus padres tienen 69 y 63 años. Ella estudió la licenciatura y la maestría en derecho, pero trabaja en el banco como facturista. Pesa 113 kg y mide 1.73 m. Comenta que siempre fue gordita como el resto de la familia, sin embargo I.R. cuenta que muchas de las veces comía por ansiedad, por lo que estuvo en muchas dietas y ha estado subiendo y bajando de peso constantemente. Lo que la lleva a subir de nuevo de peso en cuanto deja la dieta.

I.R. menciona que ha tenido muchos problemas por la infancia que pasó con su papá, o que en realidad no pasaba con él, pues fue un padre ausente. Pero además de considerarlo ausente debido a que estaba trabajando, ella no se sentía valorada por su padre. En la familia de su papá las mujeres eran totalmente devaluadas. Las hermanas de su padre se dedicaron a atender a los hermanos, ellas les lavaban, planchaban y les daban de comer. No les permitieron estudiar, solamente a ellos, pues creían que era una pérdida de tiempo, pues las mujeres eran consideradas tontas.

El calificativo familiar siempre ha sido en la familia que somos muy inteligentes, todos somos muy inteligentes. Mis primos... el único atributo familiar que una persona podía tener para ser parte de la familia de mi papá era ser inteligente. Pero entonces, fue una cosa que mi papá nunca dijo de nosotros... porque no, "...mis hijos son inteligentes..." (I.R. llorando).

Ella relaciona esta ansiedad de comer con depresión. En los últimos años ha pasado por momentos de mucha depresión, por lo que ha estado en diferentes tipos de terapia para salir adelante. Uno de sus peores momentos cuenta que fue cuando le enviaron del trabajo a vivir a Veracruz, ella nunca había vivido sola, sin su familia.

Yo me fui a Orizaba y ahí me empezó a dar una depresión muy fuerte. Hace cuatro años me fui a Orizaba y me comí todo lo que te puedas imaginar, me fui

a vivir sola y me comí todo, ¡todo! Lo que se me cruzaba me lo comía. Era por ansiedad, por soledad (llorando)...En mi vida había estado sola...

...me hicieron un ofrecimiento y me fui a Orizaba, y justo me fui dos años y medio, y yo en cuanto llegué, como si me abrieran la llave de llórale y deprímete, y sola, nunca me había hecho responsable de mi vida. Yo hablaba para decirle a mi mamá “¿cómo prendo el boiler?” Todo eso, es como la prueba de fuego.

...No cocinaba ni la cena, todo lo compraba... prefería comer en la calle.

Desayunaba un par de quesadillas, esas sí de la casa, me llevaba fruta y un yogurth. A media mañana me comía cualquier cosa que pudiera sacar de la maquinita: papas, galletas, chocorroles, de repente pedían garnachas. ¡Pues vamos! Y después pedía yo de comer, pedía sopa, arroz o pasta y el guisado, como comida corrida.

Ellos comen pozole por lo menos una vez a la semana, comen pancita, mole de olla, mole de corvas, todo eso, al menos una vez a la semana de todo esto, milanesas, y como yo era muy melindrosa, pues guácala porque esto pica, o porque es de puerco, pues terminaba comiendo milanesa de pollo empanizada o pozole o pancita, mucha grasa, se utiliza mucha grasa, se utiliza mucha manteca. Todavía hacen alimentos de otro tipo, aquí como que lo comes una vez al mes eso de la pancita y el pozole en 16 de septiembre, pero allá es de una vez a la semana y en todas las comidas corridas hay.

Sopas de pasta en todas, en el arroz y en el espagueti, en el guisado y aparte de las tortillas y el postre. La comida fue un excelente refugio.

Refrescos y aguas las que quieras. Tuve un novio allá y pues terminé con él, así pues la depresión se acrecentó, pues era mi fuente de compañía. Me dice “¡No espérate, tú eres una mujer extremadamente demandante, mejor soluciona tus problemas y ahí nos vemos!”

La paciente cuenta que se refugió en la comida y comía muy mal. Fue una temporada sin límites y subió hasta 20 kg. No quería llegar a su casa porque se sentía sola. Cuando cuenta lo que compraba, recuerda a lo que mencionaba su mamá que compraban cuando ellas eran chicas. Papas fritas, panquecitos, cereal, jugos, leche, y llegaba a su casa a comer frente a la televisión. La única diferencia es que ahora llevaba además cigarros.

Menciona que también utilizó mal las tarjetas de crédito, hasta que llamaron a su papá para cobrar y él abrió el estado de cuenta. Cuando el papá la regaña y le corta el presupuesto se tuvo que dedicar a comprar comida para cocinar en casa y así ahorrar.

Yo creo que para todos los bolsillos hay, Julián que era un amigo me decía, tengo 20 pesos y con esto vamos a cenar. Yo decía, este está loco. Y cenábamos con 20 pesos. Comprábamos unos elotes con mayonesa y chile, y en Veracruz hay unas tostadas grandotas que son unas tortillas que meten en manteca, las sacan y se hacen chinitas cuando secan, y les ponen mayonesa y queso, y claro, si te comes un elote y dos tostadas con 20 pesos cenamos los dos.

Tenía un amigo muy gordito y él también tenía depre, y me decía que se hacían asociaciones de miserias. Pues él tenía muchas broncas con su esposa, nunca quería llegar a su casa, y me decía...pues vámonos a echar el café...y pues ya me dio hambre, pues vámonos por unos tacos y pues órale ¡va!

Mi amigo el gordito se conocía todas las taquerías, fue la época que más comí cosas que en mi vida había comido, pues allá aprendí a comer frijoles y tortillas, que ni me gustaban antes. Las aprendí a comer, les agarré el gusto.

I.R.se regresó finalmente a México porque no le gustaba su trabajo y seguía deprimida. En México la mamá la llevó a una terapia de hipnosis donde estuvo en un grupo específicamente con problemas de alimentación. Luego estuvo en otra terapia individual breve, parece que de tipo psicodinámico. Logró bajar 5 kg antes de entrar al programa. Ella considera que estas terapias sí le ayudaron, sobre todo a bajar la ansiedad y a entender que el problema de su alimentación estaba en las porciones. Además de haber tratado problemas de tipo emocional.

Empecé a tener tratamientos desde los 20 años, mi mamá se preocupaba mucho porque bajáramos de peso, y buscaba una dieta, y buscaba otra dieta, jamás bajaba más de 10 kilos. Después de eso vino la cuestión de fortalecer la parte de la autoestima, reforcé toda esa parte de la autoestima, hice 3 años de terapia, lo último fue un programa de hipnosis, para desasociar comida con sentimientos, con emociones.

Mis enojos me los comía, mis tristezas me las comía, mis soledades, las alegrías había que celebrarlas comiendo, todo era comida. Triste, contenta, iracunda, retadora, rebelde, todo era comida.

Entonces ya lo último que ya fue el último intento de mi mamá fue el curso de hipnosis, íbamos en sesión, estuve en contacto con un grupo de personas que también tenían este tipo de problema y entendí que había un ligue entre este problema y las emociones.

La paciente entró a la clínica de obesidad por recomendación de un amigo que trabaja en el INNSZ. Aquí ha comenzado a comprender que no es cuestión de una dieta pasajera, sino que empieza a ver al programa como una forma de vida.

Desde la parte de la hipnosis que me dijeron, el problema no es que comas, sino son las porciones, y ahí fue donde cambié el panorama. Entonces ahí sí fue como: “¡es que no es pecado!” No es pecado comer pan, no es pecado lo otro, pecado es comerlo en exceso. Y sí como perfectamente bien medio mango o como pan, como de todo.

En mi escuela todas las cosas malas y que no se pueden eran pecado, yo creo mucho salió de que dijo mi papá: “no, ¡se acabó!, aquí la comida que engorda se acabó todo,...esto es malo, esto malo, esto es malo...”

Ni comíamos pan, ni tortilla, ni mango, ni guanábana, ni ninguna fruta que tuviera cantidades de azúcar. Yo creo que mi papá en mayor grado le da pavor que le dé diabetes. Ha hecho bastantes cambios ahorita, está muy delgado, a como estaba hace muchos años, ha hecho los cambios de hacer ejercicio, come muchas más ensaladas, la ingesta de verduras en mi casa no era significativa, la única que comía verduras era mi mamá. Sí las hacía pero nadie se las quería comer.

Siempre he sido muy emocional, ya he aprendido a manejarme yo sola, y que estar bien no siempre es estar con alguien más. Entonces yo creo ha sido de mis mejores momentos, me siento muy fuerte, muy consciente de decir lo voy a intentar, y me voy a morir en la raya, si al final me dicen pues hay que operarte lo voy a intentar, pero quiero hacer el intento y morir en la raya.

En el curso las veo a las otras y me siento una varita de nardo, y le digo a Gustavo: “¡no friegues, con razón no me quisieron operar! ¡Las personas que están en nutrición de verdad que tiene obesidad!”.

El endocrinólogo les dijo, si Uds., no se vuelven personas de hábitos y no concientizan y pasan de hacer una dieta, a hacer una forma de vida. O sea nunca las vamos a operar, porque no son constantes, no son capaces de mantener una regla. ¡Ah, ya entendí porque no te meten así!, pues pensé: si estos hombres no tienen más de 36 de IMC ¿pues qué tienen?

El punto no es una simple operación, pues la operación no te va a cambiar tu forma de pensar, no te va a ayudar a cambiar tu forma de entender los alimentos. No lo hace, hasta que no lo haces consiente y no lo haces propio no lo ves.

Esa es la parte que creo que sirve de este programa, que hagas las paces con los alimentos, ¡comer está bien! Mientras que comas a tus horas, con tus ritmos balanceados, y que entiendas que además de todo, la parte de las emociones no están desasociadas, a mí eso me quedó muy claro cuando lo vi con la de la hipnosis,

Decía una señora es que a mí me pegó mi esposo y me fui a comer con una amiga y me comí la canasta de pan en menos de 5 minutos. Y todo el enojo que tenía de no poder regresar los golpes al marido, ¿qué hizo? ¡Se lo comió! Así como yo me comí toda mi soledad en Orizaba!

Y cuando empiezas a darte cuenta de que si no estás bien de la cabeza no vas a estar bien, porque no lo reflejas, tu cuerpo no lo refleja, es entender que tu función es como un todo no es ¡pues estas gorda y ponte a dieta! Para mí decir qué te está causando que tu cuerpo diga estoy enferma. No solo en peso... Sino también enfermedades como una gastritis, una colitis, dicen: “yo estoy súper bien” y le empiezas a escarbar y dices, pues no estás tan bien.

Entonces para mí, mi cuerpo no miente, prefiero de una vez sanar la parte interna porque el cuerpo lo refleja.

4. Proceso del sistema alimentario

a) *Planteamiento de la necesidad*

En el caso de la familia de I.R. el gusto por la comida se dirige más hacia el significado que tiene como símbolo de estatus. Más allá del antojo, la jerarquía inherente a los alimentos guía su gusto y la ingestión de los mismos. Hay una enorme necesidad de pertenencia al rango que esos alimentos significan. El lugar en que se compran, se comen y las personas con quienes se comparten es primordial.

La familia creció con esas ideas, menciona I.R. que esto se debe a las carencias que tuvieron en la familia de su papá, pues si acaso a veces comían frijoles pues no había nada más. I.R. misma comenta que no solía comer frijoles, dice que le parecían una cosa negra horrible y en su casa no se acostumbraban para nada, ni las lentejas tampoco.

Mi papá desayunaba comía y cenaba cereales: pan, carne, tortillas. No tomaba agua, tomaba mucho café y refresco, Los compromisos de trabajo eran muchos y no tomaba pero si comía en muchos restaurantes, cosas caras, las verduras eran comida para las vacas, y no tenía por qué pastar y comer eso.

Menospreciaba eso. Siempre han hecho como si la carne de res tuviera mayor jerarquía económicamente hablando. A mí me da lo mismo, yo creo que incluso el pescado está por encima de la carne de res, pero mi papá creció con eso.

De chico comían muchos frijoles, habas, granos, que le servía en ese momento, llegó un momento que no comía eso. En mi casa no nos comíamos los frijoles, porque era mejor comer filete de res para desayuno. Eso sí cambió, jerárquicamente no comían lo mismo que las muchachas, para ellas había tortillas, frijoles, arroz, les daba poca carne, ella (su abuela) siempre las aplastó a las muchachas. En mi casa ellas se sientan a la mesa con nosotros., comen lo mismo que nosotros, son tratadas como personas. Eso las ha modificado en su persona.

...las lentejas no me gustan como huelen, pero sí como saben, así que, si las como y no las huelo antes, me las puedo comer.

Las he visto en ensaladas en frío, no me gustan, ni en chile ni en eso que las vendían enchiladas, luego mi papá las comía. ¡Uhhh! Nada de eso, básicamente sí en sopa, los frijoles son los que sí me cuestan trabajo porque no tienen tanto sabor como la lenteja o el haba, pero obviamente si los haces de otra manera, si los haces refritos me puedo comer los que quieras. Pero de entrada solos, no.

I.R. tiene sus propios antojos y sus maneras de lidiar con ellos ante la necesidad de bajar de peso.

Antes, si pasaba por una panadería normal no pasaba tanto, pero la dulcería de Palacio de Hierro, es como la muerte. Si no hay fila, compro una galleta, antes me podía comprar 3 o 4 galletas, antes había una galleta con chocolate

amargo, blanco y leche, y me la comía feliz de la vida. Hoy, si tiene pedazos de chocolate blanco no me la puedo comer, porque si no, ya arruinó mi pobre carbohidrato que me estoy comiendo con tanto gusto, me lo arruina. Hoy, si paso y no hay fila, me compro una, pero de avena, ya no es dulce.

Procuro no ponerme en tentación, si ya sé que el cuerno de almendra de La Balance me mata. Es un cuerno enorme, y como sacaron su línea de panes mini, compro uno mini. O procuro no ponerme en tentación. Hay lugares que procuro no ir.

Entrevistadora: ¿Qué piensas para tratar de detenerte?

Cuando me voy a detener lo tengo que pensar y pensar y pensar y decir: “¡no, espérate!, vas a tener un compromiso el fin de semana o vas a salir y te vas a tomar,...y te vas a tomar más de tres whiskies, y no te puedes permitir esto y luego lo otro”. Antes no planeaba.

Luego pienso: “si me como esto, eso implica que en la noche me voy a tener que zampar un santo plato de verduras de aquellos. ... okey ¡no!” Y llega un momento en que el jitomate no deja de ser ácido, y digo: “no ¡guácala!”

Puede ser que me levante con la idea de: “hoy me voy a comer un pan”. Y busco la manera de comérmelo.

b) Las compras

La madre de I.R. considera que tenía las costumbres de la clase media de su familia de origen. Le gustaba comprar en el mercado la comida fresca, verduras, fruta, carne, etc. No estaba acostumbrada a muchas golosinas ni a la comida procesada. Al casarse sus hábitos fueron forzados a cambiar, en contra de sus deseos y creencias ya que su esposo consideraba que al subir de estatus esas costumbres eran poco agradables. Según las ideas de su esposo debían de comer más carne, embutidos, quesos, ir a restaurantes y comprar en los lugares de moda que dictaba la clase alta. De la misma manera, la conservación de los alimentos se transformó, pues dado que había que comprar grandes cantidades, se requería de espacios muy grandes para almacenar los alimentos.



Refrigerador en casa de I

Fíjate que me acuerdo cuando estaba en el status ir al Costco y era comprar los dulces, y bandas americanas, y traían dulces y traían, y muchas cosas, siempre me opuse, porque decía, es que los muchachas cuando ven mucho te roban. Y ellos decían, no, que qué pérdida de tiempo... y siempre, mi esposo y su hermano y su esposa, me querían meter a su convencer de que eso era lo correcto, pues bueno, yo decía: "qué bueno que para ellos sea lo correcto, pero para mí no". Me decían: "no pero mira el tiempo que pierdes en la gasolina", ya vivíamos por este rumbo, pues la salida aquí todo es con coche, no hay, es que es difícil.

Hace 15 años que empezaron a entrar esas cosas como las Pringles (papas fritas). Pero había otro factor entre las golosinas que eran el estatus, porque el hermano de mi esposo él también quería estar en este estatus, ficticio, porque nunca él trabajó, siempre aparentando una situación que no había. La esposa, ella también decía que era de un cierto estatus, y ellos también buscaban comprar golosinas de estatus como era irse a COST CO y comprar los botes enormes de golosinas americanas, que traían los dulces americanos. Mis hijas también querían que fuera yo al COST CO. Cuando íbamos a EEUU querían que les trajéramos algunas golosinas: "...que nos traigan esto, o lo otro...". Ellos iban a colegios caros pero no tenían el sustento para viajar o para salir y mantener ese estatus.

La mamá de I.R. considera que México ha pasado por un cambio social en la alimentación. Le parece que la entrada de alimentos procesados y la publicidad que se hace de los mismos han llevado a cambios en los hábitos alimentarios. Por ejemplo, considera que la costumbre de comprar en grandes cantidades viene de EEUU, lo cual para algunas personas significa cierto estatus, principalmente por el poder adquisitivo que representa, y que la gente de clase media que tiene ciertas aspiraciones sociales hace lo que dicte la sociedad con tal de cumplir con estas.

Yo lo que he observado, los cambios en la sociedad mexicana, primera, el hecho de comer en la cantidad indiscriminada de alimentos que nos están mandando en la televisión. Yo me acuerdo que todo lo que eran cornflakes y esos cereales danoninos,...yo empecé a comprarles a mis hijos porque los veía en la tele y ellos me lo pedían cuando iban conmigo al supermercado. Yo ya no iba al mercado, porque en estas colonias donde uno vive, no había ya mercados como en las zonas populares. Yo me acuerdo que mi familia de origen, yo iba y comprábamos casi al día lo que se necesitaba, yo no me acuerdo haber tenido la alacena atiborrada como la tenía hace muchos años.

Esas Pringles, esas golosinas americanas fueron muy dañinas, además por las cantidades que se compraban. Yo siempre me opuse a ello, mi cuñada era necia en que lo mejor es no ir al mercado diario porque qué pérdida de tiempo, entonces, mi esposo la apoyaba.

Era mejor comprar las cantidades de alimento para tenerla congelada, que era lo que se vendía en Costco. Era de mayor estatus ir al Costco que al Aurrerá, y no se diga el mercado. Con menos cosas frescas. Lo de estatus era lo congelado,

Quiero hacerte este comentario, íbamos y los domingos comprábamos comida congelada, y empezamos a comprar porque decían que en Costco traían las hamburguesas congeladas y los pescados congelados, y la moda era ir y comprar allá. Era ir y comer, y por eso siempre estaba yo muy enojada, y estuve muy enojada porque yo pensaba que yo tenía la responsabilidad de oponerme a que se comprara en esa forma. Entonces yo me oponía y no lograba mi objetivo, al final se hacía lo que mi esposo quería...



Asador en casa de I: "... Mira... aquí está el asador, aquí es donde son las tragaderas, te voy a decir. Antes, yo, mi alacena estaba llena de coca colas de dieta, compraba yo puras coca colas de dieta, compraba algunos refrescos, este, ahora fijate lo que tengo, estas son, sardinas que nunca faltan en una casa, pero a los hijos, a nadie le gusta eso".

Acerca de las compras I.R. menciona lo siguiente:

Antes comprábamos todo lo que se nos antojaba, no se compraban dulces en cantidades exorbitantes, pero sí mucho pan de dulce, mucho pan de caja, mermeladas, cajetas, mi mamá es fan de la cajeta. Le gusta mucho la cocina, cocinaba muchas cosas harinosas, muchas cosas no tan grasosas como chiles rellenos capeados, hojaldre relleno. Era como una parte fuerte: ¡que sobrara! no importaba que se echara a perder. Era la forma en que se compraba antes.

Comprábamos en el súper, en el Cost Co, en la central de abastos. El queso se compraba en la central de abastos, se compraba la bola completa y ¡duraba una semana! Creo que son dos o tres kilos, ¡y nos la comíamos todos! Somos 5 en casa,

El pan en las panaderías, jamón en el súper, se compraban cosas más de caja, como la leche en cajas, compraba mi mamá, leche nido. Aparte de todas las cosas como lo que es de la casa, limpiadores, etc.

Aunque en casa de I.R. el estilo de comer ha ido cambiando debido a los problemas de salud se pudo observar que aún compran en grandes cantidades y aún tienen los muebles, alacenas, congeladores para almacenar sus alimentos en grandes cantidades. Sí tienen muchas verduras y un mueble de madera hecho por el abuelo carpintero especialmente para su conservación, pero al mismo tiempo existen en la despensa muchos productos altos en grasa, por ejemplo lácteos como botes de crema, quesos y mantequillas. Y por otra parte muchos carbohidratos como cereales y frutas.



Consumo de mantequilla en casa de I

Parece curioso que en casa de I.R., como en varias familias visitadas, el consumo de fruta y jugos es elevado. Se encontraron frutas como fresas y zarzamoras congeladas, papaya, un coco entero, mangos, duraznos, toronjas, lichees, piña, guanábana y frutas en conserva. Y todavía al salir la mamá compró más frutas.



Consumo de frutas en casa de I

c) **-Hábitos alimentarios en un día común**

Se mencionó anteriormente la influencia de la familia del padre y las costumbres que tenían, para I.R. y su familia la alimentación en un día común no se diferenciaba en gran medida de un día de fiesta, pues en la familia debía percibirse todos los días que había lo suficiente y que podían comer todo lo que quisieran. No había límites en las porciones y se daba preferencia a las carnes, los carbohidratos y según cuenta la mamá, las hijas comían toda la tarde frente a la televisión, pues aunque ella tratara de poner límites y

horarios de comida, el padre quería que comieran así ya que para él era un orgullo poder mantener este tipo de vida.

Desayuno

I.R. comenta que su padre desayunaba principalmente carne y por otra parte la madre comenta que ella hacía dos jarras de jugo y quesadillas al gusto todas las mañanas. Cada quien se servía todo lo que quería y ella seguía haciendo quesadillas hasta que se acababa el queso. Para el padre podía hacer bisteces con huevo o con chilaquiles, café y pan o tortillas.

En la actualidad han cambiado los hábitos de I.R. y menciona que trata de seguir su plan de alimentación.

(Cuando estaba en Veracruz)... Desayunaba un par de quesadillas...o fruta y un yogurt. A media mañana me comía cualquier cosa que pudiera sacar de la maquinita. Papas, galletas, chocorrollos, de repente pedían garnachas.

Hoy para desayuno había papaya o había mango, yo opté por llevarme papaya, igual puede haber ejotes cocidos o nopales cocidos, y yo elijo cuál de las dos me pongo para desayunar, y cuál de las dos me pongo para comer, hay veces cuando me da chance y pregunto, “¿oigan, qué verduras hicieron?”, y digo: “hay pónganme tal”, y ya opto por una o por la otra. Puedo escoger un poquito.

Ellas (nutriólogas) optaron por no cambiarme la fruta en la tarde, me tomo mis porciones de fruta en la mañana y a media mañana. A veces me doy cuenta a la una y media y es cuando ya muero de hambre y entonces sí, ya opto por mis galletas y mi fruta, y pues bueno, si me quedo con mucha hambre me como una galleta más, y si en la tarde me muero de hambre me como una galleta más, o una verdura que hayan hecho o llego a cenar.

Si se me antoja algo más consistente, a veces me llevo calabaza asada, o llego a casa corriendo a asar una calabaza, que es como más dulzona y sacia mi apetito de dulce.

Comida

Como se comentó anteriormente, para la familia de I.R. la jerarquía en los alimentos ha sido muy importante desde la generación de los abuelos, lo mismo que dónde se come y con quién se come. Para el padre de I.R., quien desde su infancia vio el gran esfuerzo de su padre por salir adelante, crecer económica y socialmente ha sido primordial, por lo que las comidas del trabajo siempre significaban una ocasión de lucir su jerarquía o una oportunidad para intentar crecer. La madre de I.R. comenta que el padre aprovechaba estos momentos para pagar en restaurantes a los del trabajo, y aunque el padre no tomaba mucho, siempre había alcohol, cortes de carne caros, muchos carbohidratos, y grasas. Los platillos tenían que ser de los más caros o exóticos. Estas comidas no eran algo ocasional, sino por el contrario se convirtieron en lo más cotidiano, pues los compromisos de trabajo eran constantes.

Al mismo tiempo la madre tuvo que aprender a entrar a estas situaciones, pues ni siquiera sentía que tuviera la ropa apropiada y el esposo la trataba mal por eso, A ella no le gustaba comer tantas grasas o carbohidratos ni le parecía sano. Ella prefería las ensaladas, sin embargo en estas salidas familiares a restaurantes el padre le reclamaba por no comer carne. También le reclamaba por no saber guisar platillos que para él eran más finos cuando hacían cenas para los compañeros del trabajo. Este estilo de vida comenta la madre que fue degenerando la salud del padre y la de toda la familia, pero a él lo llevó a problemas del corazón y a una operación de la próstata. Finalmente tuvo que dejar su trabajo en el banco y hasta ahora en el nuevo trabajo ha hecho cambios. Lleva comida de su casa, incrementó el consumo de vegetales y se abstiene en general de las comidas con compañeros, evita participar en las comidas de antojitos en la oficina y esto ayuda a que el resto de la familia también cambie sus hábitos.

I.R. comenta que ella finalmente hizo cambios significativos en su manera de comer desde que regresó de Orizaba. Antes de irse en su familia apenas estaban comenzando a intentar cambios en la alimentación debido a la enfermedad de su padre. La madre luchaba por mantener una sana alimentación pero el resto de la familia se mostraba poco cooperadora, La paciente comenta que ella y sus hermanos siempre estuvieron del lado del padre, y aunque el padre llegó el momento en que prohibió ciertos alimentos, como frutas altas en contenido calórico o limitaba la ingesta de pan, la realidad es que la familia siguió básicamente con los mismos hábitos (la madre con los propios, y el resto con los del padre), hacían intentos por bajar de peso pero pocas veces tenían resultados, o por el contrario, sí lograban resultados, como I.R. que logró bajar de peso 20 kg. Pero los volvió a subir.

...Pedía yo de comer, pedía sopa, arroz o pasta y el guisado, como comida corrida. Me volví como muy cómoda: "no cocino...todo lo compro". No cocinaba ni la cena, todo lo compraba. "No lo quiero hacer porque ni tengo ganas ni quiero", prefería comer en la calle,

En Orizaba: pancita, mole de olla, mole de corvas, milanese pollo empanizada o pozole o pancita, mucha grasa, se utiliza mucha manteca,

Al regresar de Orizaba estuvo en terapia debido a su depresión. La madre buscó todos los medios para ayudar a su hija y consiguió una terapia de hipnosis y por otra parte estuvo en un grupo de ayuda para personas que tienen problemas con su manera de comer. A pesar de que aprendió cosas útiles cuando le ofrecieron entrar al Programa de la Clínica de Obesidad del INSSZ aprovechó la oportunidad.

I.R. trabaja en un banco, esto le implica mucha tensión y horarios que no siempre le permiten comer a sus horas. Alrededor del trabajo tiene una gran oferta de productos para comer ya que su oficina se encuentra ubicada en la Zona Rosa, un área céntrica de la ciudad importante por el gran movimiento de oficinas, comercios, restaurantes, bares y centros nocturnos.

Yo llevo mi comida, la gran mayoría sale, pues las áreas de comida son muy pequeñas por la cantidad de gente que somos. Es en banca Monex, hemos ido creciendo y las instalaciones no han ido creciendo a la par, son poquitas esas, y hay cuatro mesas, y dos mesas de diez personas, son pocas mesas, hay que comer rápido y párate para que los demás coman

Las obligaciones del trabajo no siempre le permiten comer a sus horas o al menos darse el tiempo suficiente. Entre el desayuno y la comida pasa un lapso muy largo sin ingesta de alimentos, comenta que ya no come antojitos como antes y que no compra pastelitos de la maquina, sin embargo tampoco tiene el tiempo de hacer una colación de fruta o verdura pues no parece darles mucha importancia a estos alimentos durante este horario.

Como en la oficina o en fonda de comida corrida con compañeras.

Yo trato de comer después de las 3 pm, cuando ya se paró la bolsa, y yo ya tengo más como plena tranquilidad para comer y que nadie va venir a decirme: "necesitamos que vengas a resolver un problema".

De preferencia Arturo mi jefe nos pide que comamos pasadas las tres porque ya es la hora que cierra la bolsa, las operaciones de cambios ya cerraron, después en la tarde, la operación como tal se para, lo que salió, salió, y lo que no, hasta el día siguiente. Al ser esa mi situación prefiero comer hasta las tres en santa paz, porque luego estoy pegada al teléfono o viendo que no vengas por mí, que ya pasó algo y que me está buscando Arturo.

Aunque la paciente comenta que se apega a su plan de alimentación, la realidad es que a veces da la impresión de que es más laxa de lo que menciona.

Los lunes es más difícil que lleve yo comida, porque el domingo mi mamá procura no cocinar. Si hay alguna comida que sobre de la semana pues repito y me la llevo, o con un caldo de pollo, le pido que le quiten el arroz o garbanzos, lo pido con verduras, y procuro no pedir pastas, ni quesos, ni mantequilla que no puedo comer. De la porción que me dan me como la mitad. Porque hoy me mandan en un unicel de medio kilo, era como amarillo fosforescente, me comí la mitad y una cecina con ensalada.

Son puras comidas corridas, procuro optar por comida corrida porque es más barato que el fast food, es más caro y me lleno mucho menos, que si voy a la comida corrida que como poco de una o de otra forma lo que tenga menos grasa o menos carbohidratos.

Realmente es fácil, el punto es querer, ya tienen los platillos del día, cerdo, res y pollo, y adicionalmente tienen bistec de res asado, o a la plancha, siempre los sirven con ensalada, o cosas como tacos de pollo, o cosas más pesadonas.

Bistec con huarache, enchiladas, depende del lugar. El lugar donde pido, es de los de res o pollo a la plancha. Son las opciones de base, tu puedes optar por muy balanceado o con un poco más de carbohidratos.

Tengo la opción de tener los 5 grupos, y en cuestión de tiempo también es fácil. No hay tanto problema...

Para la paciente no es complicado hacer su plan de alimentación ya que la madre está dispuesta a ayudarle preparando lo que necesita, y por otra parte, ya no está la presión del padre que no ayudaban a sus intentos para buscar una vida más sana. Esto parece

ser un punto muy importante para los casos como I.R. que trabajan y la madre ayuda en la planeación de los alimentos

De comer me prepara mi mamá, o Elia la muchacha. Cocinan, me dejan todo partido, porcionado en tupper, y yo ya nada más en la mañana pongo todo en la lonchera y reviso que estén todos los grupos, pues si me va a hacer falta un grupo, o me lo llevo o me lo compró.

Mi mamá compra la comida para todos porque tiene que haber de todos los grupos, y todos tenemos el mismo problema. Mi mamá compra y siempre tiene de todo, siempre hay verduras, hay frutas y vamos eligiendo. Por mi está bien porque me facilita toda la parte del seguimiento, porque no tengo que estar contando calorías, ni nada.

Para mí es mucho más fácil, o si no había verduras, pues ok, tengo que ir a comprar, o una ensalada, o verdura picada, se me olvidó traerme la fruta, pues ya sé que tengo que ir a comprarme la fruta, y ya me encargo yo de esa parte, si se me olvida pues sí salgo a comer.

Aunque parece cuidar la ingestión de carbohidratos y grasas, evitando las comidas rápidas de los restaurantes de alrededor, no percibe la ingesta de tortillas y refrescos como ingesta de carbohidratos.

...tortilla, refrescos y aguas lo que quieras

En las pláticas sobre el pasado menciona que en las tardes Después de la comida ella estaba acostumbrada a darse pequeños gustos, en lo personal eran sus momentos para consentirse dándose un premio.

Puede ser que me levante con la idea de hoy me voy a comer un pan. Y busco la manera de comérmelo.

Pero digamos que si tengo que ir por él, trato de ponerme tacones para no caminar y así digo, hay no me voy a cansar. Busco la estrategia para no ir.

Entrevistadora: ¿Qué piensas para tratar de detenerte?

Cuando me voy a detener lo tengo que pensar y pensar y pensar y decir: “no espérate, vas a tener un compromiso el fin de semana o vas a salir y te vas a tomar y te vas a tomar más de 3 whiskies, y no te puedes permitir esto y luego lo otro”. Antes no planeaba.

Llama la atención que para la paciente parece haber un mal entendido, en más de un par de ocasiones comentó que después de salirse del plan de alimentación el deber era comer más verduras, como si estas fuesen a contrarrestar lo anterior. Además de que las verduras eran vistas literalmente como una penitencia. En cierto momento comentó que ciertos alimentos su padre los había satanizado y se habían vuelto pecado, mencionando que tras las pláticas que ha tenido ha aprendido a que no hay comidas prohibidas sino las cantidades. Sin embargo pareciera que en la práctica sigue percibiendo los carbohidratos como pecaminosos y a las verduras como la penitencia a cumplir.

Luego pienso si me como esto, eso implica que en la noche me voy a tener que zampar un santo plato de verduras, de aquellos. ... okey ¡no! Y llega un momento en que el jitomate no deja de ser ácido, y digo, ¡no guácala!

Además las cuestiones sociales al final del día tienen un peso importante. Disfruta tanto de las amistades como de compartir con ellos esos antojos. Finalmente, dentro de lo cotidiano se inserta este momento, donde si bien siente que ya cumplió con lo estipulado, en la tarde se permite el espacio para darse ese gusto. La madre comentaba que en las tardes sus hijas se pasaban viendo la tele y comiendo, a lo cual el padre decía que se les permitiera porque para eso trabajaba. Luego, acerca de su estancia en Orizaba, I.R. comentaba que estaba acostumbrada a darse pequeños gustos, en lo personal eran sus momentos para consentirse dándose un premio. Ahora, con todo y que menciona cumplir con el plan de alimentación, aparte se sigue dando estos gustos. Se pensó que muchas veces las cuestiones de trabajo podrían llevar a las pacientes a comer algo fuera de una dieta balanceada, sin embargo, aquí a pesar del esfuerzo de ella, del esfuerzo de la madre, del cambio de alimentación en el padre, al final no se cumple con el plan de alimentación en lo cotidiano.

No me veo en muchos compromisos por cuestión de trabajo, en cuanto a compromisos sí me la paso en la tarde en un café o algo así. Tres días me la pasé en cafés, ¡porque salgo que muero de hambre! La colación de la tarde se me olvida o se me antoja algo que no como, no se me antoja en la tarde, a mí se me antoja un pan y un café, es cuando se me antoja lo dulce,

En la cena I.R. regresa a casa a continuar su plan de alimentación. Sin embargo le cuesta trabajo hacerse a la idea de mantenerlo. El solo ver las porciones que debe de comer le afecta y parece que le deprime, por lo que debe de buscar alternativas para no sentirse mal. Primero comienza por saciar su apetito con verduras primero para después comer las proteínas y carbohidratos, de esta manera se siente menos mal.

De cena, ceno 8:00 - 8:30, aunque bueno, últimamente ha sido 9:00 porque he salido más tarde del trabajo. Yo soy muy respetuosa, pero a las 6:00 de la tarde digo adiós. Pero ahorita como no tengo analista pues sí me estoy saliendo 6:30 - 6:45, y a veces me tardo en el traslado, y entonces llego directo a cenar, y ya no como nada, o ceno un hot dog con jitomate rebanando, lechuga y vaso con leche.

O una cena con sándwich, que procuro no hacerla porque como mi desayuno es un sándwich pues procuro no repetir, un par de quesadillas con nopales o dice mi papá: "¡oye, vamos a pedir unas quesadillas del pueblo!", y pedimos unas quesadillas que son asadas con flor de calabaza y una de queso. Las pedimos y la mujer esta las prepara sin grasa, y pues pido eso y ya me echo dos quesadillas o una y media y la mitad de la quesadilla se la doy a mi perro. Procuro comer o jitomate bola rebanado o nopales o lechuga, me hago la ensalada y me como la verdura primero porque si no luego me da guácala, sí afecta el orden. Si me como primero las quesadillas siento que no cené, y como es poquito el queso, apenas 30 g. Pues tengo que repartirlo muy bien.

Tengo que repartir mi queso muy bien en dos tortillas, las veo tan flacas que el impacto de verlas así me pega, como que están muy feas, y digo: "tortillas buenas noches..." Si están feas, sí procuro comerme primero la verdura

porque sí afecta el orden. En las noches pongo los nopales baby a asar, orégano y pimienta, y después el hotdog, el sándwich o el cereal, porque si no, el efecto sí cambia completamente.

Con menos hambre, con un sentimiento de saciedad ya cambia, entonces me sabe mi cereal a gloria. Me gustan los carbohidratos, el pan dulce....el pan dulce es como mi perdición, sí.

d) -Hábitos alimentarios en un día no común

Se intentó ver a la familia en una comida de fin semana. Cada vez que trataba de hacer cita para la comida con su familia algo sucedía que se terminaba cancelando. Hablé con ella para ver si quería continuar con el estudio, y me dijo que sí, pero que no había podido coincidir con su familia, que no habían comido juntos los fines de semana ya que sus papás salían o ella tenía compromisos. Le dije que era preferible vernos con su familia para conocer su dinámica familiar pero que si su situación real era otra que no había problema, que podíamos hacer lo que ella acostumbrara. Me dio fecha en tres semanas y finalmente hablé para confirmar, nos vimos en un café las dos solas a la hora de la comida. No fue exactamente lo que haría ni con su familia, ni con sus amistades pero se dedicó a contar lo que haría con ellos. Contó sobre las salidas a restaurantes pero en especial de los viajes.

En la familia de I.R. se confunden los días cotidianos con los no cotidianos. Desde la infancia se acostumbraron a hacer de cada comida un festín. No debía de existir el sacrificio o los días de guardar. Es decir, demostrar el status económico o la jerarquía social se contraponía con retardar la espera del placer. Parece que la familia del padre y el mismo padre ya han hecho suficiente sacrificio toda su vida ante situaciones de carencias como para tener que retardar más el placer. Ahora el padre consideraba que sus hijos no debían de sufrir ninguna de estas carencias y necesitaba saber que comían a manos llenas, para eso se acostumbraron a ir a los bufetes donde pudiesen servirse todo cuanto quisieran y el padre se sintiera satisfecho de cumplir con su labor de proveedor. Así mismo, buscaron lugares para viajar donde no tuviesen límite ni de comida ni de bebida.

Madre de I:

Ellos ya estaban acostumbrados a comer esas porciones, antes aquí no se acostumbraban esas porciones, los bufetes a los que íbamos no eran muy comunes, había bufetes en el club España bajando de insurgentes, de los primeros bufetes que fuimos aún estando chicos, pero los primeros bufetes que probamos fue en EEUU, entramos a un bufete en un lugar llamado el Ranch, y hacían la burla de unos puercos, porque ponían unas cantidades que se servían, la primera vez que me quedé sorprendida de las porciones y cuando llego a Disneylandia la primera vez me sorprende la cantidad de gordos que había, eso no había aquí. Y yo les decía a mis hijos: "miren, si siguen comiendo así, ¡así van a quedar, como esos gordos!"

En México ahora sí veo esas porciones y los bufetes. Los bufetes lo que yo ahora observo que la gente se sirve también desproporcionadamente, la cantidad de alimento y van una y otra y otra vez, y los restaurantes engordan. Y yo tengo amigas que se han quedado delgadas y todo, pero tengo otras que

vomitan, que son el extremo de lo que está pasando ahorita que se promueve mucho la delgadez. Cantidades de alimento que a mí me sorprendía. De cómo los gringos, al irse a servir, inclusive en un restaurante normal, el puré de papa haz de cuenta que es como un medio kilo de papa, con todo y cáscara y mantequilla. Medio kilo de puré de papa. No sé... verduritas, tantitas, unas ensaladitas... y te ponen la porción de carne que es como 300 o 400 g. Las verduras con mantequilla, y por ejemplo las papas, son unas papas ¡grandotas!, que fácil pesan unos 400 g. Las cuecen, las parten y las ponen con crema ácida y ¡bastante tocino! Entonces yo veía esas cantidades, y mi esposo decía: “¿vamos a comer ahora papas? ¿O vamos a un Fud Ruckers?” Y se sirven porciones de carne de 400 g. ¡Una porción así! Entonces te ponen jitomate, pimienta, lechuga, zanahoria, pepinillos, y todo eso, de lo que comes, ¡es una cosa así de carne! (muestra con las manos la porción) ¡Y del pan!... decía mi esposo: “¡no, no, no, no se coman el pan, cómanse la pura carne!”, que porque engordaba el pan.

Pero volvamos al punto en donde te decía que íbamos a los hoteles All inclusive, e íbamos a EEUU, porque el trabajo de mi esposo requería que fuéramos a EEUU a Disneylandia. Y fue la primera vez que descubrí a los gordos, horrorosamente gordos, y eso no lo había visto nunca aquí en México. Las cantidades de alimento que se servían en los restaurantes, porque no era bufete, sino simplemente íbamos a un Dennis o a un equis, y las cantidades que servían eran desproporcionadas. ¡Lo que más me sorprendía era que mis hijos se acabaran esa porción!

Yo no me acuerdo haber tenido sobrepeso de nada, excepto cuando me fui a Japón, y bueno también viví dos años en Alemania ahí también engordé 10 kilos. Me entraba la depresión y comía chocolates y dulces, pero regresé aquí a México y me puse a dieta y bajé. Yo siempre he tenido la tendencia a ser delgada, ahora me doy cuenta,

Actualmente I.R. asiste con sus amistades a cafés cada tres días por las tardes y eso es dentro de lo cotidiano, no existe una diferencia entre los días de trabajo y los fines de semana, aunque los fines de semana de hecho puede haber más relajamiento pues en lugar de cafés son días de ir al bar. I.R. considera que ella sí se cuida, es más, considera que sí se está apegando al plan de alimentación pues logró bajar 5 kilos y algunos centímetros de cintura. Hace el esfuerzo por reducir las porciones y por comer menos carbohidratos.

La semana pasada en San Diego, las porciones..., pues cruzábamos el sábado, dije: “...mejor vámonos sin desayunar, y allá desayunamos”. El primer restaurante que hay es un IHOT, me dice mi mamá: “¿y qué vas a comer?” Ya hasta me estaba entrando frío, pero ya sé que lo primero es no comer carbohidrato.

Lo primero era algo de proteína: dos huevos, dos hot cakes, papa hash Brown y salchicha. Me empieza a dar frío cuando me quiere dar el tramafat. Me comí el huevo, más la salchicha y un hotcake, y ni probé la papa hashbrown.

Veía yo las porciones tan grandes que nada más no me entraban. Al día siguiente de plano tomé el menú de niños, al siguiente un sándwich de huevo

con salchicha, y como mi mamá tampoco se lo acabó nos lo llevamos. Compramos una caja de seis agüitas y esas sí.

Sirven tan grandes los platos, que de verlos ya se me quita el hambre. Parece hasta ofensivo, y ves a las personas cómo se lo comen perfecto, y pienso: “en algún momento yo hice eso”, el daño que me hice comiendo tal cosa, y como eso muchas cosas que hice.

Lo que se espera como días no cotidianos transcurren entre lo cotidiano, entremezclados. En la familia no se está dispuesto a postergar o siquiera a definir lo que es del diario y lo que es salirse un poco de la rutina. Lo no común en realidad es seguir el plan de alimentación sin incluir nada más.

5. Tiempo libre

No se pudo tener visitas con el resto de la familia, al parecer cada quién hace sus cosas y tiene sus compromisos. Y el tiempo que pasan juntos es en casa de manera más privada. Me dio la impresión de que el padre no estaba muy dispuesto a participar, posiblemente le incomodaba o le parecía un poco intrusivo, por lo que no se insistió más. Para el estudio se limitó a tomar solamente o que contó la paciente y se complementó con lo que había contado la madre en entrevistas anteriores.

En mi tiempo libre me gusta sentarme a ver la tele, un película, un programa una serie, me gusta irme en la mañana al Starbucks por un café, me leo un libro, Mi tiempo libre es siempre estar sola, dormirme no me gusta tanto siento que es una evasión, pero procuro sentarme a leer, o le hablo a mi hermana, a una amiga, o me voy con ellas por un cafecito. Pero sobretodo sentarme a ver la tele. Un sábado que no tenga compromiso o compro una serie o la rento, y me pongo a verla, si me da hambre, bajo, como... si me canso me voy a la tele de mis papá, o me bajo al Starbucks a leer.

Antes bordaba, eso hacía en mis tiempos libres, bordar.

La madre de I.R. comentaba que sus hijas pasaban mucho tiempo frente a la televisión, su lugar favorito para comer. No fue inculcado el ejercicio, y aunque actualmente la mamá de I.R. sí se dedica al ejercicio el resto de la familia no. Tampoco son comunes actividades menos sedentarias como ir a un parque o salir a caminar.

Durante las vacaciones la familia acostumbra salir del país, especialmente de compras para traer ropa o cosas para la casa. Los padres consideraban que el estatus adquirido les solicitaba llevar a cabo esas costumbres para estar al nivel del trabajo y el ambiente en el que se movía el padre. Para I.R. parece que ir a las compras no había sido interesante ni divertido, siempre tuvo el problema de no encontrar tallas. Sin embargo menciona que el resto de la familia tampoco encontraba tallas en México. Ella tenía más sobrepeso que el resto de la familia, por lo que anteriormente solo se pasaba cuidando las bolsas de todos mientras los demás se dedicaban a comprar. Ella ni siquiera podía disfrutar del mismo pasatiempo que su familia por lo que ahora con un poco menos de medidas al menos puede compartir el pasatiempo familiar.

Esta vez, la semana pasada que se puso mal mi papá, teníamos boletos para ir a Tijuana para comprar ropa. Yo fui la que lo promoví, ya bajé talla y media y necesito comprarme ropa,

Mi papá se ríe mucho, y le dije, papá, después de muchos años de ir de compras, por fin entendí qué es lo padre de ir de compras. “¿Qué?”. “Que ya puedo comprar en todas las tiendas”. “¿Te fuiste a acabar en todo el dinero verdad?” Y le dije: “ponte orgulloso, tu hija puede comprar en todas las tiendas”. Después de 15 años que íbamos de compras a EEUU, e íbamos de compras allá porque estábamos gordos y altos, porque no había ropa aquí. Ahora ya podemos ir por gusto, y porque es un robo comprar la ropa aquí, hace poco en enero ya necesitaba jeans, y la verdad es que cuando fui y me fui a comprar unos en Liverpool y me costaban \$1800.00 pesos, fue cuando les dije yo necesito irme de compras.

Es que aquí es muy caro. No me vas a creer estos me costaron 6.99 dólares., unos normales están en 40 dólares. Y ya no los compré porque me parecieron caros. Por tres boletos de avión a Tijuana, renté un auto, fueron casi 10 mil pesos. Como 3500 por persona. De nuestro país conozco muy poco, pero pregúntame de EEUU y de las Europas, ahí si conozco, porque era más barato que nos llevaran a EEUU que a aquí.

I ha intentado apegarse al plan de alimentación lo mejor posible por medio de la ayuda de su madre, quien está dispuesta a hacer lo necesario para que su familia se encuentre sana. Sin embargo, a pesar de su gran esfuerzo, aún hay costumbres que no puede dejar. Parece que no es tanto la presión de los compañeros del trabajo o de la familia, sino sus propias costumbres las que no le permiten llevar por completo el apego al programa de alimentación.

En la familia comían mal, no tan equilibrado, mi mamá lo trataba de equilibrar, mi papá el factor de pobreza era un factor como que muy fuerte para ellos, entre más comida hubiera en la mesa era una señal de poder adquisitivo, “ya tengo dinero para comprar comida” Mi papá era de llevarnos a muchos restaurantes, a muchos bufetes, donde pudiéramos comer todo lo que se pudiera, y a manos llenas, Mi mamá decía: “no, no coman” y mi papá: “sí, sí coman”.

Esta parte como que influyó mucho, por más que mi mamá trataba de luchar porque comiéramos bien, pues tuvo que venir la enfermedad de mi papá para que las cosas quedaran sanamente y pudiéramos hacer ese cambio.

A pesar de que la madre de I.R. quiere lo mejor para sus hijos y los procura, ellos ya son grandes para que les pueda decir lo que hacer o no hacer. Lo más que puede hacer es no comprar productos que no sea conveniente comer en grandes cantidades y ayudar a su manera a que se apeguen a un plan de alimentación. El padre ha tenido problemas graves de salud y trata de cuidarse según cuentan I.R. y su madre. Aun así I.R. no se apega por completo y no está tan dispuesta a cambiar por completo su estilo de vida, con los pequeños cambios que llevó a cabo en estos meses ha estado muy contenta ya que vio algunos resultados que para ella han significado mucho.

Pareciera que al final lo anterior se relaciona finalmente con la búsqueda del ser aceptado.

Me tiene más contenta me ha dado seguridad en mi desempeño laboral o personal, no estoy como: "no quiero comer porque me voy a quedar sola". He aprendido a lidiar sola con mi persona y mis soledades, no ir a comer a escondidas, o desmedido si estoy sola.

Al revés, ponerme a hacer otras cosas mientras esté en mi casa. Me he sentido mejor, me ha ayudado a darme fortaleza cuando tengo otros problemas, darme fortaleza. Cuando tengo una amiga y digo, esta vez sí se pasó, digo: "no bueno, y porqué tengo yo que andar aguantando gente así en mi vida". No me he limitado a decir que voy a hacer si me quedo sola. No quiero ponerme esa barrera yo solita, He hecho cambios con amistades, por ejemplo, amistades que estaban ya muy viciadas las dejé, y antes no lo hubiera hecho.

No me sentía lo suficientemente fuerte para hacer amistades que me aceptaran, la gente te tiene que querer como eres tú, sean amigos o pareja, no tienes que ser como ellos quieren que seas.

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

E. C.A.

NOMBRE	C.A.
Edad	27
Delegación/ municipio/ otro	Coyoacán
Ocupación	Abogada
Estado civil	Soltera
Escolaridad	Maestría
Vive con:	Padres y hermanos
Fuma (no. de cigarros al día)	3 al día
Consumo de alcohol	Nunca
Hijos	0
Peso	108.1
Talla	1.64
IMC	40.4
Cita 1	26 my 107.8
Cita 2	no asistió
Cita 3	no asistió
Cita 4	no asistió
Cita 5	no asistió
Cita 6	no asistió
Cita 7	18 oct 109

1. Contexto

C.A. A es una chica de 26 años, soltera y sin hijos. Vive con su mamá de 57 quien es oftalmóloga y su hermano de 21 años quien estudia derecho. Sus padres están separados hace 20 años, sin embargo tienen contacto constante pues ella trabaja con él, además de que va a cenar a la casa varios días a la semana.

Vivimos por el Country Club hace ocho años, y toda mi vida estuve en la Jardín Balbuena, por Venustiano Carranza, por el velódromo, en un departamento Chiquito, luego a una casa, luego a otro departamento bonito, por allá por Jardín Balbuena y luego para acá.

Mi papá es de aquí de la ciudad, mi mamá es de Torreón, Coahuila. Están separados, tuvieron conflictos familiares pero se llevan bien. Disfrutamos la convivencia entre los cuatro. No hay rencillas de esas de un día con uno y otro con el otro. Están separados hace mucho, como 20 años. Y se llevan como

amigos, se llaman y todo. Y platican bien de todo, no pudieron estar juntos porque las cosas no se dieron.

Ella es abogada y estudia la maestría, también trabaja en el despacho de su papá de 60 años, donde también trabaja su hermano. Comentó que ella se dedica más a Derecho civil o mercantil, casi no a penal. Su hermano se dedica más a derecho administrativo y su padre sí se dedica a derecho penal. C.A. es una persona muy amable, muy formal y se dirige hacia mí como “licenciada”.

La vida de C.A. A. transcurre básicamente en este ambiente desde su infancia, conoce los por menores de la profesión desde muy chica, por lo que le es fácil estar en este contexto. Y comenta que en este ambiente prácticamente no hay horarios y en general es importante saber relacionarse para mantener a un cliente o saber ganarse a una secretaria o a una juez.

Se le llamó para hacer cita, sin embargo, al llegar al lugar de la cita dijo que aún no salía y que llegaría como 2 hrs. tarde, estaba hasta el centro en una junta y no iba a poder salir. Como dijo que no sabía a qué hora saldría, se le sugirió que sería mejor replantear la cita y vernos en otra ocasión con calma.

Volvió a dar la cita en viernes, se le llamó para confirmar y retrasó la cita media hora más tarde.

Se llegó al lugar a las 5:30 como acordamos, era una casa color mostaza en el número 15 de la av. Andrés Molina Enriquez. Se encuentra del lado oriente de Tlalpan, a la altura del eje 5 Sur. Es el despacho de abogados donde trabaja y es dueño su papá. Es una casa acondicionada con pequeños despachos.

Explicó que casi no va a poder con el programa del INNSZ, ya que no tiene tiempo de asistir por el trabajo y que está haciendo la maestría. Sale de un trabajo, llega al despacho de su papá y en las noches va a la universidad.

Comenta que todos en su familia comen mucho, que tiene malos hábitos por una parte porque come lo que puede al no tener tiempo, sin embargo no siempre fue así. Menciona que cuando entró a la carrera comenzó a subir de peso.

En la mañana voy a juzgados de 1:00 a 3:00 de la tarde, y hasta que termino puede ser 4:30. Viernes al despacho a trabajar, no tengo hora de salida.

El despacho es de todo, penal civil... Mi hermano va más a derecho pero lo administrativo. En penal de hecho yo no estoy involucrada, hay una socia, yo me dedico más a civil y a mercantil, Mi papá no va a tener vacaciones, penal no descansa, y menos en época de fiestas.

Si en esta temporada hay más demandas de divorcio y como ya es más fácil. Pues ni siquiera se casan para estar toda la vida, piensan: si no funciona me divorcio...

Mis papás cuando se separaron decidieron llevarla bien, llevarse, estar juntos, ser muy unidos.

Tengo la fortuna de que no veo a los clientes como un número, sino que son personas pero no me involucro sentimentalmente, hasta se terapea, pues somos padres, psicólogos y abogados. Pero no llego a estresarme por ningún asunto ni nada.

Menciona que en este estilo de vida no hay hora de entrada, ni de salida y aunque le gusta su trabajo sabe que tener un negocio familiar requiere mucha atención.

Pero simplemente el trato, son muy burocráticos, pero si te ganas a la secretaria, si te ganas a la pasante, o el secretario, ya la hiciste...

El negocio familiar no lo puedes dejar, es un negocio que le tienes que echar el doble de ganas porque es tuyo: Yo ni siquiera te puedo decir de la hora que puedo entrar. He entrado a las 7:00 de la mañana, a las 6:00 de la mañana, así como a las 10:00 de la mañana, no nunca a las 9:00, como tampoco te puedo decir a la hora que puedes salir.

El día que no te guste tu trabajo lo dejas de hacer, yo la verdad disfruto tanto mi profesión...

Tienes que ser profesionalista, jefa de casa, ayudar al marido, y como mujer... Por eso me considero chica para formar un hogar. No tan chica de edad, pero quiero hacer otras cosas.

Por otra parte, para C.A. el ambiente del despacho significa quedar bien con mucha gente, el lado social de la familia es muy importante, pero aparte por el negocio es primordial y ante todo se debe procurar por el otro, pues considera que las relaciones son importantes.

Somos seres humanos que convivimos con los demás, que no somos seres aislados ni ermitaños. Si no estamos con los demás, y nos ayudan y nos ayudamos, entonces tienes que cambiar tus hábitos alimenticios y el de los demás, ¡que está cañón!

Los compromisos de trabajo son un elemento primordial, pues todo lo demás se hace a un lado por cumplir con el otro, darle gusto al otro.

Tú sabes que las relaciones jurídicas con clientes buenos, la mayoría de las veces son compromisos que si no los tornas divertidos y te tornas en su ritmo, no te compran la idea y no hacen lo que tú quieres que hagan. En los juzgados las chavas que están son muy liberales en ese sentido, y he llegado... ya sabes como son, y a una de ellas... ya sabes que no las vas a llevar a comer a algún lado, las llevas a ¡otro lado!

Si sé que a la chava se le van los ojos por un litigante le digo: "Oiga licenciada...", le hablas de tu, y le digo: "¿Cómo ves si este viernes nos vamos al womans club?". ¡Y sale!, ¡Así, directo!

El cover va por mi parte, obviamente te diviertes más viéndola, con eso ya te la ganaste, generas relaciones, generas un ambiente padre con ella y te diviertes, el chiste es saber cómo,

Ya sabes, llegas con la juez y le dices: “¿Qué tal si la invito al San Angelín a comer? o la invito a Cuernavaca, la casa está a su disposición”. Si no, ¡claro que te manda al carajo!

Yo a mi papá obviamente no le digo que me voy a llevar a la secretaria, sino que le digo, tu déjamela a mí, tu ocúpate de los gastos y ya.

No me preguntes a dónde, no le digo a mi mamá, porque si, ella es... ¡Pero es bien divertido, no es algo vulgar!

Si es carísimo, yo creo que la cuenta más cara que he pagado ahí es de cuatro mil pesos, para cuatro personas, pero mi sentencia sale a favor. Pero sí es carísimo.

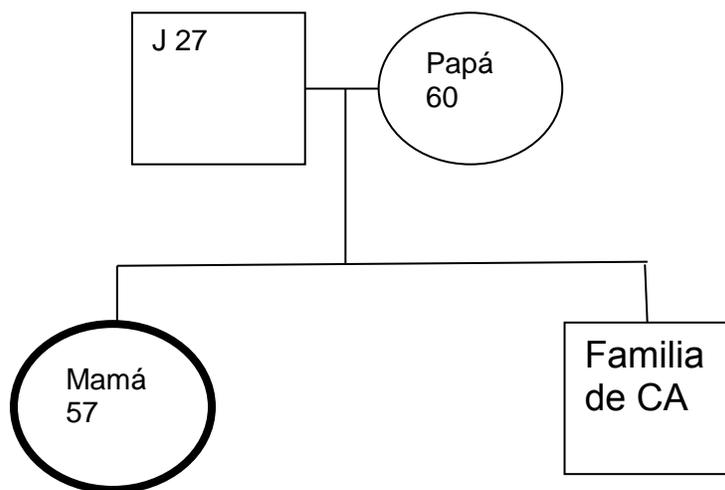
Este estilo de vida parece ser más importante para la paciente y su familia, pues por otra parte además de los compromisos de trabajo C.A. menciona que la comida es muy importante en su familia. Sin embargo, aparte de lo que come menciona que sus horarios de comida son muy irregulares, pues depende del día de la semana, del quehacer que haya en la oficina y de las posibilidades del momento en cuanto a lo accesible que sea la comida.

Me espero como a las 4:00 a comer para irme a las 4:30 a la escuela, no soy muy rápida al comer, por eso como algo que sea como unos tacos porque me tardo mucho a comer, no suelo pedir una comida corrida de sopa, carne, y todo.

En juzgados como algo muy rápido, es que hay diferentes puestecitos,

2. Dinámica familiar y social

CA 29



La paciente comenta que su familia es muy unida a pesar de que sus padres están separados. Para ellos la cena y las comidas de los fines de semana son muy importantes

pues es el espacio en donde conviven. Comenta que la familia de su mamá es de Torreón y suelen verlos cada año para navidad. A la familia del padre, quienes viven en México, los ve poco pero sí hablan por teléfono. Los considera una familia muy unida.

Con la familia de mi papá es una familia muy unida, jamás he visto a una familia tan unida, si uno de mis primos tiene un conflicto todos le ayudan. Yo convivo con ellos bien pero muy poco, yo creo que si los veo una vez al mes es mucho, pero sí tengo comunicación por teléfono con mis primos o con mis tíos. Mi papá es muy apegado a ellos, los visita casi todos los días.

Mi abuelito acaba de fallecer hace un año y dos semanas, mi abuelita hace trece años.

Mi papá se la vive en el despacho trabajando, y su familia vive a dos tres cuadras, entonces los visita seguido. Sí, prácticamente todos los días se pueden ver, comer con ellos, y la familia de mi mamá también pero allá. Es una familia unida.

Sin embargo los hábitos de la familia no ayudan a mantener una buena salud.

Entré al INNSZ por salud. Vivo con dos personas diabéticas, mis papás son diabéticos, desde que tenía 30 años, muy joven, mi mamá apenas. No han tenido complicaciones serias.

Desde los 30 años que mi papá tiene diabetes, y no se cuida, y hasta los doctores se sorprenden que no le afecta, no le afecta la vista, no tiene problemas del hígado, ¡y vaya que se ha sobrepasado en cantidad exagerada!, nunca ha seguido dieta, y tú sabes que el estrés te impide bajar de peso. Su carácter lo ayuda porque su carácter no es de estresarse, a pesar de que su familia si es así. No se estresa. Le ayuda.

C.A. habla un poco sobre el tema de las familias, menciona sobre lo difícil que podría ser cambiar de hábitos e ir en contra de su entorno familiar, social y hasta de sus costumbres de trabajo, comentó cómo en las situaciones sociales al no aceptar algo se considera un rechazo, lo que ha sido un tema recurrente en las pacientes.

Realmente cuando coincidimos es los fines de semana porque no vive con nosotros mi papá. Vivo con mi mamá y mi hermano generalmente y los fines de semana viene mi papá a la casa, mi papá va a la casa.

La comida en mi casa significa un rato de convivencia, de compartir, de hablar de nuestros asuntos, de un ambiente tranquilo, por eso se hace mucha sobremesa. Si cenamos a las 9:00 dura como a las 10:00, pero la sobremesa acaba como a las 11:00, ya con una botanita.

No conoces a mi papá ni a mi mamá. Cuando iban mis amigas de la universidad a comer a la casa, me decían yo si quiero de esto pero con poquito aceite, y decían: “¿me puede dar menos de esto, de lo otro?” A mi mamá le caían mal, mal a más no poder. Y es que si estás yendo a una casa a comer y estás pidiendo comida especial, ¡pues tampoco se vale!

Mi hermano no es una persona que esté gordita, está más o menos, hace deporte porque le gusta, no porque se lo hayan inculcado, sino porque le gusta. Y las novias que ha tenido son como con muy bonito cuerpo, y andan con mi hermano y a los 3 o 4 meses ya suben 3 a 5 kilos, que ya se tienen que meter al gimnasio, que ya se tienen que poner a dieta, y dices: “¿te acoplas a mí, o qué hacemos?”

Mi hermano es de los que salen y dice: “mira, esto se ve bueno, vamos”. Y es igual que yo, no se come 3 o 4 tacos. La rutina de mi hermano es 5, luego 4, 3, 2, hasta llegar a uno. Son 5, más 4, son 9. Más 3, más 2... son catorce tacos o quince, y no va una vez a la semana... Yo no, yo no aguanto tanto.

Pareciera que C.A. defiende las costumbres familiares, aunque sabe que puede haber problemas de salud para ella es primordial la convivencia en familia, y la comida es la parte más esencial de esa convivencia. Se le preguntó si consideraba otra forma de convivencia donde no se involucrara la comida y dijo que no, que en su familia la convivencia siempre acaba en comida o cena. Además de que el tipo de comidas siempre son antojitos, salidas a restaurantes de tacos, principalmente. Sin embargo, también hace mucho énfasis en que los padres no eran así, e insiste mucho en que su mamá era muy delgada.

Mi mamá era muy delgada, le decían la Barbie, mi papá era muy, muy delgado. Mi mamá si comía una tortilla era demasiado...

En la casa de mi mamá eran 6 hermanos. Eran 6 hermanos y comían bien. Y mi mamá también pero tenía un cuerpo que le decían la Barbie. Pero ella se cuidaba muchísimo, y ella comía ensaladas y todo eso. Se casa mi mamá y empieza a comer y a comer y hasta ahorita. Y por eso le dice a mi papá: “es que tú eres el culpable de que yo perdiera mi figura”. Y esos hábitos me los inculcaron a mí.

No, ella era de las personas que se hacían sus propias dietas, si no le cocinaba mi abuelita, pues ella no cocinaba con aceite, y llevaban cajas de frutas, cajas de verduras, y de vez en cuando compraban carnes frías, porque no estaban mal pero tampoco en la opulencia, y no llevaba poquito, sino llevaban 4 kg de jamón, 4 de salchichas, y se acababan ¡así! (rápido) y decía: “no, yo me cuido, yo me cuido”. Y usaba cremas y tratamientos y demás. En realidad de la familia de mi mamá sí fueron todas personas descuidadas, y mi tía, su hermana, que hasta ahorita empezó a bajar de peso, y sí bajo muchísimo, hace 5 años apenas, pero antes era la gordita, y mi mamá era la Barbie.

Esta manera de disfrutar de la comida es importante para la familia de C.A., pues parece que les da identidad con el resto de la familia, tanto del lado paterno, como materno. Aunque menciona que la madre se cuidaba, parece ser que al formar la familia adoptó las costumbres del padre. C.A. coincide en que esto debe de ser así, y menciona que tiene el mismo tipo de costumbres con el novio. Una persona que trabaja mucho y que disfruta de la comida tras un largo día o una semana

A pesar de que yo trabajo con mi papá no nos vemos en el día, solo nos vemos en la noche. Mi hermano está en la universidad. Cada quien en sus obligaciones.

Ayer justamente hubo una comida con pizza, y yo dije: “yo invito”. Llevé dos pizzas grandes, estaba hasta el tope de comida, y llega mi novio y dice: “ándale vamos a comer a Italiannis”, y yo: “¿otra vez pasta?” Y ahí vamos... y tuve pesadillas en la noche. También comida china comemos ¡mucho! Si hay que cambiar los hábitos alimenticios, la convivencia en la familia que sigue siendo la ¡Tragazón!

¡La tragazón familiar! O como dicen en Torreón, cuando nos hablan mis tíos o los de Guadalajara, que ya te imaginaras que los del norte son groseros a más no poder. “¿Que están haciendo? ¿Están trompeando?”

C.A. considera que conoce lo que debe de hacer, aunque hasta ese momento no había asistido a la sesión donde le dan su plan de alimentación y ya habían pasado sus sesiones.

Es que primero hay que cambiar un estilo de vida completamente, yo creo que eso sí se hace pero no un cambio rotundo. Primero poco a poco, primero no hacer sobremesa, después comer un poquito menos en la comida, después dedicarte, en lugar de ir a comer con tu familia o para divertirte, pues ¡vámonos a caminar! O para divertirte cualquier cosa. Después cenar poco,...son muchas cosas, pero poco a poco, poco a poco...

Es muy difícil cambiar hábitos que vienen desde la niñez, te lo digo por experiencia. Sí hubo un tiempo que bajé, pero con dieta rigurosa, y estuve en mi peso, y volví a subir.

Por una parte hay falta de información, y por otro, parece no querer cambiar de hábitos. En su contexto no solamente no parece necesario, sino que parece contradecirse con el comportamiento de los demás. Pues aunque menciona que su padre insiste en que debe de estar en su peso, el padre es el principal en proponer desayunos, comidas y cenas que no le ayudan. La familia hace sus intentos, o dicen que quieren hacerlos, sin embargo no llegan a hacer cambios reales. El apoyo que tiene de parte de la familia pareciera más de tipo persecutorio, pero después pareciera que ellos mismos sabotean sus planes e intenciones de mejorar su salud y estilo de vida.

Mi mamá y mi tío llevan un plan alimenticio, y por conducto de ella entré. Lo empezamos mi mamá, mi papá y yo.

Cada quien lo ha hecho de manera individual, a mí me insiste mucho mi papá, me hostiga con eso, no se imagina cómo me hostiga con eso, que por la imagen, que por presencia... Mucho, pero de manera impresionante. Pero hasta ahí, Mi mamá también,...un poco menos, pero sí. En todos existe el debes, debes, debes, debes, pero ninguno hace, hace, hace, hace...risas.

El apoyo siempre lo he tenido, pero no siempre estamos juntos, mi mamá empieza a ver lo que como. Pero no siempre se puede.

En la visita de fin de semana C.A. no duda en replicar lo que hace con su familia. Me invita a comer tacos de barbacoa y nos dedicamos a platicar sobre los diferentes lugares que visitan. Me recomienda taquerías, puestos, mercados y un sinfín de lugares. Se emociona hablando del tema, y lo habla con gusto.

Se le pregunta a C.A. cómo podrían hacer algo al respecto y comenta sobre la dinámica familiar. Al mismo tiempo hace énfasis de que el hermano tampoco tenía sobrepeso, y ella ve el sobrepeso actual de su hermano como algo pasajero.

Yo creo que sería mejor ir a un Toks a un Sanborns o algo así. Tengo un papá, hermano y mamá antojados. Somos todos, mi hermano antes estaba muy bien, mi hermano estaba en su peso, ahorita ha subido demasiado porque ha llevado una vida menos activa.

Mis abrigos que me quedaban en la universidad que a él le quedaban, ahora si se los trata de poner, los rompe. No se ve gordo, pero sí ha dejado de hacer ejercicio y sí lo rompe. Dice que se va a meter a hacer ejercicio otra vez. Pero necesita ejercicio exagerado.

Es la misma situación, yo nunca hice ejercicio como él, no comía tanto, estaba más activa, él sí hacía más ejercicio, si hace ejercicio 3 meses los baja, y baja bien.

Se intentó obtener un poco más de información sobre la familia, algunas problemáticas o dinámicas, sin embargo la paciente no fue muy abierta. No se logró conocer a los padres, y solamente se vio una vez al hermano de manera rápida. Cuando se hablaba de la familia habla en voz baja. Se le pregunta si considera que puede haber convivencia sin comida

Yo creo que no, al menos en mi familia no hay convivencia sin comida. Debe de existir una botana al menos en la mesa.

Cuando comíamos todos juntos, era comida de sopa, ensalada, comida de plato fuerte y postre. Siempre se acostumbró así. Se procura tener sopa de arroz muy seguido, ¿qué más? Siempre hay carne, y se hacen diferentes guisados.

Sería necesario cambiar, no hacer tanta sobremesa con mi familia, cuando como más es en la comida, pero se presta la sobremesa a picar algo, una botanita, y como siempre la mesa está en la cocina, mi familia es muy antojadiza,

En la sobremesa, siempre hay palomitas en la casa, frituras como papitas, a veces se corta jamón, el cigarrito...

Parte de la dinámica familiar se dedica a buscar la manera de convivir y estar unidos, el padre busca esta unión por medio de llevarlos a los lugares que les gustan y en ese momento nadie reclama como mencionaba anteriormente C.A.

3. Individual

C.A. es abogada de profesión y está haciendo una maestría. Trabaja con su padre y con su hermano en el despacho de abogados del primero. Comenta que siempre ha sido "llenita" y que en su familia los hábitos de alimentación los han llevado a comer en cantidades abundantes y además de manera poco balanceada. Aunque en la familia todo el tiempo se habla de bajar de peso la realidad es que parecen estar cómodos con su forma de vida y no buscan cambiar.

En el discurso de C.A. parece haber una contradicción constantemente. Por una parte ella quiere evitar problemas de salud, no quiere estar enferma y considera que está poniendo de su parte, pues considera que ha hecho cambios en su vida. Le preocupa mucho su salud, aunque le asusta mucho que el médico la quiera dirigir al área de psicología, pues niega tener problema alguno y no está muy segura de tomar la ayuda que le sugieren. Por otra parte defiende los hábitos familiares y considera que así están bien, y que si viene una persona de fuera debe adaptarse a estos hábitos, así sea una amistad o un novio. Para ella, como para su familia, lo primordial es pasarla bien, convivir y disfrutar. En el fondo considera que quienes deben de solucionar su situación son los médicos.

Subí mucho en la carrera, eso sí, porque no hacía nada y comía, ¡pero me salía! ¡Me divertía!, y... ¡kilos que no pude bajar!

Yo te puedo decir que subí de peso por la vida tan sedentaria que llevo. Por eso, te puedo decir que ahorita estoy bajando, por el tiempo que estuve en clases. No porque no siga comiendo. Sí sigo la dieta, etc. Aunque ahorita es viernes y ¡blah! (Hace un ademán con la mano diciendo que no importa) Pero ya no como ni tanta tortilla, ni pan, ni nada. No es por depresión, es por mi vida sedentaria.

Una prima que yo traté de ayudarla, ella fue una persona que se enfocó en la estética, que hizo cosas malas para poder adelgazar, y ya sabes a qué me refiero. Llegó a la bulimia, a la anorexia, digo, ya llegaba un momento que vomitaba sangre. Traté de hablar con ella, como yo no estaba tan cerca no podía ayudarla tanto. Era tanto su afán de bajar de peso que se enfermó. Y volvió a subir ahorita 3 o 4 veces más. Ahorita ella está demasiado llenita....

Voy a entrar a un estudio que me recomendó el mismo doctor de ahí (se refiere a la Clínica de Obesidad). Según esto es un estudio que te hacen para ver si una de las venas...no sé qué. Si con la obesidad se puede producir o prevenir una embolia cerebral. ...Siento que hay personas más gordas que yo. Porque ya me hicieron un estudio de sangre para ver si la obesidad era por herencia, luego me mandan al psicólogo, me van a hacer este estudio... Ya me siento conejillo indias, o sea, me siento rata de laboratorio. Para mí está bien, si investigan algo que tenga o me descubren algo, ¡qué bueno! ¿Sabes para mí que es lo bueno? Checaron todos mis análisis y en todo estoy bien: azúcar, presión, hipotiroidismo, que el examen de glucosa... ¡Estoy bien!

El doctor me dice: "es que tú no te das cuenta de las consecuencias que puede tener...". Y está bien, si las sé, y sé que tengo que hacer algo. No me molesta que me las diga, no me molesta que me regañe, de hecho digo: "ah, bueno sí". Y sí, ya sé, estoy mal. Estoy llevando una vida muy sedentaria,

Ahora que me estoy moviendo más a ver cuánto peso en febrero ¿no? Pues con esto ¿quién sabe?

Híjole, las dos sesiones que he faltado fue cuando me iban a dar...mi programa de alimentos; la de: esto es lo que hay que comer, etc. Cambios en cuanto a: ya no como tortilla, ni pan, ni refrescos... que nunca me han gustado, pero antes sí me tomaba alguno, ahora ya no me tomo ni uno. Claro que tomo mucho Boing y eso... pero eso lo tengo que cambiar. Caminar un poquito, ya no traigo el carro, pero tampoco me gusta agarrar taxis, uso el metro, camino...

El en caso de C.A. pareciera que el motivo para estar en el programa no es por interés para bajar de peso. No muestra intención de seguir el programa de alimentación y asiste más por un interés de pertenencia al instituto como un beneficio a futuro, previniendo las enfermedades que pueda tener. Motivo por el que quiere seguir lo que le solicita el médico, más por darle gusto al médico que por mejorar su salud.

Sí regresé a las últimas dos sesiones. La verdad no seguí la dieta bien, me quedé igual. Me citaron para febrero, y las citas van a ser cada dos meses. Sí voy a seguir, pero sobretodo no quiero perder la institución.

Voy a ver..., voy al curso porque el doctor me ha insistido demasiado. A ver si llevo a mis papás. Mi mamá sí, pero mi papá a lo mejor. Dice el doctor: “que si tiene tiempo para una diligencia,... ¿que no tenga tiempo para mí?” Y le dije a mi papá y dijo: “pinche doctor”, ¡y ya vamos el lunes! Y mi mamá no, tiene curso. Ella lo da, es como una escuela. Mi mamá ya fue al curso, pero no me llevó, y me dijo que era muy bueno. No sé dónde estaba Yo.

Lo que le comentaba al médico, ¡que me dedicó bastante tiempo!, porque ya ves que a pesar de que te atienden “al córrele y ya te vas”. Independientemente de la consulta, fui con la nutrióloga, y me volvieron al dar el mismo régimen alimenticio...

Yo voy a ver ahorita qué puedo hacer con el psicólogo ¡Porque no puedo inventarle problemas que no tengo! Y pues nada más es de: “estoy aquí porque me mandan”.

Algo que me sorprendió de este médico, que se puso a pensar: “¿qué de este tratamiento está fallando para que tú no bajes de peso?”...pues de que no se enfocan en las características de la forma de cada persona.

Es media hora y se va. No es una consulta completa, no te avientas una hora. Yo realmente estoy empezando a bajar de peso porque estoy yendo con una nutrióloga aparte, veo a un doctor aparte, porque ¡sí necesito atención! Realmente estoy yendo a nutrición para no perderlo. Dios no quiera el día de mañana lo pueda necesitar y requiera una intervención, una caída o algo. No es lo mismo ir a una institución que a un hospital, independientemente de que esté haciendo otra cosa por otro lado. Y no creo que le esté faltando a nadie. Y voy a ir al curso para no perder la institución. Por lo mismo voy a ir al curso.

Mi peso no es de ahorita, es que siempre he tenido malos hábitos, desde niña hasta ahorita, y cambiar esos hábitos en siete meses cuesta mucho trabajo.

Es que debieran de decir qué tipo de cosas comer...Son tantas personas, que le tienes que hacer caso a todas, qué mejor que un regaño, ¡yo creo que he tenido más regaños que por parte de mis papás!

También es algo que...el estar enfermo es la peor inversión de tu vida. Estar enfermo no disfrutas de otras cosas

Se le preguntó a la paciente ¿por qué no pudo seguir su plan de alimentación? Ella considera que es debido a la organización, sin embargo también menciona poca disposición. En parte no lo toma muy en serio, no considera necesario cambiar y por otra parte está consciente que es un cambio que debe tener toda la familia y el estilo de vida que lleva. Pero al ser muchos los que deben de cambiar lo considera poco probable y asume que no es posible. En el fondo pareciera que se resiste y se aferra al resto que lleva este estilo de vida como razón para no cambiar.

Al mencionar de nuevo el tema de la psicóloga lo menciona sorprendida y con rechazo. Bromea con eso y al mismo tiempo le molesta. Considera que quienes deben de cambiar son las instituciones.

Yo lo atribuyo a organización, hice cambios mínimos, ya no estoy comiendo grasas entre semana, tengo una vida más activa, no tan sedentaria, si ando para arriba y para abajo. Estoy llevando comida a la oficina, bueno, igual no comida, hay refrigerador y estufa, llevamos cosas del mandado, lo mismo que se compra en la casa nos lo llevamos para allá. Cebolla, jitomate, ahorita hay sopa de pasta, la preparo en la oficina.

Siempre está la plática de hay que bajar de peso, me lo dice (se refiere a su padre), y me dice, si son tres veces al día, es poco. Pero no, no hemos visto nada.

Si sé que hay menú light en Sanborns pero que no lo pida es otra cosa. La verdad sí los he visto, lo voy a intentar, aunque de que se me antojen, pues no.

Es que sí hay opciones, sí hay solución, el asunto es que quieras cambiar, y es que es continuarle. Son cosas que hay que enseñarnos. Ya te contaré cómo me va en el curso.

Hubo una dieta que seguí, muy buena. Muy buena porque bajé mucho. Donde me prohibían toda la fruta, la calabaza, zanahoria y leche. Adelgacé como no tienes una idea, pero se me cayó el cabello como no tienes idea. Cuando me desespero le digo a mi mamá, ¡ah, pues voy a seguir esa dieta! Pero la verdad no la aguanto. Ahorita no la aguanto, y con el nivel de vida que llevo menos. Y luego lo subo tres veces más. La dieta del instituto no prohíbe nada.

Son hábitos que se tienen que cambiar, estoy consciente que son hábitos que tengo que cambiar, pero me mandaron al psicólogo.

No entiendo por qué me mandaron. No sé por qué, yo te puedo decir que no tengo un problema fuerte. El doctor dice que mi asunto es muy sencillo, que "solo es cosa de que yo quiera hacer cambios". Es lo que yo le he estado tratando de decir, pero son cambios que a mí me ha costado trabajo hacer. ¡Porque no nada más me involucro yo, involucra a toda mi familia, y a amigos! Soy una persona que le gustan mucho los antojitos, aunque he tratado de dejarlos, y por lo mismo.

Me mandaron un catálogo de psicólogos que se dedican 100% a eso. Ahorita, si vamos a mi casa, te enseñé un catálogo de eso, ¡es un folleto! Es que capaz me van a acabar por hacer mal, porque voy a acabar diciendo: ¡mi vida es horrible!

No es un problema como para ir al psicólogo Me dijeron: "si quieres". No he ido y no he hablado más que nada por decidía, eso lo vio el doctor mal. Me llevo muy bien con el doctor, me invitó otra vez al curso, y es que yo nunca fui. Iba a ir y no he podido.

Me voy con mi familia. Me voy con mis papás. Me dice: "hazte un espacio, siempre me bateas, no haces lo que te digo". Y ya, ya voy a ir. Realmente voy a ir porque siempre me dice el doctor que siempre lo bateo. Y le dije a mi papá, Papá, me recomendaron una psicóloga. Y me dijo: "pues te verán muy loca". Y le dije: "yo creo que sí".

Fui a pedir informes. La psicóloga y yo estuvimos platicando que por qué no había bajado de peso, y le dije: "¡Ustedes están tan enfocados en bajar de peso, que no se dan cuenta de las características que tiene esa persona! O sea, no me refiero si está deprimida, o sí que, eso se ve a leguas, me refiero, a bueno, me dice, para ti ¿cuál sería una clínica especial?

Me refiero a una clínica especial que te cuide bien y te diga en qué áreas te tienes que enfocar más, qué ejercicio tienes que hacer para enfocarte en eso, alguien que entienda tu estilo de vida. Incluso diseño de imagen, algo así. Que sea más personal.

Para mí, que no seas un número más, y que te regañen y ya te vas. Creo que por eso me mandaron. Porque según él me ve como una persona, que no me averigua por qué no bajo.

Porque de hecho, desde que me conociste pues, mi forma de vida no es como que me voy a quedar encerrada en mi casa comiendo chocolates. ¡No!. Deprimida, deprimida, deprimida...eso solo una vez en la vida, y por qué no pude entrar a la universidad que quería. Y me tardé un año en entrar, y eso me deprimió. Y me deprimió como no tienes una idea. Y entré y salí feliz. Fue como seis meses porque no podía estar encerrada en mi casa. Y hasta entré a una carrera técnica, hasta que logré entrar por fin a la que yo quería, y sí te puedo decir que me la pasaba encerrada comiendo, me la pasaba en mi casa.

Es que debieran de decir que tipo de cosas comer...Son tantas personas, que le tienes que hacer caso a todas, que mejor que un regaño, ¡yo creo que he tenido más regaños que por parte de mis papas! También es algo que, el estar

enfermo es la peor inversión de tu vida. Estar enfermo no disfrutas de otras cosas

C.A. se encuentra muy apegada a su familia, tanto en su vida diaria como en sus actividades profesionales. Sin embargo tiene el deseo de salir en algún momento del seno materno e independizarse. Dice que aún no se siente preparada, y comentó que no quisiera formar un hogar por el momento. Recientemente terminó con su novio porque consideró que no se podían acoplar. Prefiere dedicarse a las amistades, a divertirse tranquilamente y sobre todo a su profesión.

Ahorita no tengo novio, si terminamos no fue por engaños o falta de respeto. Sino por el estilo de vida. Si yo trabajo demasiado, él sí es ¡workaholic!, y realmente me decía: "bueno, sí te puedo ver para comer, pero una hora". No soy ni su esposa ni nada, mejor ¡bye!

Mi idea es también separarme del seno materno, no es que me quiera alejar de mi familia. A mi familia la adoro. Tener un poquito más de libertad, si Dios quiere en dos años porque aún me falta ahorrar bastante.

De por sí no les pido, pero no les doy mucho, pues no les voy a quitar. Eso ya sería mucho. Cada quien aporta en la medida en que puede, es padre.

El mundo globalizado ya no te permite cierto estilo de vida, ya no te puedes dedicar a la situación del hogar o a formar una familia, a atender a tu hogar, profesionista, atender a tus hijos, y pues algunas mujeres solo deciden dedicarse a una sola cosa, mi idea no es dedicarme al hogar.

No es dejar ese aspecto personal, más adelante dedicarme a ese aspecto de mi vida, pero ahorita me estoy dedicando a mi carrera, a mi familia, a la maestría, en ese aspecto personal es salir con amigos, tratar de relajarse, entonces dije.

Cuando trabajaba en el juzgado me sentí enclaustrada, trabajo en una oficina pero me sentía tan aprisionada, aprendí mucho, no salía, solo puras sentencias, acuerdos, lo que diga el juez. Salía a altas horas de la noche en una oficina chiquita de 4 x 4, entré al despacho. No me encuentras en la oficina, estoy en juzgados, platico con alguien al menos, antes no podía ni platicar porque se presta a malas interpretaciones. Me dedico cien por ciento a trabajar.

Necesitas ver gente, encontré muy buenas amigas, pero no es lo mismo, son mis amigas, pero son compañeras de trabajo, te sientes encerrada, me sentía a lado de la ventana, pero una no quería que le abrieran la ventana porque se enfermaba, la otra tenía bochornos... ¡Hay no!, ¡No!

Me cambio a la oficina ya de lleno, y me fui a la oficina que tenía ventana que pudiera abrir a mis anchas. Me gusta mucho atender al cliente, no nada más lo legal, el aspecto personal, no te vuelves amigos, pero es padre. Un cliente andaba re mal y de plano primero lo mandé al psicólogo.

No dejo mi vida personal, cambio cualquier día entre semana, si se me antoja salgo a las 10 pm con alguien. Si nada más te enfocas en el trabajo, a menos que te encante, que a mí me encanta pero necesitas otra cosa, me siento contenta y todo. Eso es lo que hago en mis ratos libres, es lo que hago.

Todas las noches leo por lo menos una hora.

4. Proceso del sistema alimentario

a) -Planteamiento de la necesidad

Parece ser que la principal necesidad de C.A. es estar con la familia, los diferentes lugares que se visitan son para convivir, a donde vaya con la familia, la idea es disfrutar de estar juntos y disfrutar juntos la comida. De esta manera presenta una variedad de lugares que podrían significar lo mucho que la familia convive, lo unida que es, y el apoyo que se brindan mutuamente. Algo importante que menciona es la abundancia de los platillos que sirven en los lugares que frecuentan. En sus palabras, un lugar que sirve de manera abundante es preferible.

Somos muy antojadizos, la comida en mi casa significa un rato de convivencia, de compartir, de hablar de nuestros asuntos, de un ambiente tranquilo, por eso se hace mucha sobremesa. Si cenamos a las 9 dura como a las 10, pero la sobremesa acaba como a las 11, ya con una botanita.

Realmente todo este tipo de lugares son reuniones, cada lugar es bonito, que vamos juntos. Platicamos, la mesa es para platicar. (Cuando se le pregunta de qué platican casi no cuenta, por más que se intenta no dice mucho, y comienza a hablar en voz baja).

Vamos mucho al centro, hay un lugar... La comida es muy abundante y te sirven diferentes platos, supongo que en la calle de Paraguay, está buenísimo, abundante a más no poder, enfrente de otro lugar, el Danubio. Son mariscos. Para tortas en el centro, la casa del Pavo.

En la castellana, paella, fabada, comida española, cada sábado o domingo vamos a diferentes lugares. Un lugar por universidad que se llama... está en Tlacoquemecatl, muy bueno. A los tianguis, que ya no compramos verdura pero si vamos, allá en jardín Balbuena.

Mixiote..., es bueno, por acá hay uno que se llama casa Lupe, que es de pozole. Entonces son muchos lugares.

C.A. comenta de nuevo que sus padres se separaron pero en buenos términos, haciendo énfasis de esto una que otra vez. Es un acuerdo entre los padres de C.A., pues el padre vive fuera de casa entre semana y el fin de semana convive con la familia. Este acuerdo ha funcionado para que la familia lleve una buena convivencia. También comentó varias veces que se juntan seguido para comer o desayunar.

b) -Las compras

Visita al mercado

Estuve llamando al celular de C.A. durante algunas semanas, sin embargo no contestaba. Tampoco en casa, ni en la oficina. Logré contactarla pero me dijo que iba a estar muy ocupada esos días, que si podíamos vernos más adelante. Quedó de ponerse de acuerdo con su mamá para ir a las compras, pues ella es la que va de compras.

La volví a contactar tiempo después, pues de nuevo no lograba comunicarme. Cuesta trabajo hacer cita para ver a C.A. En la primera cita para la entrevista me citó en su oficina y al final no llegó y tuvimos que reprogramarla. Es una persona muy ocupada y no tiene mucho tiempo, pero también es muy relajada en sus compromisos. C.A. me explicó que a veces va a hacer las compras cerca de la oficina, y quedamos de vernos algún día entre semana. Concerté cita y quedamos para el viernes 17 de diciembre, sin embargo me canceló ese día y me citó para el sábado 18 de diciembre a las 11:00 am en su casa.

Llegué a su casa a tiempo, C.A. vive en el Club de Golf Campestre Churubusco, me recibió en una casa grande, un poco desarreglada porque la familia había salido a desayunar muy temprano. Me propuso ir primero a desayunar y luego a las compras. De esta manera aproveché para explorar sus costumbres de fin de semana al mismo tiempo, pues me comenta qué es lo que haría comúnmente en un fin de semana. Aunque ella no suele hacer la compra.

En la entrevista me contó que para la semana ella compra comida para la oficina, tiene poco de estarlo haciendo, antes comía más seguido en la fonda de comida corrida que está a la vuelta, a la cual fuimos en la primera que ocasión que nos vimos.

Menciona que ahora trata de hacer algo de comer en la oficina, ya sea una sopa de pasta y un guisado. Tienen una pequeña cocina y llevan lo necesario para cocinar, tienen de todo, ollas, licuadora y refrigerador. Sin embargo en casa es su mamá la que va a hacer las compras y cocina. La mamá va a hacer las compras al supermercado cercano a su casa, este es el Soriana. Es un supermercado grande, que en la Ciudad de México vino a sustituir a la cadena de supermercados Gigante, así que la gente que asistía anteriormente a Gigante comenzó a asistir a Soriana, la cual es una cadena de supermercados del norte de la república. C.A. comenta que tiene familia en Torreón

En la casa las compras las hace mi mamá, está al pendiente de lo que hay en la casa, de si hay verduras... y el fin de semana compra todo lo que hace falta. O me da una lista a mí y compro lo que hace falta, pero es ella la que se encarga de ver qué hace falta y de darme las cantidades.

Voy al súper, voy a Soriana. A SAMS vamos una vez cada dos meses para hacer la despensa como: papel sanitario, algunas cosas de alacena, como latas de atún, jabón, muchas cosas. Cada fin de semana vamos a soriana, yo la acompaño.

Realmente verduras nada más como en la casa, sí como verduras. En mi casa siempre existen verduras, en el refrigerador siempre hay, preparan ensalada, porque sé que sí están lavadas, pero ahorita, dejo la lechuga por higiene.

Esto es para una semana, sin contar los jugos, como cada 15 días me compró estos 3 litros. Pero jugo de naranja sí tomo muchísimo, y lo prefiero de litro. Y es todos los días. Mi mamá me dice que parezco camello.



Carrito de las compras

Primero me voy hacia lo que menos me gusta. Eso de la verdura y la fruta... no me gusta eso de andarlas escogiendo. Después, no vamos a comprar hoy carne, por lo general compramos pollo o carne para todo el mes, y aquí en Soriana no. Compramos alrededor de 15 kilos de pollo. Tenemos un congelador grande, aparte del refrigerador grande. Igual la carne, por eso ahorita eso no lo vamos a comprar. Después a los lácteos y, se compran muchas semillas: almendras, nuez, cáchuate...

De verdura, para escogerla, depende la verdura, ahorita vamos por el jitomate que sea más verdecito para que nos dure hasta la semana, y como casi no estoy aquí me llevo las cosas a la oficina y allá las preparo. Apenas estamos empezando a usar el refri de la oficina.

Aquí le gusta a mi mamá. Luego a los miércoles de tianguis (Mientras me platica, me parece que no va muy seguido de compras pues no sabe dónde buscar las cosas.) A mi mamá le gusta porque Soriana es del norte, leche Lala es propio, en el fútbol le vamos al Santos Laguna. Mi papá jugó en el Pumas. Cuando juega el Santos contra el Pumas es un conflicto familiar, mi hermano le va al Santos y yo le voy al Pumas.

Como no me voy a poner a escoger cada uno... ¡así y ya! (toma chayotes al aventón y los echa en la bolsa)

Mi mamá va por lo general a las compras en el Soriana que está atrás de la casa. Antes íbamos a un tianguis por ahí por la Jardín Balbuena, la carne, vamos por ella al mercado de Jamaica, hay un lugar de carne muy buena, carne y carnes frías. El pollo se compra por ahí de las 5 de la mañana, a lado hay un pasillo lleno de pollerías. Ellos distribuyen a diferentes empresas.

Vamos a ese lugar por frescura, por atención, y porque está bien el pollo la verdad. Carne de res, de cerdo casi no se compra, el pescado se compra en paquetitos en Soriana, en los de las bolsitas. Comemos una vez al mes pescado. Mariscos y cocteles casi no. La carne de cerdo... si nos gusta, pero nos gusta más la otra (no es nada religioso ni preferencia especial)

Tenemos congelador industrial, refrigerador doble puerta. La despensa se tiene bajo llave, mi mamá... por las empleadas. Tenemos una persona, sí hemos tenido problemas.



Refrigerador industrial

Ella considera que comen bien en casa, que hacen guisados caseros y comenta que en los últimos días ha tratado de hacer algo de comer en la oficina. Sin embargo en otros momentos mencionó que sus costumbres desde que era estudiante son de comer en puestos de tacos de la calle. La familia acostumbra comer en pequeños locales de comida corrida, y principalmente de antojitos mexicanos. Por lo mismo ella menciona que los come con bastante frecuencia.

Como mencionó el congelador de casa, se le preguntó qué tanto comía comida procesada, enlatados, etc.

Hice cambios mínimos, ya no estoy comiendo grasas entre semana, tengo una vida más activa, no tan sedentaria, sí andamos para arriba y para abajo. Estoy llevando comida a la oficina, bueno, igual no comida, hay refrigerador y estufa, llevamos cosas del mandado, lo mismo que se compra en la casa nos lo llevamos para allá. Cebolla jitomate... ahorita hay sopa de pasta, la preparo en la oficina.

Vas a ver cómo me desbalago los fines de semana. Se hace la sopa de pasta de jitomate y todo, tenemos licuadora y todo. No está tan tardado.

Entrevistadora: ¿Qué tan seguido comes productos de paquete, latas o congelados?

No, no muy seguido.

Entrevistadora: ¿Verduras enlatadas o algo así?

No. Atún en lata si se hacen, y las verduras en lata para el atún. Al menos una vez a la semana.

Entrevistadora: ¿Embutidos salchichas?

Dos veces a la semana, salchichas. Jamón, salchicha, a veces pastel de pollo, y bueno, los sándwiches del desayuno o cosas así.

Entrevistadora: ¿Refrescos?

Bastante, lo compro por mi mamá, le encanta la coca de dieta. A mí no me gusta mucho el refresco, me pica el gas. Solemos comprar más o menos lo mismo. Ya son cantidades comunes, fruta, verdura, cada fin de semana.

Aquí sería más bien venir con paciencia. Si tienes paciencia excelente, si no... por eso a mí no me gusta, a veces yo voy a hacer las compras de la oficina y voy: "Me da esto, esto y esto..." Cerca de la oficina, muy de vez en cuando, si dos veces y ya. Un mercadito por allá. Cerca de Plutarco. A mí me dan una flojera las compras...



Refrigerador de la cocina de C.A.

Llegando a casa la acompañé a guardar las cosas de las compras. C.A. menciona que tiene un congelador industrial y un refrigerador de dos puertas fuera de la cocina, sin embargo solo vimos el de la cocina. Al preguntarle por el otro dijo que estaba en el cuarto de atrás y que no tenía la llave, misma razón por la que no vimos la alacena.

En este congelador había mucha carne y quesos congelados, además de productos como frutas, entre ellos fresas y otros productos congelados de importación, como hot cakes,

helado y derivados de lácteos como crema para el café. Carme no parecía muy cómoda por las fotos, por lo que no se abarcó mucho al respecto.

c) -Hábitos alimentarios en un día común

La paciente menciona que siempre trata de salir bien desayunada. En casa la mamá hace el desayuno y cuando ella no puede bajar con tiempo a sentarse, se lo suben a su recámara.

Siempre a la misma hora. No tengo conflictos. A las 8 am. Trato de desayunar lo mejor posible, café con leche, huevo, a veces me suben cereal, es un desayuno completo. Hoy desayuné huevo con espinaca en torta, un pedacito de bolillo y salsa. Antier desayuné un sándwich con café con leche y ya.

A media mañana:

Soy de las personas que tiene, no sé, le gusta tener un dulce un pastelito o algo así a media mañana. Como cacahuates en bolsitas, cacahuete japonés, gomitas... Como a las doce, por antojo. No por hambre en sí. Casi no me da hambre en la mañana. Y un café sin azúcar.

Para la comida:



Me espero como a las 4:00 a comer para irme a las 4:30 a la escuela, no soy muy rápida al comer, por eso como algo que sea como unos tacos porque me tardo mucho en comer, no suelo pedir una comida corrida de sopa, carne, y todo.

En juzgados como algo muy rápido, es que hay diferentes puestecitos. Por allá, por niños héroes, hay un lugar donde venden mariscos, un lugar donde venden comida corrida, quesadillas, de todo... pero lo que sea más rápido y me voy otra vez a la escuela. Me gusta comer de todo.

Mi comida de medio día es rápida, sola o en la oficina. Es un par de tacos y ya. Dos tacos de carne de bistec de puesto, con nopales o papas. Últimamente he comido mariscos chicos, no es que yo coma rápido, es que es algo chiquito para irme rápido. Me tardo media hora en comerme dos tacos y vámonos. O tacos de mixiote que están cerca, hay un lugar de sushi. Es variado pero todos son puestecitos. No es caro, con 50 pesos como eso y me sobra. Lo más caro ha sido son 60 pesos. No me gusta el refresco de gas tomo si acaso un boing o agua de frutas., agua natural, ahí tomo boing. O sí me compro una botellita de agua natural.

C.A. ha comentado lo especial que es la cena para ella y su familia, es su comida más fuerte y la más deseada porque es cuando se reúne con la familia. En la casa vi un comedor con varias mesas, una mesa más en el comedor, en la cocina, otra más en el desayunador.



Ceno como a las nueve, como es la hora de familia, igual siempre hay comida en la casa, y es la comida que se cena, mi comida fuerte es la cena.

El pollo es frecuente, puede ser el menú de una comida corrida, siempre hay verduras. En la cena es cuando comemos todos. No como tortillas ni pan, porque no me llama la atención, me gusta el pan de dulce pero como postre.

Tomo mucha agua de sabor, mi mamá dice que soy albañil porque tomo mucha agua, con la comida tomo mucha. En la comida puedo tomarme dos boings.

El arroz de cajón, un plato de arroz, a veces con huevo. Como taza y media, más o menos. Mi mamá cocina mejor, pero no cocina mi mamá en la semana, tenemos una persona que se dedica a cocinar y a la limpieza, ella (la mamá) lo hace los fines de semana. Arroz, a veces con huevo, entre semana no va mi papá pero siempre estamos en contacto

Cuando comíamos todos juntos, era comida de sopa, ensalada, comida de plato fuerte y postre. Siempre se acostumbró así. Se procura tener sopa de arroz muy seguido, ¿qué más? Siempre hay carne, y se hacen diferentes guisados.

Sería necesario cambiar, no hacer tanta sobremesa con mi familia, cuando como más es en la comida, pero se presta la sobremesa a picar algo, una botanita, y como siempre la mesa está en la cocina, mi familia es muy antojadiza.

En la sobre mesa, siempre hay palomitas en la casa, frituras como papitas, a veces se corta jamón, el cigarrito...

d) -Hábitos alimentarios en un día no común

Para C.A. las salidas con la familia, con los amigos, con gente del trabajo y las fiestas, parece ser más común que los días cotidianos. La diferencia es que se levanta tarde entre semana. Por lo demás las salidas son frecuentes, sale entre semana con clientes o con amistades, es lo normal.



El fin de semana, me levanto más tarde, no se hace comida en casa, salimos a comer a algún lado. Más rutinario sería el tianguis donde venden barbacoa, mixiote, lo que más en la mañana. En la tarde como a las seis igual salimos a comer unos tacos, en la cena ya es más... como estamos así, y no hay horario, y no hay comida, salimos a comer lo que sea.

Entrevistadora: ¿A ti qué te gusta más?

Realmente de todo. Depende el antojo. Somos muy antojados en general, más en fin de semana. Es que cuando estamos juntos, ahorita que fueron allá...ni te digo lo que están comiendo, un heladito por ahí, luego de regreso otro heladito. Dice mi mamá que cuando salimos con mi papá rompemos la dieta de toda la semana. Para mi papá es un gusto llevarnos a un lugar así y es convivir.

Es el segundo año que vamos a pasar en el DF, siempre estamos en Torreón nosotros. Pero ahora por la situación no vamos a ir para allá. La familia de mi mamá es de allá.

Allá la verdad es comer, comer, comer, con seis hermanos y de sobrinos somos 13, todos somos de la misma edad, yo soy la mayor, la que sigue es dos meses más chica que yo, luego un año, luego otra que tiene la misma edad pero diferencia de seis meses. Son fiestas muy grandes, porque nos reunimos en casa de una de las tías, pues hacemos sobremesa y de la cocina no salimos, estoy hablando desde las 10 am hasta las 7 pm. Obviamente no están las mismas personas en la casa, es decir en la cocina, pero siempre está llena, y la cena de navidad es espagueti, muy bueno por cierto, hacen pavo. Espagueti con crema y pimienta...

Pavo, se hacen dos pavos, uno enchilado y otro normal, pavo relleno. Ensalada rusa y ensalada navideña. Y de lechuga normal. Es que se hace una comida en grande, Como tres pasteles o tres postres. Cocina mi tía., todos ayudamos pero la que le pone sazón es ella. Si yo ayudo a pelar las zanahorias es mucho, y es fiesta tras fiesta tras fiesta...

Es la navidad, recalentado al siguiente día, el 27 es cumpleaños de mi mamá, y es hamburguesada, así se llama. Son al carbón, se hace la carne...

El 31 son comidas grandes, somos 13 sobrinos 6 hermanos y respectivas esposas, aunque no sea festivo, del 28 al 30 no salimos, son comidas en casa, aparte son dos niños chiquitos, hijos de una prima. ¡Gemelos para variar! del esposo de mi prima.

La mayoría viven en Torreón, uno en Guadalajara y unos aquí en D.F. Es el segundo año que no vamos para allá, el año pasado porque mi papá quiso estar con su papa, pero esta es por seguridad, las cosas en el norte no están bien. Es lo más raro, para que el D.F. se considere como uno de los lugares más seguros del país. Y la situación no ha mejorado, pero ha empeorado en otras partes. Ni Cuernavaca tampoco se libra.

Aquí es menos, no hacemos tanta comida. Ahorita que estoy de vacaciones pues si guisamos mi mamá, mi hermano y Yo. Peo son chiquitas, mi papá se va a quedar de guardia.

Una comida normal, arroz, sopa, lo que se come en una comida económica. De cena más ligero, la cena de Navidad y Año Nuevo lo mismo que hacemos allá. Por la tradición: espagueti, pavo y postre. El postre se compra, pero sí se hace lo demás.

Se toma refresco, aunque yo casi no tomo, a veces se hace ponche de frutas. Muy rico pero también es mucha labor. Esta vez va a hacer bacalao mi mamá. Allá casi no se hace porque somos muchos. Somos muchos de familia y andar con tanto bacalao se tardaría, Acá solo vamos a celebrar los cuatro.

En Año Nuevo hago como triple fiesta, pues yo cumplo el 31 de diciembre, yo allá también tengo amigos festejo con mis amigos, con mis primos y con mi familia. La que más tiene fiesta soy Yo. Solo que con mis amigos y con mis primos si vamos a un bar o algo, o a comer algo. Son fiestas diferentes, y regreso y ¡festejo aquí, eh!

Para Año Nuevo se hace espagueti y se hace pierna de cerdo al horno, enchilada y una normal. Imagínate pavo todo diciembre. Ahorita tenemos dos pavos Parson de 7 kilos para los 4. ¿Es bastante no? Yo creo que eso va a durar todo diciembre.

Nosotros nos acostumbramos en casa de mi abuelito a abrir los regalos después de cenar, todo lleno de regalos a las 12 se abren, incluso en mi casa, tu casa, se abren los regalos a las 12, no te esperas al día siguiente.

En época navideña subimos 3 kilos cada uno, y ya no los bajamos, antes sí, pero desde que entré a la carrera subí muchísimo, y ya no los puedo bajar. Desde hace 7 años. Pesaba 70 kilos, mido 1.68. Estaba bastante en mi peso. A partir de que entré a la carrera subí.

En la familia lo que nos gusta es el mole, siento que eso es lo que se hace en fiestas en la casa, de vez en cuando pozole, como una vez al año, el mole se hace como una vez al mes. Esas son las fiestas.

C.A. menciona que en su familia no podría haber un festejo o un día especial sin comida, ya por lo menos una botana, pues ni siquiera su convivencia diaria se concibe sin comida.

5. Tiempo libre

Concerté cita con C.A. después de dos meses de haberla visto pues se cruzaron las vacaciones de diciembre y en enero ella estuvo ocupada. Al llamarla esta vez estuvo muy

dispuesta y luego, luego aceptó vernos. Llamé para confirmar el mismo día y ella me llamó media hora antes de la hora para volver a confirmar. (Es la primera vez que una paciente llama para confirmar, lo que me hizo pensar en un principio que pensaba cancelar).

Pasé por ella a su casa pues quedamos de ir a tomar un café o algo así, y me pidió que pasara mientras ella terminaba de trabajar en la computadora algunas cosas pendientes de la oficina. Fuimos a la cocina donde ella trabajaba con la televisión prendida y tardó acaso unos 30 min. Salimos y le pedí que ella escogiera donde ir. Nos dirigimos hacia Coyoacán.

Hubo bastante tráfico, lo que nos permitió hacer la entrevista en el coche. Me estuvo contando que en su tiempo libre sale con sus amistades. Que no suele planearlo y que simplemente se llaman por teléfono y lo que haya en puerta eso hacen. Puede ser que vayan a un bar o a alguna fiesta.

Los fines de semana los pasa con su familia, casi no sale en la noche. Su papá sí es muy amigüero pero su mamá no sale tanto, no le gusta salir en la noche. Su hermano Tomás, que es más chico, sale mucho y llega mucho más tarde. Pasa de una fiesta a otra o de un bar a otro y regresa a veces hasta que amanece. Eso es lo que hace básicamente en su tiempo libre. Le gusta ir a bares, toma si acaso 3 o 4 cervezas como máximo y mencionó que casi no cena, a menos que sea como una cena formal, por lo general pide algo de botana.

... los fines de semana trato de seguir la dieta, y me tomo unas tres cervezas... Pues una no es ninguna, dos la mitad de una, y como tres son apenas una, volvemos a empezar. Si te pasaste, pues mañana continúas.

Es una forma de convivir con la familia, pero es malo, porque si ellos están comiendo, se puede poner una ensalada y seguir comiendo, ¿no?

Llegamos a un bar en Coyoacán que ella ha ido anteriormente, menciona que suele ir a diferentes lugares, no es asidua de un mismo lugar, si le gusta alguno que encuentra en el camino entran y así conoce otro lugar nuevo. Menciona que no es exigente, sin embargo al entrar al bar no le gustó el lugar, le pareció que estaba muy lleno y muy apretado y prefirió que cambiáramos de bar.

Nos sentamos en el bar de a lado, un lugar muy agradable, con menos ruido y menos gente. Prefirió las mesas de afuera para poder fumar. Nos llevaron la carta y eligió un tipo de bebida hecha con cerveza, clamato, camarones enteros y aderezo de salsas. Yo pedí lo mismo y estaba bueno. Continuó platicándome sobre su tiempo libre, después estuvo platicando su experiencia en el INNSZ. Está preocupada porque el médico la envió al psicólogo y no sabe por qué. No entiende por qué ya que ella no se siente ni deprimida, ni le parece tener problemas personales. Me preguntó que si yo quería ser su psicóloga, pero le comenté que por el momento no tengo consultorio y que además por el estudio que estamos haciendo prefiero verla así, en visitas de ese estilo. Le comenté que no veo algún problema en especial pero que siempre es bueno ir al psicólogo como una forma de desarrollo personal, no nada más si se tienen problemas.

Me hizo algunos comentarios sobre el INNSZ al respecto de que el tiempo y la atención que dan es poca, le parece que al entrar y salir tan rápido de la consulta no se dan la

oportunidad de conocer al paciente y su situación particular. Le comenté que la forma de dar más atención es precisamente contactándolos con psicólogos externos al instituto pero que les pueden dedicar más tiempo.

Después de la cerveza con camarones pedimos otra cerveza sola, y un poco más al rato ella sugirió pedir unas papas a la francesa para las dos, aunque yo tenía hambre de algo para cenar quise esperar a ver su estilo de salir y de comer en sus salidas. Me esperé a que ella comenzara a comer, luego comí casi al ritmo de ella. No nos acabamos las papas, pero podría haberlo hecho pues yo tenía hambre en el momento.

C.A. considera que su principal problema es su estilo de vida sedentario y la forma en que comen en su familia. Tiene claro que quieren que baje de peso pero al siguiente momento le ofrecen o deciden ir a algún lugar donde comen cosas fuera del programa de alimentación, es decir antojitos, etc. Eso lo repitió un par de veces lo que me pareció que es importante para ella.

Una palabra que repite seguido es la palabra “demasiado” como adjetivo constante de su plática, lo cual me llamó la atención, pues la puede usar hasta tres veces en un mismo comentario. Al mismo tiempo le cuesta trabajo decir la palabra gorda o gordura, al hablar de una prima suya y querer decir que la prima está pasada de peso, con sobrepeso, gorda u obesa, dijo “está demasiado... rellenita...por no decir otra cosa”.

C.A. pareciera estar consciente de su salud, motivo aparente por el que se acercó a la Clínica de Obesidad, sin embargo para ella es más fuerte el deseo de pertenencia y de convivir con su familia por medio de la alimentación. En repetidas ocasiones mencionó el tema de la familia, haciendo énfasis en que sus padres están separados hace veinte años. Por este motivo se reúnen los fines de semana, y el padre los lleva a comer a diferentes restaurantes, en los cuales aprovechan la comida como una forma de convivir.

La paciente fue muy reservada en cuanto al tema de la familia, insistía solamente en lo anterior, en que comían juntos y era un momento bonito para disfrutar. No se pudo conocer a los padres, solamente al hermano de manera muy breve. Aunque menciona que son muy sociables y amigueros, no se prestó la oportunidad para conocerlos, ni para ver su manera de involucrarse en el plan de alimentación, que además menciona la paciente que también está llevando a cabo su mamá y un tío.

Llama la atención que la paciente es consciente de sus hábitos alimentarios y de los cambios que debe de llevar a cabo e n cierta medida, sin embargo considera abiertamente que no es algo muy factible. Por una parte por la familia, no considera posible que haya convivencia sin comida, aunque sabe que podrían cambiar el tipo de alimentos, no lo ve como una posibilidad. Para ellos significa identidad entre ellos y con la familia de origen. Además, claramente menciona que a sus padres les desagrada la gente que no come de la misma manera que ellos.

Por otra parte, también refleja el estilo de vida que lleva en su profesión. Su trabajo como abogada consiste en gran medida en las relaciones sociales y en salidas con los clientes o con personas que requiere tratar bien para lograr algo de su trabajo cotidiano. Ella disfruta también de esto y lo toma como parte de cómo se debe hacer el trabajo.

En este momento C.A. prefiere seguir este estilo de vida, sin embargo también dejó claro que lo que busca del INNSZ es mantener una pertenencia al instituto por si lo requiere en

un futuro. En su forma de ver las cosas son los institutos los que deben de hacer los cambios y ayudar a la gente. Su participación se limita a tratar de ir a sus consultas, a las cuales no asistió en el tiempo concedido originalmente.

II. VOLUNTARIAS

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

A. Na

NOMBRE	Na
Edad	34 años
Delegación/ municipio/ otro	Coyoacán
Ocupación	Empresaria
Estado civil	Casada
Escolaridad	Maestría
Vive con:	Esposo e hijo
Fuma (no. de cigarros al día)	1 a la semana
Consumo de alcohol	Cuatro o menos al mes
Hijos	1
Peso	63 kg
Talla.	1.70 m
IMC	21.80
Cita 1	63 kg
Cita 2	63 kg
Cita 3	63.5 kg
Cita 4	63 kg

ANÁLISIS NA

1. Contexto

Na es mexicana y ha vivido en la Ciudad de México desde que nació. Sin embargo su padre, quien nació y vivió en México desde muy pequeño, tiene familia en España. Su madre, quien llegó a México de niña, es de Argentina. Los padres fueron educados como mexicanos y Na vivió con las costumbres mexicanas incluidas las fiestas comunes, dado que sus padres están adaptados al país desde su infancia. Por otra parte su esposo es chileno y tiene un hijo de 2 años nacido en México.

Mi papá nació en México. Mi abuelo era español, mi abuela también nació aquí en México, pero sus papás eran españoles y vinieron a México a poner su negocio, ...no por ningún motivo así en específico. ...Antes de la guerra civil ya vinieron aquí, tuvieron unas hijas en España y otras aquí.

Aunque Na se considera completamente mexicana al igual que sus padres, no se puede hacer a un lado el contexto del cual viene pues aún tiene contacto con la familia de ambos padres aunque no suele visitarlos, ni ellos vienen con mucha frecuencia. Por lo mismo mencionaremos de manera muy general ciertas costumbres alimentarias predominantes de ambos países. Como en cada país, los hábitos alimentarios dependen de la región y del momento del que se esté hablando, sin embargo podemos mencionar de manera general que en Argentina es alto el consumo de proteína como carnes, de vinos y de harinas de trigo. Por ejemplo, la Secretaria de Cultura de la Nación ha determinado que el vino tinto Malbec, la yerba mate, el dulce de leche, la empanada y el asado llevan el sello



de Patrimonio Cultural, Alimentario y Gastronómico Argentino³.

Platos típicos de Argentina

En el caso de la cocina española entre los ingredientes cabe destacar los quesos, fruto de una actividad ganadera y la gran variedad de vinos. Aunque incluye la famosa dieta mediterránea como aceite de oliva, pescado, legumbres y verduras, también se debe mencionar la gran variedad de embutidos que se fabrican en diferentes regiones del país.

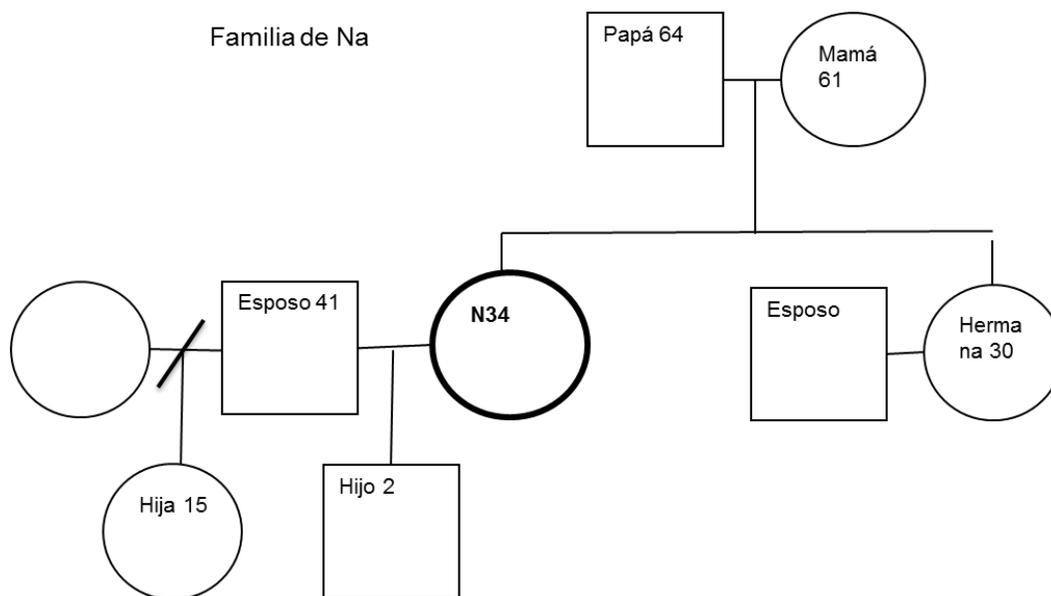
En un cuadro comparativo de las estadísticas sanitarias mundiales de la OMS del 2009, en el tema de riesgos de salud, se encontró que en el caso de los datos obesidad, mientras que entre el 2000 y el 2007 España presentó un 13.5% de obesidad en la población de mujeres OMS, Argentina 19.4% de obesidad y México 34.5% en la misma población. En un estudio de Poletti y Barrios fueron estudiados 2507 escolares, el 4,5 %, obesidad. El promedio de tiempo diario que invirtieron en mirar televisión fue de 2.5 horas.



Las provincias.es (22/07/2009)

2. Dinámica familiar y social

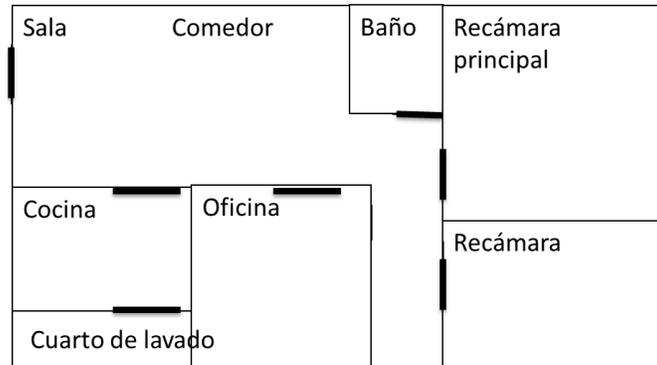
La familia de Na consta de padre, madre y una hermana menor. El padre es comerciante y tiene una tienda en el centro donde venden calcetines y ropa interior. La madre se ha dedicado siempre al hogar y es quien organiza la comida.



Al comenzar el estudio Na vivía en un departamento el sur de la ciudad en una zona residencial privada, en un cuarto piso con su esposo e hijo. Durante el transcurso del estudio tuvo algunos cambios. Por ejemplo, su esposo se fue a trabajar a Tabasco y duró varios meses sola, en la última visita Na se había ido a vivir con su mamá ya que decidieron comprar departamento y esto les ayudaría por un tiempo a minimizar sus gastos. El esposo ya regresó de Tabasco hace un

tiempo y en este momento están por salirse de casa de sus padres para ocupar su departamento, el cual se ubica igualmente al sur de la ciudad.

Dimensiones aproximadas del departamento que rentaba de Na.



El departamento que rentaba al inicio del estudio se constituía por sala-comedor, un baño, dos recámaras y un estudio. La cocina incluía cocina integral y cuarto de lavado.

La casa de los padres de Na en el Pedregal de San Ángel, se ubica en una zona considerada de alto nivel socioeconómico. Sin embargo es una familia muy sencilla, su padre tiene un negocio en el centro histórico, son gente muy trabajadora y ahorrativa.

Antecedentes de salud en la familia. Se menciona que en su familia no hay antecedentes de diabetes, en cuanto a males cardiacos la abuela de 87 años recientemente ha tenido problemas, su abuelo tuvo presión alta, pero su mamá es de presión baja.

Problemas de salud ninguno, de parte de mi papá hay algo de demencia senil, pero en general son muy sanos. Desde que yo sé, nunca ha habido una urgencia o algo así. Yo fumo, a veces, ya lo había dejado, a veces fumo como 5 o en un día más estresado como 10. No tomo, eso sí casi no. Como una vez al mes.

Na no mencionó mucho sobre la dinámica familiar pero en cuanto a lo que se pudo apreciar se destaca lo siguiente:

Na viene de una familia donde los padres han procurado que sean chicas profesionistas e independientes. Son personas trabajadoras y muy ahorrativas que invierten sus ahorros en las comodidades que tienen. Na vive con su esposo y su hijo, actualmente de 2 años. La hermana menor está casada recientemente y vive con su esposo. Viven relativamente cerca, pero no en la misma colonia.

Aunque se visitan frecuentemente no suelen tener reuniones con mucha familia, las fiestas son moderadas con tan solo algunas amistades. Se pudo apreciar que

tienen amistades pero no suelen enfocarse a los aspectos sociales de manera muy importante, no acostumbran tener visitas en casa, ni tampoco asisten de manera asidua a reuniones, comidas, o acaso salidas a tomar el café con amistades con mucha frecuencia, ni de otro tipo como el cine o plazas comerciales.

Durante la visita a la comida cotidiana la mamá de Na se arregló con collar y aretes largos para cocinar, la hermana de Na hizo notar que no es su vestimenta normal al igual que la comida que hizo ese día, ya que hizo una lasaña y comenta la hija menor que tampoco es algo que suelen comer. Dando a entender que la madre es como ella y Na que son muy sencillas para vestir y en su arreglo personal. No suelen maquillarse mucho y su ropa es de tipo cotidiano ya que Na tiene su propio negocio y no requiere una vestimenta especial.

Al observar la dinámica familiar y la relación de Na con su mamá a lo largo de las visitas, pude observar que su relación es complicada. La mamá y Na difieren continuamente en su forma de hacer las cosas. Na menciona que su mamá es muy estricta en general. Ella la considera obsesiva en la limpieza y se preocupa por todo. Difieren mucho en la educación de M. su hijo, pues la mamá le ayudaba a cuidarlo en las tardes que volvía de la guardería. Na considera que su mamá es sobreprotectora y ella quisiera que M. fuera un niño sano y más libre. La mamá considera que ella no cuida lo suficiente al niño. Na permite que su hijo pueda andar en calcetines y sin zapatos, que no esté tan tapado a menos que él tenga frío, y no importa si se ensucia en el momento. La mamá de Na no permite que esté en absoluto en calcetines, lo tapa constantemente y lo cambia cada vez que se ensucia, como el día de su fiesta de cumpleaños que se mojó un poco y la mamá gritaba que lo cambiaran, luego se ensució con pintura y de nuevo lo volvió a cambiar.

Mamá de Na: ¡Está chorreando agua! Mojado no me importa, pero sucio... no puede estar, porque yo cada que se ensuciaba lo cambiaba.

Na considera que ella se parece más a su papá que se dedica mucho a trabajar y en otras cosas es menos aprehensivo, y que su hermana es más parecida a su mamá que es muy aprehensiva en cosas que considera superfluas, como el ser más coquetas. Estas diferencias son constantes y las mostraron en cada visita, pues en su dinámica se la pasan discutiendo aún frente a las visitas. Esto causa una sensación incómoda pues en sus discusiones hablan muy fuerte.

La mamá no está acostumbrada a las visitas por lo que el estudio representó una gran incomodidad que me hizo saber abiertamente, creando tensión con Na a la hora de cocinar y a la hora de comer.

Mamá de Na: ... ¡por lo menos que se vea un poco despejado!, yo como voy cocinando voy lavando. Yo no sé cocinar, dicen mis amigas que lo haga en el horno de microondas, yo como soy medio inútil no sé. Claro que estoy sola para comer diario, bueno viene a comer...Yo creí

que era un chorro de carne, compré unas bolas de carne y no va a alcanzar. Yo como ya no somos tantos ya no sé cocinar. Solo somos seis. Yo como diario sola o ella viene a comer... Luego me habla que si puedo comprar lasaña porque viene alguien a comer. Luego hay una tormenta, ¡qué ocurrencias!, sabiendo todo lo que tenía yo que hacer y sale con que si le puedo ir a comprar...

Na estaba preocupada por quedar bien en cuanto a la forma y su mamá igualmente estaba preocupada por quedar bien, pero en cuanto a la cantidad. Al estar las dos preocupadas terminaban discutiendo, pues Na insistía en que sí iba a alcanzar, pero quería que quedara un platillo llamativo (dentro de lo sencillo).

Aunque el papá estuvo presente solamente en la comida no cotidiana, que fue la fiesta de cumpleaños de M., se notó que es una persona amable y tranquila. No discute con su esposa y se divirtió mucho con su nieto.

3. Individual

Na comenzó como voluntaria en el estudio a los 34 años. Siempre ha vivido al sur de la ciudad, actualmente vive con sus padres, su hijo y su esposo, y está a punto de cambiarse a su nuevo departamento. Estudió administración de empresas y llevó un diplomado de comercio internacional en Londres. Comenzó su propia empresa de consultoría hace 3 años, la cual ha ido creciendo en este tiempo. Al comienzo del estudio tenía dos asistentes, luego creció a dos oficinas con más asistentes brindando servicio a empresas particulares o por medio de servicios gubernamentales a diversos países como Canadá, EEUU, Colombia, India, Italia, Thailandia, Ecuador, y empresas nacionales.

Na pesa 63 kilos, mide 1.70 y su IMC es de 21.6 que es considerado dentro de lo normal. Ella considera que no hace mucho ejercicio, aunque por otra parte menciona que siempre ha hecho algo de ejercicio. Actualmente sus hábitos al respecto han cambiado debido a su trabajo y dejó el ejercicio desde hace dos años que nació su hijo.

No he hecho mucho ejercicio, de chica sí, siempre traté de hacer algún deporte, siempre he hecho algo, pero no mucho. Como dos veces por semana, máximo tres, hasta que me embaracé. Hice de todo, un tiempo voleibol, gimnasia, nunca fui de una sola cosa...

Na comenta que su familia siempre ha sido delgada, y considera que es algo genético, aunque se aprecia que su dieta es sana y muy moderada ella considera que comen normal y de todo.

4. Proceso del sistema alimentario

a) *Planteamiento de la necesidad, las compras*

Na menciona que su familia es muy sencilla para comer, su mamá no hace guisados complicados y su dieta habitual no varía mucho. Suelen consumir carnes o pollo asado, y verduras. No suelen salir a restaurantes, ni consumen alimentos fuera de casa comúnmente, principalmente porque le parece que es muy caro. No acostumbran muchas bebidas como café, té o alcohol ni en eventos sociales.

En general en mi casa la comida fue siempre bastante simple. Mi mamá es argentina, preparaba comida muy al estilo de allá. Siempre hacía carne, pollo, pescado con alguna pasta. No, que yo recuerde no era de hacer guisados ni de hacer comidas muy complicadas.

En la conversación tanto con Na como con su familia, aun cuando el tema eran sus hábitos a la hora de comer, el tema de conversación no era la comida. En general nada más mencionaron que son muy sencillos y que no hacen cosas complicadas.

Mamá de Na: ¿No quieren una paleta? Porque yo la verdad que postre no como nunca. Yo como no soy dulcera... mi marido se acostumbró, porque yo no soy dulcera. En su casa se comía postre, pero yo no. Allá se come fruta, pero ya ni eso.

Na: En mi casa no hacen muchas comidas ni eso. En la familia de mi papá la comida si es súper importante, pero más de salir. Las hermanas de mi papá cuando se ven, lo máximo para ellos es como salir a comer. Disfrutan más de la comida, eso sí. Son de salir a restaurantes. Ellas sí son como más gorditas. Si les preguntas de un viaje, ellas sí te van a contar todo pero de la comida. Comí esto y comí lo otro...

La comida no solamente no es un tema de mucha importancia en su familia, sino que se considera que los hábitos alimentarios adecuados son de suma importancia

En mi casa el desayuno siempre fue fuerte. Siempre comimos huevo, fruta, leche, quesadillas, leche, y jugo, y siempre yo no puedo salir de mi casa sin desayunar porque me da hambre. Ahora ya más grande pues no tengo tanto tiempo, pero me lo preparo y ya lo dejo listo. Disminuí un poco lo que desayuno.

Aunque en algunas situaciones no es nada bien visto el comer de manera desordenada. M. había regresado de la guardería, eran como las 3 o 4 de la tarde, el niño había comido a la 1:00 pm y al regresar a casa estuvo jugando con la hija de la muchacha, corriendo por toda la casa. >Después estuvo buscando

comida, abriendo el refrigerador y hasta se asomó a la basura. Encontró uvas y le llevaba a su abuelo en la sala y regresaba y por más.

Mamá de Na: ¡Matias, ya no comas más uvas,... Ya no hay más!

Después en la sala la hermana de Na lo encontró comiendo algo...

Hermana de Na gritando de la sala a la cocina: ¡Mamá! ¡Este niño está enfermo, no deja de comer! ¡Dile a Na que haga algo!

b) Hábitos alimentarios en un día común

Na menciona que su alimentación no ha variado mucho de la que le dieron con sus padres, así como su mamá se preocupaba porque fuera una alimentación sana ella también procura lo mismo ahora.

Desayuno leche con café, a veces dos quesadillas y un poquito de jugo. O si es una fruta grande me la cortan, y ya me la sirvo o tomo una que se pueda hacer fácil.

En mi casa con mis papás siempre tomamos leche entera, pero ya hace un tiempo que empecé a cambiar de entera a semidescremada y a light. No me gustaba tanto porque es muy aguada, pero ya me acostumbré. Eso para que fuera un poco más sano. Por la salud. Nunca he sido mucho de cuidarme ni de hacer dieta. El pan igual, pasé de pan blanco a pan integral. Y fue un proceso, y así de pronto compré pan integral y lo mezclaba con un poco de blanco. Y comía un poco y un poco, y ya después cambié a puro integral.

Na comenta que siempre ha acostumbrado comer algo a media mañana y a veces algo en la tarde como un café. En su tono existe algo de culpa o como queriendo decir que con frecuencia no se porta muy bien. Pues ella insiste en que nunca se ha cuidado, que no lleva ninguna dieta especial y que come de todo. Pero las cantidades que menciona son muy modestas, y se pudo apreciar en las visitas llevadas a cabo.

A media mañana sí como más chatarra, una galleta de avena o el gansito. Un gansito o unos chocorrollos, o unas papitas. Una bolsa chiquita. El otro día me acabé la bolsa de cheetos yo sola, eso puede pasar.

La dieta en su familia es muy sencilla y ligera, no acostumbran muchas grasas, aunque sí las pastas de vez en cuando, pero no las acostumbran con salsas o cremas. No hacen guisados, ni postres. Nunca toman refrescos, ni en las fiestas y no acostumbran bebidas alcohólicas casi nunca.

Como como a las dos o tres, dependiendo. Hasta hace poco me llevaba la comida a la oficina. Eran cosas muy simples, un pollo asado

con un poco de lechuga, con arroz, pasta, cosas que fueran fáciles de hacer en la tarde y que se pudiera calentar en el microondas. Y era nada más un plato, no llevaba sopa, y plato fuerte y postre, la pura carne con algo que la acompañara.

Y hace poco que estoy comiendo en la casa de mi mamá porque me cambié de oficina y está más cerca, y más o menos la comida es parecida: carne, pollo o pescado con algo que la acompañe.

Llevo como cuatro o tres meses con ella. Creo que bajé de peso, creo que a la mera hora es más sana la comida de mi mamá. Bueno, es que no todos los días podía hacer, a veces pedía a veces traía. No es que coma excesivamente light, como carbohidratos pero solo tomo agua sola no tomo refresco, no como pan ni tortilla con la comida.

La mamá de Na guisa con un poco más de aceite, Na procura usar menos pues su vida es muy sedentaria debido a su trabajo de oficina. No duda en experimentar cosas nuevas y salirse de las costumbres de casa, la independencia de su casa materna le ha permitido tener su propia personalidad en la cocina y comprobar lo que funciona mejor para ella.

Cuando me casé...bueno, mi mamá sí acostumbraba a hacer cosas fritas, milanesas y cosas fritas, cosas en aceite, papas fritas. Yo empecé a usar de oliva, cuando había que hacer una milanesa o usaba muy poquito aceite o en el horno.

Le pones un poco de aceite por abajo y por arriba, y desde que salió el PAM, el aceite en aerosol, bueno casi no le pongo sal a la comida, nada más cuando es una salsa una pasta, pero no le hecho sal a casi nada, le hecho cebolla y ajo. Me gusta experimentar y tengo mis hierbas, pero no es algo que use todos los días.

Creo que en comparación con mi mamá tengo más variedad, trato de experimentar con las verduras, con el aceite de oliva por ejemplo, yo sí he hecho más mezcla de cosas. Mi mamá usa más aceite.

Todo parece que Na logra un equilibrio en sus comidas, pues aun comiendo carbohidratos y a veces hasta dándose permisos para comer chocolates o frituras a media mañana, sus porciones son moderadas.

En mi comida cotidiana no como postre. Pues disfruto más la comida que el postre y no le quiero quitar espacio.

En la cena; pizza con pan árabe pero no le pongo demasiado queso. Mi mamá sí le pone mucho queso. O en la semana hago molletes. Trato de que sea pan árabe integral. Ceno eso un sándwich o quesadillas.

En cuanto a sus hábitos de compras Na va a un supermercado cercano a su casa y a veces va al hipermercado. En la entrevista comentó que dado que había estado sola en los últimos meses, aprovechó el servicio a domicilio que da el supermercado, pues su departamento se encontraba en un cuarto piso y no tenía elevador. Ya que lleva a su hijo M. con ella, es muy difícil subir las cosas del coche al departamento sin dejar solo al niño que tenía en ese momento un año.

Planea las compras de cada día de la semana, y compra dependiendo de lo que se vaya a guisar. Suele comprar básicamente lo mismo. Compra las porciones exactas, si su esposo va a comer en casa compra solamente una porción de carne. No le gusta que sobre comida, ni que se desperdicie. Le parece que son gastos extras y que no debe de ser así. Na es muy ordenada y al pagar en la caja acomoda lo que lleva para poder separar en las bolsas lo que son alimentos perecederos, por otro lado los alimentos no perecederos y aparte lo que no sean alimentos.

Na cuida mucho su economía y considera que tiene muchos gastos y no se puede desperdiciar el dinero. Tiene muy presente lo que va a comprar y trata de no distraerse con otros productos, aunque menciona que de vez en cuando se da gustos.

En el momento de la entrevista comentó que en su negocio tuvo asesoría de un experto para ayudarle a administrar y recortar gastos. Mismo que le hizo recomendaciones para saber dónde invertir y dónde ahorrar.

En su casa pude apreciar mucho orden y limpieza, ella insistía en disculparse por el desorden, pero no parecía encontrarse nada fuera de lugar. En la cocina, el refrigerador se mostraba ordenado, casi vacío. Las alacenas ordenadas y limpias. Pude notar que no tenía en las mismas comida procesada, ni latas ni botes de salsas, purés, u otros como congelados. Menciona que para ella no es necesario, a veces puede llegar a usarlas pero por lo general hacer un caldillo de tomate le lleva 5 minutos. No le gusta la comida preparada, por lo que trata de hacer ella su jugo cada mañana, aunque sea un poco.

c) Hábitos alimentarios en un día no común

En las comidas no cotidianas Na no cambia mucho sus hábitos. Los fines de semana suelen comer en casa algo muy parecido a la comida cotidiana. Algunas veces salen a desayunar o a comer los domingos con sus papás.

Comenta que las fiestas familiares no son muy grandes, como las navidades que las pasan solamente entre ellos, con su hermana y esposos de ambas.

Como su hijo cumplió dos años decidió hacer una fiesta en un pequeño salón de fiestas en la privada donde vive. A Na le pareció muy adecuado ya que se rentaba por mil pesos. Lo primero que pude apreciar fue que no se enfocó en la comida o la bebida. Había muy pocas botanas pero había actividades para los niños, las

cuales compartían los padres. Había una zona para pintar, un arenero, y estanques para pescar figuras de plástico y música.

Na se encontraba muy ocupada atendiendo a los invitados, corriendo de un lado a otro, y logré hablar con la muchacha que le ayuda a la mamá en la casa, mencionó:

"...va a haber taquiza, rajas con crema, mole, picadillo, tinga, frijoles, arroz, de tomar coca cola y agua de jamaica, yo la hago."

Se contrató comida para 45 personas incluyendo niños. Na comenta que le parece curioso cómo ciertas personas de bajos recursos pueden gastar mucho en sus fiestas, no está acostumbrada a gastar en fiestas grandes. Ella prefirió gastar poco en la comida, pues considera que alcanza lo suficiente, y al no invertir en bebidas pudo gastar en actividades que incluían hasta una hora de teatro guiñol.

Ollas de comida para 45 personas antes y después de la hora de la comida



En la fiesta fue llamativo que la mayoría de los invitados eran personas delgadas, quienes estuvieron constantemente cuidando a sus hijos, acompañándoles en diversas actividades.



En la entrevista Na comentó que su boda fue muy sencilla, aunque invitaron a familia tanto de Argentina, de España y de Chile, por su esposo, tuvieron un menú modesto. Menciona que durante toda la boda, aunque hubo de todo tipo de

bebidas, ella le pidió un vaso de agua al mesero y luego ya no volvió a tomar nada más, pues estuvo muy ocupada saludando gente.

d) Tiempo libre

Acordé la cita con Na para la visita acerca de su tiempo libre. Le costó un poco decidirse qué hacer porque comenta que no hace muchas cosas. Casi no tiene tiempo libre, trabaja mucho y el tiempo libre que tiene es de noche o de madrugada. Su pasatiempo principal comenta que es en la computadora. Se dedica a ratos en la noche a entrar a las redes sociales. A veces cuando ya duerme M. puede pasar mucho tiempo en internet. A veces se dedica a ver la tele en la noche.

Por otra parte a veces sale con sus papás a comer. Comenta que casi no sale, tiene un jardincito en su casa que es a donde va con M., mientras él juega ella se fuma un cigarro.

A veces trata de salir a hacer alguna actividad con M (su hijo). Su esposo sigue en Tabasco trabajando. Ellos vivieron antes en Metepec, ella sigue sola en el departamento y su mamá le ayuda con el niño. No suele ir a centros comerciales, pero pensó que era buena idea salir a una plaza a dar la vuelta.

Quedamos de vernos un domingo después de que fue a comer con sus papás. Llegué a su casa, M. estaba llorando. Salimos a conocer el jardín, M quería jugar a la pelota. Estaba un poco inquieto, ya era tarde y no había dormido su siesta. Na no sabía bien a donde ir pues no suele salir. Me pregunta por mi investigación para hacer plática.

Fuimos a plaza Loreto por un helado. Al llegar M. se ve molesto, llora como de sueño. Na en realidad no conocía bien la plaza, ni sabía dónde estaban los helados. Aunque le comenté que había que hacer lo que ella acostumbra se le ocurrió hacer lo que ella nunca hace, pues no suele estar con alguna amiga así los fines de semana.

Comenta que le parece curioso cómo ciertas personas de bajos recursos pueden gastar mucho en sus fiestas, no está acostumbrada a gastar en fiestas grandes.

Muchas veces las personas con ingresos bajos gastan más en muchas cosas que los que tienen más ingresos no gastan. O sea, muchas veces, la clase media gasta como si tuviera y muchas veces gana como si no lo ganaran. ¿No?

Algo así vi en un programa de Radio, Mejorando tu vida, es de grupo ACIR. La señora de la limpieza de la oficina se gastó todos sus ahorros en hacerle su fiesta de 18 años a su hija. Pero así, con todo: coreografía para el vals, estudio de fotos, pastel de 10 pisos... ¡Un dinerall!, así... ¡como siempre hacen!

Además ella mantenía a la hija (la de 18), al nieto, y al esposo de la hija. Yo no sé de dónde saca para tanto. Los mantenía a todos.

M. llora porque tiene sueño.

Me da risa la nueva moda. El otro día que fui a Universum, esa moda tipo, no sé. Se ven una cosa... ¡espantosa!

¡Pero qué cosa más fea!, pobres chavos, y el pelo cochino. Sí prefiero que mi hijo sea fresa, pero bueno, ya si lo hace pues ni modo, pero mejor, ¿no?

M. se quedó dormido mientras buscábamos estacionamiento dentro del centro comercial. Por lo que yo me bajé por los helados y Na se quedó con M. en el coche. Al regresar al coche con los helados Na también se había quedado dormida.

Se despertó Na y estuvimos platicando. En su plática no menciona muchos temas relacionados con comida. Se enfoca más hacia temas como el ahorro, o lo caro que son las cosas. Ella es muy ahorrativa y cuida muy bien lo que gasta y en qué lo gasta. No está acostumbrada a salidas por lo mismo. Su negocio está en pleno crecimiento y está por comprar un departamento. Prefiere dirigir muy bien sus finanzas para tener un beneficio a futuro.

Nos bajamos del coche cuando despertó M. No estaba de muy buen humor. Apenas y probó el helado. Se puso muy molesto cuando se ensució las manos porque se le escurrió el helado, pues se estaba derritiendo.

Encontramos un lugar que se llama *Piccolo Mondo*, ya lo habíamos visto pero no lo conocíamos ninguna de las dos. Na comenta que en la guardería trajeron a M., así que ya lo conocía, pero que en esa ocasión regresó con un golpe.

A Na se le hizo caro el lugar, sobretodo porque ya iban a cerrar y solamente teníamos una hora para visitarlo. Yo propuse pagarlo ya que estábamos ahí debido al estudio. Ella no quería pero al final aceptó. Aunque era evidente que no era un lugar al que ella suele ir, quería ver la dinámica con su hijo y cómo se comporta ante este tipo de situaciones, que posiblemente no se hubiesen dado en casa.

Entramos a una zona de juegos para niños pequeños. En estos juegos se debía quitar los zapatos para entrar, pero M. se enojó muchísimo porque su mamá le quitó los zapatos, tanto que él solito se los volvió a poner de inmediato. Como no estaba a gusto nos salimos de esa zona y su mamá le compró una bolsita de papas y un jugo muy pequeñito. Solamente se tomó el jugo. Na probó un poco las papas, pero las dejó casi todas.

El lugar era muy ruidoso, con música, ruido de ventiladores y niños corriendo y gritando. El resto del lugar estaba dirigido a niños mayores, por lo que nos daba un poco de miedo que le fueran a pegar. Había un juego donde se aventaban como si fuese una montaña con supuestos trineos. Y justo a ese se quería subir M. Aunque a Na le dio un poco de miedo, se subió con él y se aventaron, pensamos que iba a llorar, pero por fin, después de toda la visita, se puso contento.



El lugar estaba cerrando, así que nos tuvimos que ir, M. siguió aún molesto, pues estaba cansado. Regresamos a su casa.

En casa me quedé un rato y me ofrecieron un café. Lo que fue una complicación para Na y para su mamá, pues al no estar acostumbradas a tener visitas, nunca habían usado la cafetera, y no sabían hacer café. Na no sabía hacer café tampoco y le preguntaba a la mamá cómo hacerlo.

En casa M. estuvo muy tranquilo, estuvo comiendo uvas.

"Nosotros nunca tomamos. Se me antojó una copa en lo que estábamos trabajando, pero G. ni me hizo caso. Mis papás tampoco toman."

Tampoco le gusta el té, no lo acostumbra. Pensé que como la mamá es argentina podrían acostumbrar el mate, pero tampoco. La mamá tiene en su casa pero no lo acostumbra mucho, en su familia no lo acostumbraron mucho. A su esposo G. le gusta. La mamá se lo daba a la persona que le arregla las uñas pues un día le dio a probar y le gustó.

Llega otra persona y le ponen más agua al café, ya la mamá con más idea de cómo prepararlo, dice: se le echa agua y de inmediato ya está.

Na nos cuenta que están comprando departamento. Queda cerca de casa de su mamá. Apenas fue pre-venta y lo van a ir pagando. A la mamá le gusta que esté más cerca.

Na y su familia aparentan tener costumbres muy moderadas, en su dinámica el no tener límites es un derroche que no está bien visto. Una característica muy importante es el ahorro, son muy cuidadosos tanto del dinero como de la comida. Los excesos solo se permiten en cuanto al trabajo. Na trabaja muchas horas, pues menciona que el tener su propio negocio requiere de mucho esfuerzo. El padre menciona que trabaja muchas veces de madrugada, admite que se parece a él en ese aspecto y sonríe mostrando que le agrada identificarse.

Na es una mujer joven que se ha enfrentado a diversos problemas en su empresa, sin embargo para ella no existe el darse por vencida, sus familiares han luchado y ella lo hace igual. Sin embargo el trabajo no lo es todo, está consciente de que la salud es necesaria ante todo y cuida de su alimentación lo mejor que puede, pues en su familia la han educado de esta manera y trata de mantener esta educación.

Debido a que la moderación es muy importante para la familia, no acostumbran tomar bebidas si no es por necesidad, por sed muy específica, lo consideran algo así como superfluo o un acto sin sentido. Por lo que el café, el té, y ni siquiera la costumbre argentina del mate es parte de sus hábitos. En la visita a la comida cotidiana me ofrecieron de manera muy atenta un café, y al aceptarlo se vieron en problemas graves, pues ni la mamá ni Na tenían experiencia en hacerlo.

Mamá: Ya me compré mi cafetera...

Na: Te hubieras comprado de las que hacen el café solo...

Mamá: Para qué me compro una de 1000 pesos... Porque luego hay que comprar el saquito que vale un dineral también...

Se tardaron en sacar la cafetera pues estaba al final de la alacena, luego no sabían armarla y leyeron las instrucciones paso a paso para poder hacer un café. A mí me apenó la situación al dar molestias, pero al mismo tiempo fue interesante que comentaran que en realidad no acostumbran visitas y no suelen tomar bebidas por costumbre social.

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

B. C

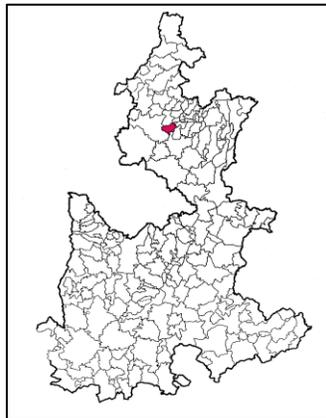
NOMBRE	C
Edad	34
Delegación/ municipio/ otro	Miguel Hidalgo
Ocupación	Limpieza del hogar
Estado civil	Viuda
Escolaridad	Preparatoria
Vive con:	Hijos
Fuma (no. de cigarros al día)	0
Consumo de alcohol	Nunca
Hijos	2
Peso	46
Talla	1.44
IMC	22.18
Cita 1	46 kg
Cita 2	45.8 kg
Cita 3	46 kg
Cita 4	46.2 kg

1. Contexto

C nació en Omitlán, Puebla y vino a vivir a la Ciudad de México desde 1992. Aquí radica con la familia L. en la colonia Condesa junto con sus dos hijos.

Omitlán pertenece al municipio de Tepezintla, en el Estado de Puebla. Acerca de Tepezintla se encontró lo siguiente: La toponimia del tiene dos versiones; una es: Tepetl: cerro, y Tzintlán: abajo, al pie, en la base; que significa: "Abajo del cerro"; y la otra Tepetl, cerro, Tzin, Apócope de Tzintlic, diminutivo, y tla, desinencia abundancial; significa "Abundancia de cerritos".

La fundación prehispánica del lugar fue realizada por grupos totonacos dominados por Texcoco. En el siglo XIX era parte del antiguo Distrito de Zacatlán; en 1895 fue constituido como Municipio Libre. El municipio de Tepetzintla se localiza en la parte Noreste del Estado de Puebla. Sus colindancias son al Norte con Ahuacatlán y Tepango de Rodríguez, al Sur con Zacatlán y Tetela de Ocampo, al Oeste con los Municipios de Tepango de Rodríguez y Cuautempan Huitzilán de Serdán y Tetela de Ocampo y al Poniente con Zacatlán. (Municipio de Tepezintla).



Mapa de Puebla, localización de Tepezintla.

Se localiza dentro de la cuenca del Tecolutla, y es regado por varios ríos como el río Zezehuico, que se une al Zempoala, y es uno de los principales formadores del Tecolutla. En el municipio se presenta la transición de los climas templados de la Sierra Norte, a los cálidos del declive del Golfo, se presentan dos climas: clima templado húmedo con abundantes lluvias en verano y clima semicálido subhúmedo con lluvias todo el año. (Municipio de Tepezintla). Existen grupos étnicos de origen náhuatl y totonaca.

De acuerdo con los resultados que presenta el II Censo de Población y Vivienda del 2005, en el municipio habitan un total de 7,749 personas que hablan alguna lengua indígena

Cuenta con un índice de marginación de 2.035 por lo que se considera como muy alta, por ello se ubica en el lugar 4 con los demás municipios del estado.

Acerca de **Omitlán** se encontró que se localiza a 18 km del Municipio de Tepezintla. La localidad se encuentra a una mediana altura de 1880 metros sobre el nivel del mar. La población total de Omitlán según el INEGI 2010 era de 482 personas en 2005 y 313 en el 2010 (INEGI, 2010).

Indicadores de marginación

Omitlán	Valor	%
Población total	482	
Población analfabeta de 15 años o más	113	39.24
Población de 15 años o más sin primaria completa	154	53.66
Viviendas sin drenaje ni excusado	5	5.10
Viviendas sin energía eléctrica	10	10.20
Viviendas sin agua entubada en el ámbito de la vivienda	35	35.71
Viviendas con algún nivel de hacinamiento	64	65.31
Viviendas con piso de tierra	52	53.06
Viviendas sin refrigerador	95	96.94
Índice de marginación	0.44914	
Grado de marginación	Alto	

(INEGI, 2010)

En fuentes no oficiales se encontró que la población económicamente activa en la localidad de Omitlán es de 145 (28.66% de la población total) personas, las que están ocupadas se reparten por sectores de la siguiente forma: El 62% se dedican a la agricultura, explotación forestal, ganadería, minería, pesca, el 22.54% a la construcción, electricidad, gas y agua, industria manufacturera, el resto a comercio, servicios o transportes. El grado medio de escolaridad en Omitlán es de 2.80, la media en el municipio es de 2.98, en el estado de 6.70 (Foro México, 2011).

Estructura económica

En Omitlán hay un total de 100 hogares, de estas 98 viviendas, 52 tienen piso de tierra y unos 15 consisten de una sola habitación. 92 de todas las viviendas tienen instalaciones sanitarias, 63 son conectadas al servicio público, 88 tienen acceso a la luz eléctrica. La estructura económica permite a 0 viviendas tener una computadora, a 0 tener una lavadora y 34 tienen una televisión (Nuestro México, 2011).

Educación escolar en Omitlán

Existen 113 analfabetos de 15 y más años, 13 de los jóvenes entre 6 y 14 años no asisten a la escuela. De la población a partir de los 15 años, 109 no tienen ninguna escolaridad, 89 tienen una escolaridad incompleta. 71 tienen una escolaridad básica y 18 cuentan con una educación post-básica. Un total de 21 de la generación de jóvenes entre 15 y 24 años de edad han asistido a la escuela, la mediana de escolaridad entre la población es de 4 años (Nuestro México, 2011).



Centro de Omitlán (Nuestro México, 2011)

C es empleada doméstica en una casa de la colonia Condesa desde hace más de 10 años. Vive con sus dos hijos de 11 y 15 años. Hijos de diferentes padres, de quienes se separó.

Ella es originaria de Omitlán, Puebla. Es una localidad predominantemente indígena de origen náhuatl, misma lengua que ella habla aún. En su familia no tuvieron muchos recursos económicos y en su infancia su dieta fue muy limitada. Llega a la ciudad de México cuando aún no hablaba español, tuvo varios trabajos antes de empezar a trabajar con la familia L. desde hace 10 años. Su caso fue de interés dado que vive en un ambiente obesogénico, pues la familia presenta problemas de obesidad a simple vista, tanto los padres como uno de los hijos.

Soy de Puebla, de mi pueblo a Puebla son como cuatro horas, se llama Omitlán. De aquí para allá son como dos horas, pero no lo he ubicado muy bien. Me vine para acá hace como 16 años, llegué en el 92, somos cuatro hermanos, soy la mayor. Dos hombres y una mujer, el que me sigue es hombre, somos dos y dos.

Menciona que los habitantes de su pueblo hablan náhuatl, y pocos hablan español, ella habla náhuatl. La actividad económica predominante del lugar es la agricultura. En su familia sembraban maíz, y había calabaza, chayote y tenían algunas hierbas y muy pocas frutas como granada roja.

Fruta no había, lo único que había granada roja o limas, en mi casa, en la casa de mis papás, si no, hay un tianguis que es ¡bien lejos! Se paraban a las cinco de la mañana para irse lejísimos. No había en el pueblo mercado. Ahorita ya hay, ya hay hasta carretera porque antes no había. Tenía que ir caminando, llegaba a la plaza de ese lugar que se llama Cuautempan como a las 8:00 o 9:00, me llevaba o a mis hermanos, mi mamá y mi abuelita hacían petates hace tiempo, ahorita ya no. Los hacían, los llevaba dejaba que las acompañáramos y vendían, y nosotros las acompañábamos, pues si tenían frijoles los vendían, en esa parte yo veía frutas y cosas que se me antojaban pero no me compraban. Lo que vendía era para comprar para la casa, jitomate, cebolla, o compraba un kilo de manzana o de plátano o cacahuatitos, los compartía. Yo sentía que no me llenaba, yo quería más. Pero ya con el tiempo ya crecimos, en mi pueblo no había nada. En el tiempo de durazno en esa fecha ya había, lo cortábamos y ya. Lo demás mi papá lo

vendía, compraba otra cosita, el mango patacón me compraba, lo que más me gustaba era la fruta.

Menciona que en su infancia la ingesta de proteínas se limitaba a gallinas y huevo de quienes tuvieran en su casa, pues no había venta en el pueblo. La carne, los productos lácteos y sus derivados casi no llegaban al pueblo más cercano donde había mercado. Comenta que su familia era de muy escasos recursos, casi no tenían para comer.

C comenta que en su pueblo la gente se ayuda en esta época que hay que recolectar el maíz.

Allá en el pueblo en estas fechas ya casi, la milpa empieza a florear, a secarse, tienen que cortar la mazurca, es lo que hacen, la gente se ayuda, digamos que hoy me tocó a mí, este trabajo son como 6 familias nos ayudamos, digamos que hoy me tocó ir a cortar la mazurca para limpiarlo y llevarlo, para que no le salgan gusanos, le ponen algo en polvo para que no le salgan polillas, eso lo guardan para junio y julio para sembrar, lo demás lo ponen en otra parte, para todos los días para hacer el nixtamal, para molerlo, antes era molino, ahora ya lo hacen y para el metate amasarlo para hacer tortillas, como tienen gallinas, ya matan una, tienen huevo.

Comentó un poco sobre las costumbres del pueblo, lo cual se incluirá en el tema de las fiestas.

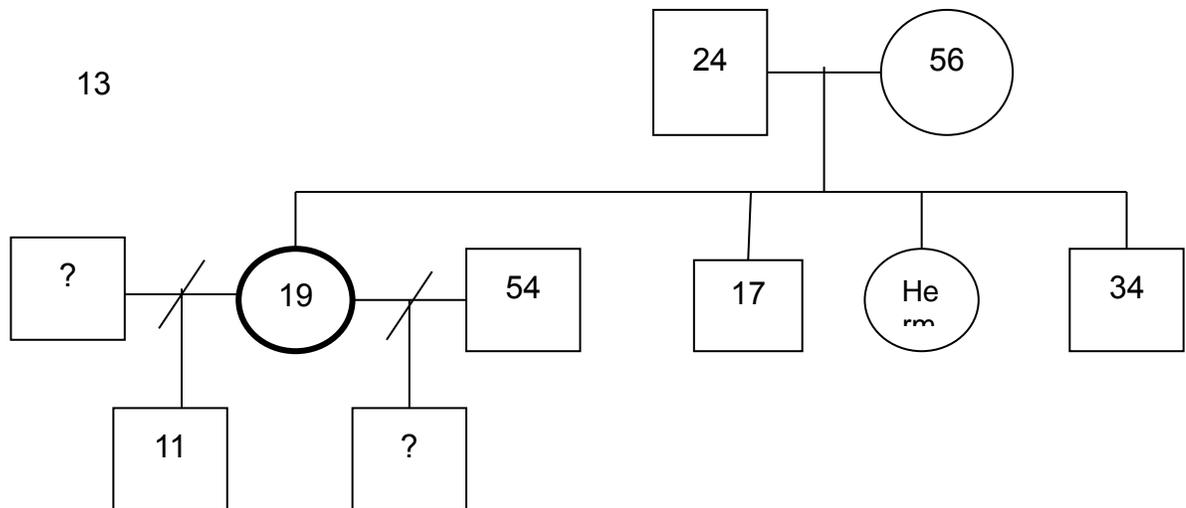
2. Dinámica familiar y social

C contó poco sobre su propia familia, sus padres y un hermano aún viven en el pueblo, ella los visita una o dos veces al año, casi no puede ir por motivos económicos y por su trabajo. Tiene dos hermanos que viven también en la ciudad de México, una hermana de 19 años y otro de 24, sin embargo casi no se ven pues viven lejos uno del otro y para ellos es caro el transporte.

Mi hermana y mi hermano, estamos tres. Otro está en Chinahuapan. Casi no nos vemos los fines de semana. Viven lejos, el pasaje es caro, son como dos horas, él vive solo pero tampoco viene, no me visita. Y yo como no sé dónde vive pues tampoco. Sí tiene mi teléfono, cuando quieren y pueden me hablan, si nos hablamos dos o tres veces al mes. Y con nuestro hermano la verdad no puedo, cada vez que lo intento no entra la llamada.

A mis papás, donde yo les hablo por teléfono, están a una hora, o más o menos 40 minutos de caminar, luego les avisan, yo la verdad no les he hablado, ellos me hablan luego si hay alguna emergencia,

Mi papá debe tener como 56 años y mi mamá como 54, se llevan dos años. Mi hermana no tiene hijos, tiene como 19 años. Ninguno de mis hermanos tiene hijos.



Como se mencionó anteriormente en su familia había pocos recursos. Ella ha tratado de salir adelante por sí misma.

Mi mamá cocinaba en casa, pero no me gustaban, me encantan los frijoles pero los de ella no me gustaban, de chica si comía, pues tenía que comer.

Me acuerdo que no había tanto dinero, pero ello no comíamos, como que ahorita ya tienen más, y ya les alcanza. De chicos todo era caro y no alcanzaba, se me antojaba fruta o carne, refrescos, y veía a los niños que traían y se me antojaba y decía: ¿porque a mí no? Y llegó un momento en que pensaba: mis papás no me quieren. Bueno eso pensaba, pero ya después, con lo mismo que también tengo mis hijos pues pienso: no, era que ellos no hubieran querido darnos lo que uno quisiera, pero no alcanzaba.

Ahora no como mucho de fruta, manzana como una al día, pero no del diario, porque no se me antoja. Por ejemplo, mi papá bajaba acá y de repente llevaba fruta, pero también llevaba plantas, por ejemplo ciruela, papayas, granada china, y ahorita ya tiene plantas de esas.

Ahora que voy con mis hijos me dice, corta la fruta, dale a tus hijos, y yo no se me antoja, sí dan papaya chiquitas muy ricas, o así vamos cuando hay fruta, cortamos pero poquita, es para probar, no para llenarnos. Es que me dice: “yo no entiendo, sembré las plantas, las verduras para que ya se la coman, ahora que están tus hijos para que corten y se la coman”, es que yo le digo, aparte: “es que no es casa mía, es casa de mis papas no me da la confianza de cortar la fruta, porque si gusta me la como”. Y me dice: “pero estás en tu casa”.

Pero si dios quiere yo voy a hacer mi casita, no así grande, así chiquita, ya entonces digo: “tengo casa”. Por el momento no puedo decir tengo casa, y este así me dice, trató de plantar cosas para que “aiga” en la casa, antes no tenía.

C cuenta cómo vino a la ciudad de México, pasó muchas carencias y problemas debido a que no hablaba español.

Vine como a los catorce años con mi madrina, la que me sacó de la escuela porque yo quería venirme a México, y ella me trajo, pero estuve una semana con ella, y yo decía, tengo que encontrar un trabajo para llevarle dinero a mis papás, antes era diferente, nos regañaba y si alguien le decía algo les creía más a los otros y nos regañaba. Nos pegaba, a lo mejor era su forma de educar, y por eso yo no quería estar con ellos, y antes no había dinero. Y este así, por eso me vine, la semana que no trabajaba, tenía miedo, si me regreso y mi papá... Lo que yo pensaba,

No conocía muchas cosas, ni el idioma ni lo necesario para poder trabajar. No había usado nunca una escoba, ni conocía las jergas.

Fui más arriba de las águilas a un trabajo. Me dijeron: va a venir la señora a recogerte, para que empieces a trabajar. En ese entonces yo no sabía hablar español, hablaba náhuatl, lo único que entendía, sí entendía, lo único que decía era sí o no. Me sentía mal porque no sabía hablar. Me dijo mi tía: "si te preguntan cuántos años tienes dices que tienes 18. Si no, no te dan trabajo". Llegó por mí, y le dije, yo ya había practicado para decir: "dieciocho años". Me llevó a un lugar con varias casas, no entendía eso. Me dijo: "vas a hacer eso". Yo nada más movía la cabeza, y había otra señora para enseñarme cómo hacer las cosas. Me decía: "fíjate como se tiende la cama", y me dice: "hazlo tú". Ya empecé y me decía: "así no se hace".

La señora de la casa no estaba, y para el viernes me dejaron sola, ya no estaba la que me enseñaba. Y cuando se fue a trabajar me dijo: "desayunas, en la mañana", pero yo no conocía lo que era estufa, y tenía que prender con el cerillo. Y yo estaba dando vueltas, veía que ella lo hizo rápido, y empecé a jalar el botón. Y saqué el botón, lo intenté y se lo puso, me dejó naranjas para hacer jugo, con ese que le apachurras pero tampoco me salió. Entonces dije, ¿qué hago? Y ya no hice nada, no me comí la naranja ni así. Y hasta que llegó me fui a dormir sin comer.

En su caso la diferencia en usos y costumbres fue muy marcada y esto le trajo problemas, no solo para comer, sino hasta en el trabajo y hasta en situaciones que podían haber sido peligrosas para ella o para otros.

Yo no sabía que en México los niños no podían salir aquí en México, y el niño cuando llegó de la escuela me dijo: "puedo salir" y le dije que sí. Y se salió y se fue a jugar. Luego habla la señora, y me dijo: "¿está l.?" (Su hijo) y le dije: "no está, salió". Y me dijo: "¿Cómo que salió? Pues vete a llamarlo, ahorita te marco". Y yo le entendí, yo no podía hablar, el problema es que cerré la puerta, y le hablé al niño, había dos, tres casas juntas, y el niño me entendió.

El niño estaba jugando en el río, abajo, con su vecino. Subió y cuando quise, ir a la casa fui a otra, y el niño me dijo esa no, es la otra, pero la había cerrado. Pasó el tiempo y a las dos de la tarde suena y suena el teléfono, que era la mamá, yo trataba de abrir con un palito, yo no conocía una llave, de ahí llegó en la tarde, como a las 7 de la noche. La vecina le habló que no se

preocupe que su hijo estaba en su casa, que yo estaba en su casa. Y cuando llegó me dijo, vete a dormir, mañana hablamos.

Al día siguiente regresaron a C a donde habían ido a recogerla originalmente. Estuvo en otras casas, en los lugares donde ella ha vivido se convierte en parte de la dinámica familiar, y tuvo la oportunidad de encontrar una familia donde la dueña le ayudó y además de enseñarle a cocinar, a limpiar, etc., le permitió asistir a la secundaria para terminar sus estudios en parte escolarizado, en parte secundaria abierta. Con el tiempo hizo la preparatoria abierta.

Ella me enseñó todo, me tuvo mucha paciencia, en el pueblo no se usaba escoba, se usa como hierba para barrer, no conocía lo que es jerga, escoba, trapeador. No sabía nada, me enseñaba cada cosa.

La familia con la que vive actualmente se conforma por padre, madre y dos hijos. El Sr. L tiene 40 años y la Sra. tiene 41. Tienen dos hijos, de 15 y 10 años respectivamente. Es una familia con problemas de obesidad, tanto los padres como el hijo mayor.

C tiene 30 años, vive con ellos en la colonia Condesa, tiene un cuarto en la parte de atrás de la casa donde habita con sus dos hijos, cada uno es de diferente padre: su hijo Adrián tiene 13 años, y su hijo I. 11. Llegó a trabajar con esta familia hace 11 años, cuando su hijo I. tenía 8 meses. Tiempo después empezó a vivir con ellos pues dejó al padre de su hijo ya que la maltrataba a ella y a su hijo Adrián. Su propia cuñada la ayudó a escapar

...me empezó a insultar y me dijo cosas horribles, me empezó a pegar, me dijo: "no sirves para nada", mi hijo grande me gritaba y que lo empuja, y ya le dije, "no quiero vivir quiero morirme", y me dijo: "pues si quieres morir, ahorita vas a morirte", y de repente dentro de mi dije: "no quiero morirme, por mis hijos ¿qué pasaría?", me llevó al otro piso, y me lo enredó al cuello y me puso a la orilla del barandal y me dijo yo mismo te lanzo de aquí, pero dije: "dios mío no quiero dejar a mis hijos".

Y le dije a la señora y me dijo que sí. Tenía un cuarto y ahí estamos los tres. Me siento mejor sola que estando con alguien.

La familia L. vive en una casa de dos pisos, cuenta con todos los servicios y está comunicada con vías principales como Insurgentes y Patriotismo, ya que está muy céntrica. Los familiares, hermanos y padres de los dueños viven cerca de la misma, por lo que se visitan frecuentemente. El trabajo de ambos progenitores se encuentra en la misma colonia, ya que la Sra. tiene su oficina en el mismo edificio de su padre, donde también se encuentran sus hermanos y el Sr. renta un consultorio cerca de la zona.

C comenta que el padre de la señora es militar, tiene un edificio con varias oficinas, donde también trabajan todos los hijos en diferentes actividades. En la plática con los dueños de la casa se pudo apreciar que son una familia de clase media alta y tienen a sus hijos en escuela particular. Tienen dos coches del año, viajan eventualmente y comen en restaurantes de lujo de vez en cuando. C menciona que ambos padres trabajan mucho pues tienen muchos gastos.

Como el hijo menor de la familia y el hijo menor de C son de la misma edad. Ella crió a ambos, juegan juntos con frecuencia en la casa y el parque, y lleva al niño de la familia a

los entrenamientos de futbol. El hijo mayor no juega con ellos, pues pasa más tiempo en la computadora o viendo la televisión.

3. Individual

C se mostró muy interesada en el estudio. Le expliqué de lo que se trataba y mientras se llevó a cabo la primera entrevista ella siguió con sus labores domésticas. Antes de pesarla le pregunté como a todas las participantes si sabía cuánto pesaba y cuánto medía, me dijo sus medidas claramente. Las cuales después pude comprobar, mide 1.44 y pesa 46.

Ahora peso 46 k mido 1.44, pues yo creo que estoy bien, fui hace como un año al seguro y me dijeron que estoy bien, ahí me quedé.

Adrián e I. están bien de peso y de estatura, los llevé antes que entraran a la escuela, le piden certificado médico, los llevo y los pesan en el centro de salud. Creo que eso hay que hacer.

C es una mujer sana y fuerte, lo mismo que sus hijos. No se enferma con frecuencia ni sus hijos. C procura cuidar su salud. Sabe que necesita de su salud para poder trabajar y para poder mantener a sus hijos.

De repente me peso, como al mes, cuando me acuerdo, si pienso: quiero saber cuánto peso... entonces.

Me gustaría pesar 48 k, hasta ahí. Me gusto más rellenita, pero el problema cuando uno sube de peso es que no sube de todo, sino que se va aquí al centro, en la panza, por eso ya no quiero

Subo cuando voy al pueblo, cada vez que yo voy si como tortillas me hace daño. Es más pesada la comida, las hacen a mano, son más gruesas, si como tres o cuatro me hacen daño, aquí como 10 y no me hacen daño. Me inflan, me duele la panza, o sí como pero mejor lo mido, como 2. Si como menos no me hace daño, es por la cantidad, la comida no me hace daño, es la cantidad porque me gusta más, sale calientito del comal...mmm... Me gusta.

Aunque le gusta comer de todo y el fin de semana no se limita cuando salen, prefiere las cosas sin grasa.

Lo más pesado son tacos y quesadillas. La tortilla es de maíz y me lleno más. En donde voy no es con mucha grasa, es poquita, porque no me gusta, hay lugares con mucha grasa. Eso si no me gusta, o sea también veo, no en cualquier lugar cómo, hay partes que lo hacen sin grasa, lo hacen con una cosita ya, y hay partes donde lo usan bastante.

La grasa no me hace daño, no me gusta, si me dan con grasa en un lugar no como, igual pido otra cosa, de lo que haya. No me lo como.

La plática de C no se centra mucho en la comida, me contó toda su historia de cómo llegó a la Ciudad de México, en otra entrevista se llevó mucho tiempo contando sobre el padre de su hijo y tuvo la confianza de contarme temas sobre abuso a ella y a su hijo. Platicó sobre sus carencias de la infancia y que le gustaba la fruta, pero no era un tema de

interés. Seguido había que regresarla a la plática sobre comida para poder cumplir con los temas, pero no era espontáneo.

Entonces estaba baja de peso, llegué a pesar 33 kilos, cuando llegué a vivir con ese señor. Cuando trabajaba con la hermana de la señora L. ahí pesaba 48. Bajé de peso a 33 k porque no comía bien. Cuando me vine para acá, por lo mismo que no comía, baje muchísimo. Ahora peso 46 k mido 1.44 m.

4. Proceso del sistema alimentario

a) Planteamiento de la necesidad y las compras

C hace las compras de la verdura y la fruta en el mercado. Los señores compran lo demás en el SAMS cada quince días. Le dan 200 pesos para las verduras de la semana. Ellos traen la carne, el queso, los congelados, el pan dulce, leche y yogurts, jugos por cajas, cereales, carnes frías como jamón y el tocino y artículos de limpieza.

Lo que siempre compran es queso Oaxaca o queso manchego. Compran dos kilos a la quincena. Como consumimos diario, por ejemplo, a mí no me gusta mucho. El señor C y J les gusta con huevo revuelto a la hora de la cena o en las mañanas.

El señor C. y J. les gusta fundido. A I. le gusta, a A. no le gusta. O en sándwich. Así se lo comen, o quesadillas. Hay comida como carne molida que le pongo un cachito de queso y ya.

¿Qué más lleva? ...también cuando hago espagueti, siempre se me olvida el nombre, licuado con jitomate, ya de ahí lo vacío con tantita crema y ya.

Yo me como una quesadilla o en sándwich. Sándwich como todos los días, sí me gusta, no me gusta con huevo.

A C le gustan mucho las verduras pero en la casa la familia casi no las consume, a veces es bueno para ella pues si hace verduras ella come más, pero casi no hace por lo mismo. Fuimos de compra al mercado sobre ruedas que se pone en la colonia Escandón. Ella ya tenía muy claro lo que iba a comprar. No hace una lista pero va directo a los puestos que necesita. No se para en ningún otro puesto. Nos llevamos más tiempo caminando que lo que nos tardamos en las compras. Solamente fuimos al puesto de verduras, no se distrajo en ningún otro puesto. Fuimos por tortillas y regresamos a la casa. Por las cosas que se compraron C iba muy cargada y le ayudé con las bolsas. Me dice que es lo que suele comprar, y me pareció mucho peso para ella, ya que la casa queda a varias cuadras.

...por ejemplo ahorita voy a comprar cebollas, calabacitas, lechuga, eso sí siempre. Eso sí para la ensalada y todo eso. Ejotes por ejemplo, espinacas. Depende, más o menos eso es lo que compro: coliflor o brócoli. Eso es lo que compro. Lo demás es como que, casi no, como espinacas o acelgas. La compro pero cuando hago sopa de verdura, y si no pues no. Como le digo, no comen mucho sopa de verdura, comen así crema. Se puede, de zanahoria, calabacitas, y lo que es espinacas o acelgas o champiñones, o brócoli,

coliflor. Pero la coliflor les gusta más capeado que en crema. Con huevo y frito y luego en caldillo. Eso va junto con arroz blanco y se acompaña con carne molida o carne asada o bisteces.

Por ejemplo ayer me tocó hacer sopa de pasta, si les hago una sopa de verduras casi no les gusta, Hago casi siempre una crema de verduras. De carne por ejemplo, si ayer hice, carne encebollada, hoy me toca carne molida.

Lo que más consumen es carne de res. Pollo y esas cosas de vez en cuando, no comen mucho pollo.

Planea su comida de acuerdo con lo que les gusta y para lo que le alcanza. Le dan poco dinero para la compra por lo que compra lo más barato para poder comprar más.

Si también ando viendo cuánto cuesta, más que nada viendo el precio,

No planeo tanto, después que dejo a mis hijos a la escuela, vengo tiendo las camas, vengo abajo, veo a ver que hay, y pues eso toca hacer, pienso: “qué comimos ayer”, y digo: “ah pues comimos bistec, y cositas”, y hoy sí hay carne molida y descongelo.

A mí me gusta hacer de todo, la verdad hago de todo, de comer de todo. Hace años no sabía cocinar, y me salía mal la comida, le ponía poquito más de aceite, y la señora me iba diciendo. Ya después le iba calculando y ellos también me decían cómo hacer la comida. Antes cuando no cocinaba, cuando estaba con el papá de mis hijos la que cocinaba era su hermana. Yo nada más le ayudaba a picar verduras.

La diferencia de gustos con la familia no le afecta mucho a pesar de que no les gusten las verduras, pues ella sola trata de equilibrar su alimentación:

...verduras no le pongo porque no les gusta, como comemos todos juntos, hago sopa de fideo, eso me encanta, la que más me gusta de pasta es sopa de fideo, espagueti con carne, hay que sí me encanta... más si llevan verdura, me gusta mucho. Verdura al vapor, tiene otro sabor al vaporcito, así como con la carne. Ensaladas, lo que siempre hago son la lechuga. Como tres veces por semana. Cuando no como ensalada, como verdurita. Eso me enseñó la otra señora con la que viví.

O hago ensalada con lechuga, le pongo jitomate, ya lo desinfecto, lo escurro, los pongo en la ensaladera, aceite de oliva, vinagreta y knorr suiza y un chorrillo de limón. Lo bato y hasta el último a la hora de comer se lo hecho, para que no quede... Si se lo pongo antes como que se ve diferente, como que más...como... como del aceite, se queda... como que deshidrata si se queda mucho tiempo.

Contrario a lo que imaginé C no come muchas tortillas, ni muchas frutas:

...sí como tortillas de repente, ¡tampoco como tortillas diario! Cuando de verdad como tortillas ¡fácil me como como diez!, me gusta con carne

encebollada, con tantita salsa, ¡me encanta! Lo hago ahí cuando se me ocurre, como una o dos veces al mes, o a veces brochetas con papitas, cuando queda espesito, me gusta.

Ahora no como mucho de fruta; manzana como una al día, pero no del diario, porque no se me antoja.

Las verduras que comen en la casa de C son predominantemente de lata o congelados, pero ella y sus hijos prefieren siempre frescas.

Al guisado le compro, le pongo zanahoria o papas. Pero no todo, al picadillo, a los señores les gusta más con granos de elote, no pero no así tiernito, si no de lata. A mí me gusta con verduras, pero como no, pues entonces nada más lo hago con elotes, pero con elotes de lata. No tiernito.

No les gustan los guisados, les gusta de lata. La mayoría comemos la carne encebollada o asada. Si por mí fuera podría hacer carne de res en caldillo. Con salsa roja, no sé. Pero como no, pues nada más carne asada.

C menciona que come tres veces al día y casi no come entre comidas, come lo mismo que se prepara para la familia aunque en algunas cosas difiere de la alimentación de ellos por sus gustos y los de sus hijos.

Sí como todo junto. La carne no la repito, repito el arroz, o la ensalada, o de esas bolitas de masa. Si me gusta, pues si repito. Eso si no me lleno, porque si me lleno pues ya no.

Como más verdura que los señores, porque me sirvo de nuevo. Yo les dejo ahí en la mesa, yo no les sirvo. Ellos se sirven. La sopa se las sirvo, pero la verdura, la carne, ellos se la sirven. Como ellos quieren.

Yo como como una taza. Como, comemos todos juntos, al mismo tiempo,.

Pero si veo que hay bastante, me sirvo un poquito más, pero si no; parejo. A veces no le atino y hago poquito la verdad. Dependiendo, si me gusta mucho, o si me quedo con hambre o si mis hijos o ellos no se la comen pues ya, y hasta el último, si sobra, y ya si digo me la como.

La verdura, la carne no. Nada más, si me sirvo un bistec ya acabé y con eso.

Ellos compran la carne cada 15 días. Como unos 10 paquetes de carne a la quincena. Pollo de vez en cuando pero casi no.

La mayoría comemos la carne encebollada o asada, así como, si es carne molida no les gustan con verduras, les gustan con elotitos, entonces de ahí, o sea si no hago ensaladas, lo lavo, lo pela las zanahorias. Ellos les ponen cremita o queso rallado, ellos les ponen más cosas, yo no, porque no me gusta así. A mí me gusta sí, la crema le da otro sabor, no como mucha crema, carnita tampoco le pongo crema.

b) Hábitos alimentarios en un día común

Al llegar a casa de la familia L. me recibió la señora de la casa. Mientras le explicaba de lo que trataba el estudio, llegaron los hijos con el papá, quienes traían un bote de helado para el postre.

Nos sentamos a comer y estaban los padres, los hijos, y una invitada de la señora con su hija y la niñera que le daba de comer a la niña. Comieron espagueti a la boloñesa y se sirvieron dos veces. Algunos se sirvieron un poco de ensalada de lechuga con aderezo de salsa mil islas.

En la visita pude notar que C come en la cocina con sus hijos después de que come la familia. No tienen lugar para sentarse, comen parados encima del fregadero. Ellos en cambio se sirvieron una vez espagueti y se sirvieron dos veces ensalada, pero con limón.

Adrián: A mí me gusta de todo, ensalada con chile piquín. No me gusta el aderezo de aceite o de vinagreta. Me gusta con limón.

La dieta de C incluye muchas verduras, y aunque le gusta de todo como las pastas y los cereales, limita su consumo. Casi nunca come dulces o frituras, ni se los da a sus hijos, pues en la casa donde vivió anteriormente la familia le enseñó a comer de manera sana y ordenada, ella considera que es lo mejor para sus hijos.

¿De pan? de pan no mucho. Lo que sí consumimos más es tortillas y pan Bimbo. Dependiendo, si como bien rico (un guisado) y se me antoja como siete. Pero no como tortillas todos los días. Sándwich como todos los días, sí me gusta, no me gusta con huevo.

Como tres veces. No como entre comidas, lo que sí se me antoja es el café. Azúcar a veces una cuchara, como así simple, una cucharadita, como poquito endulzadito, o le pongo la mitad de la cucharita (menciona que usa esplenda).

Mis hijos sí me piden dulces pero les digo no. Sí les invito unas papas o unos dulces el fin de semana, pero no así que coman mucho. Me gustan pero no me los compro, cuando realmente se me antoje mucho que me lo quiero comer, pues si me lo compro, pero por lo general no. Lo veo pero no.

No me lo compro, pues...no sé... A veces puede ser caro, no es que me haga daño, no lo como a diario, a veces es que es caro, pero si lo tuviera prefiero comprarme un jugo, una fruta, porque papas si hace daño, con el tiempo, no ahorita, pero con el tiempo eso sí hace daño. Eso es lo que tengo entendido.

En la cocina vi que la familia tenía cajas de pan dulce y donas, al escuchar su opinión le pregunté lo siguiente:

¿Si te regalara una caja de donas te las comes?

Eso no, pues bueno, igual me comería una en la mañana o una en la noche, pero así no luego. Pero de repente, si me lo regalan para mí, pues si me lo como, pero luego solo me voy a comer un pan, dejaría de comerme lo demás si me como eso y ya.

Me pareció que C a pesar de que tiene libre acceso a la comida, no por eso come de más. Tampoco insiste en que sus hijos coman si no quieren. A pesar de su origen humilde y la escasez que sufrió en su infancia en su pueblo y aún en la ciudad de México cuando vivió con el padre de su hijo, sus hábitos son moderados.

De cenar el cereal, si hay, pero a veces una sopa Maruchan, eso no es muy seguido. A veces no nos da hambre, les digo a mis hijos si tienen hambre coman. Pero no sé por qué a veces no nos da hambre... será que comimos tarde. Si de repente no tienen hambre, y les digo: "¡seguros!" me contestan..."¡sí mamá!" (Tono de muy seguros y como de hastío).

Si no tengo hambre tampoco ceno, si venimos de la calle y no ceno, pues ya nada más me tomo un vaso de agua, si hay fruta una fruta y ya. De repente así, cenamos un domingo, de repente no. Depende de lo que haya comido.

c) Hábitos alimentarios en un día no común

En las comidas no cotidianas sí cambian sus hábitos y se da el gusto de comer antojitos, pero no deja de ser moderada y de cuidar la salud de sus hijos.

Sí los fines de semana como fuera. Los sábados son como cualquier día pero los domingos como fuera. A veces mis hijos quieren fruta y comen eso, y si hay comemos eso. Pero a veces salimos a desayunar a algún lugar que venda sopes, tlacoyitos, todo eso. De desayuno podría ser en el mercado Escandón o aquí así, vamos a Chapultepec o a aquí a parque lira, o aquí por constituyentes donde está el museo del papalote hay otros, otro parque donde están, ahí me gusta y de repente voy. Vende así pozole, pancita, bueno a mí me gusta eso de desayunar por ejemplo. A mis hijos también. Venden tamalitos, también piden eso o tostadas, pero así o tamales, lo que se nos antoje.

La verdad desayunamos ya tarde, como así de las once, once y media, doce. Y aquí como te digo si quieren algo de fruta si hay comen fruta, ya de ahí nos vamos. O a veces no quieren, y salimos y no comemos y hasta que llegamos a donde vamos.

C no se limita y se da bastante gusto cuando sale. Le gustan los antojitos y disfruta de la comida, sin embargo se esperan a tener hambre, lo cual no es algo que esté presente todo el tiempo.

Comemos como a las tres o cuatro, o cinco, eso sí no tengo horario, si me da hambre les digo a mis hijos, "ustedes me dicen, cuando tengan hambre comemos" y ya. También comemos quesadillas, siempre es afuera, si salimos temprano y regresamos pues aquí, quesadillas o vamos por unos taquitos al pastor. Aquí cerquita. Hay unos, ¿cómo se llaman? puestitos.

O si quieren una torta, comemos lo que se nos antoja. Me como unos 6 tacos y un refresco, lo que más me gusta es una coca, puede ser una de 600 ml, o una lata, o si comemos aquí compro uno de dos litros pero no se acaba. Nos lo acabamos al día siguiente.

De tortas me como una, hay unas grandes, pero si es chiquita la verdad me como una y media, para no quedarme con hambre, si es grande; una. La que más me gusta es la hawaiana. Las cubanas y de cochinita no me gustan.

Quesadillas me comería como cuatro, de champiñones o de flor de calabacitas o si no tienen de carne, tinga de pollo, tinga de res, o de quelites, de esos hay en un puesto del metro en la esquina, ahí sí tienen, se lo trae de Toluca. Y el refresco.

A ellos se les antoja como el Mac Donald pero no vamos, conozco otros lugares, y ahí vamos. Las hacen bien. A I. Le gusta el hot dog, la orden trae los tres y se los come, Adrián se come dos hamburguesas, yo me como dos, sin papas, la pura hamburguesa.

FIESTAS

En el pueblo de C pareciera que son moderados, por lo que comenta, contrasta con algunos lugares de México donde en los días de fiesta “se echa la casa por la ventana”.

Los días de fiesta más importante es en noviembre, en mes de junio, otros meses pero por ejemplo, día de las madres no lo festejan mucho, solo un rato, y ya. Se va cada quien en su casa. Antes lo festejaban en la noche, los rifaban regalitos, a ver a que mamá le tocaba su regalo. Nada más es en las mañanas cuando van los niños y ya. Ni hace baile ni nada, cada quién a su casa. El 24 y el 25 de noviembre hacen la fiesta del pueblo, ese día yo no voy. No estoy allá, es el santo de Sta. Catarina, es una virgencita que así se llama. Pero en esas fechas yo no estoy allá, antes porque estaba chica, que no me llevaban mis papás. El 24 la festejan y el 25 lo hacen más grande. No sé por qué.

Tengo mis hijos y no se puede, por el trabajo, la escuela, el trabajo. En diciembre hacen fiesta, hacen las posadas, Hay una virgen en el centro, en la iglesia, y desde el 16 de diciembre llega a la primera casa, y lo van pasando así a cada casa. Lo único que dan de comer son tamales y café y galletas de animalitos, y ya, es la costumbre que tienen. Y atole. Ya termina por ahí de las nueve o diez, se va cada quien a su casa.

C también es muy moderada en sus festejos:

La verdad nunca he ido, hace años cuando era chica, ya de que vine acá, no voy, como que no me llama mucho la atención eso. Con mis papás yo veía como una primera comunión eso, un bautizo, hacían tamales, comida, lo normal que hacía ahí, la costumbre que tenían, era carne de res o de pollo pero bastante para la gente que fuera llegando, antes era en caldo, ahora es en mole, cada que se casan es mole, ya lo cambiaron.

Dependiendo el pueblo iban bastante gente, antes no había tanta gente, ahora ya hay bastantes, más o menos por ahí de 30 o 40, o sea, sí llegaba pero no era tanta gente antes. Si hacían, pues algunos repetían, yo creo que le gustaba la comida.

Hacían el caldo de res o de pollo, y hacían tamales, tortillas, así normales. Eso les daban de comer, ahí hacían coronas o que les ponían así, pero con pan. Lo van cociendo el pan, es como perfumadito, son hojitas, van cociendo con el pan tzatza patzitzi (náhuatl)

Un olor bien rico, hasta el pan sabe diferente, les hacían ramos con flores, como que lo amarraban como un ramo, eso que son compadre, lo más importante era el compadre la comadre, y a ellos les daban eso, y también les daban comida, tortillas, ellos eran más atendidos, pero de ahí no me ha tocado ir a una boda.

Ahora les dan moles, yo creo que cambiaron porque ya vienen mucha gente de acá, y de lo mismo que hace la gente acá, de los que van de Puebla o de muchos lugares, bueno eso es lo que siento que lo hace, que ven lo que hace la gente acá.

Actualmente C no acostumbra mucho las fiestas, no suele juntarse con su familia, en parte por la situación económica, pero por otro lado porque no lo acostumbran.

No conozco muchas fiestas, para Navidad no hago nada. A mis hijos les gusta así ponche, no he hecho la verdad. Para Navidad no hago nada, bueno, si una cena, pero...no, no hago, compro. Compro una pieza chica de pavo y ya. Para año nuevo voy con mi amiga que vive en la calle de Cholula, voy con ella, ella hace mole o romeritos, una sidra y ya con eso, lo que cenamos. No así que yo tenga así este, esas costumbres. A mis hijos si les gusta, me dicen, prepara ponche, ellos siempre piden ponche. Y pues como no hago salimos a la calle, compro un litro y ya. Lo venden hecho.

Tiene amigas pero su vida social no es muy extendida. Antes en Omitlán su casa quedaba lejos de las demás, ahora explica que no puede invitar gente a la casa donde vive.

Cumpleaños, antes se los hacía, ya no se los he hecho, les hacía su pastelito, sopa de coditos,... No me acuerdo unos como panes con mole o atún. Invito a amiga, cuando estaban chiquitos, la verdad este año no le hice nada, no tenía, entonces por eso, los invité a comer. Me dice, mejor llévanos al cine y nos invitas hamburguesas, no invito a más porque no puedo. Y casi siempre invito a gente cercana, amigos de mis hijos. No los he invitado porque no conozco sus papas, yo no platico con nadie, voy a la junta y los llevo a la escuela, pero no platico con los papas.

Mis hermanos no van tampoco a las fiestas, ni mis papas. Por eso. Una fiesta que me gusto fue mi primera comunión, fue una comida, hicieron baile. Todavía hacían caldo, tamales, tortillas y ya. Se sentaban en el piso, no había mesas, o ponían bancos o sillas, o tablas, ponían en el medio el chiquihuite le dicen, es una cosa donde... ¿conoce la mazurca? donde la gente empieza a poner la mazurca, se llama chiquihuite. Es como un saquito, lo hacen grande. Ahí ponen tortillas, tamales, van cociendo las canastas, la gente para agarrar la comida la reparten en canastitas. A la mayor parte de la gente le daban su aguardiente, eso es lo que daban allá. Ahora ya llevan que tequila, que presidente, que no sé qué.

Las fiestas de la familia suelen ser en casa de los papás, ellos casi no van. A veces tienen fiesta en casa pero son más chicas.

La señora compra quesos, o traen las otras personas de repente cada quien. O fruta, ensalada de frutas o papas, en septiembre la señora hace chiles en nogada, cuentan cuántos vienen y ya más o menos calculando que ni sobre que ni falte. O hace arroz, risotto. Si no les gusta a mis hijos el chile, se comen eso. Si hay ensalada con eso. No es tanto así complicado lo que hacen aquí. Es parejo, si los señores comen, nosotros también.

Aprovechamos el cumpleaños de su hijo para hacer la visita de un día no común. Nos vimos a medio día con sus hijos y su hermano José. Fuimos caminando al parque y en el camino comimos en un puesto de quesadillas que ella conoce. Estuve platicando con ella y con su hermano de 29 años. Su hermano es muy delgado, y comenta que estuvo trabajando como velador para comprar su terrenito. Ya tiene su casita y está construyendo. Ahora trabaja en la construcción. Se tuvo que sacrificar mucho, no dormía y no comía, pues como se tenía que desvelar tomaba mucha coca cola. Esto le hizo daño y hasta tuvieron que inyectarle suero. Al final piensa que valió la pena el sacrificio.

Dormía de la 1 a las 5 am para dormir un poco, pero tenía que estar al pendiente porque si me cachaban me regañaban. Me tuvieron que poner suero porque me puse mal.

Compré mi terrenito y tengo mi casita. Valió la pena la sacrificada, por eso ya no me quedo las horas, ya lo compré.



Los hijos de C no comen muchos dulces, sí se los permite pero prefiere que coman equilibrado. Por un lado porque le parece caro, y por otro porque es lo mejor para ellos. Les compra un helado cada dos meses cuando se van a cortar el pelo.

En la visita de fin de semana comenta que la familia con la que vive tiene aún problemas por su manera de comer, el señor se está enfermado, y el hijo mayor cada vez “crece” más.

Ya fueron a la nutrióloga, y ya no comen azúcar, pero no la siguen. Siguen comiendo igual. No comen fruta, ni verdura. El chiquito sí entrena dos veces a la semana. Viene con nosotros los sábados al parque. Está todo el día

jugando en el patio, con mi hijo, con la pelota, el otro está todo el día en la tele o en la computadora

Cuando surgió el tema del baile en las fiestas C se entusiasmó hablando al respecto. Se ve que el baile le gusta mucho y lo considera un buen motivo para ir a una fiesta.

¿Lo que más me gusta de las fiestas?, las de diciembre, lo que más me gusta es el baile. Si voy a un baile que ponen música es el baile, no voy solita, que haya baile, la comida no es tan importante para mí. Ya si tienen comida y tengo hambre, pues ya. Comemos y ya. Pero terminando vamos al baile y ya.

¡Lo primero que pienso es ir al baile! Y con quién voy a bailar. Si me invitaran a bailar...Si uno que baile bien, si luego hay unos que no bailan bien. Y cuando empiezan a bailar, hay unos que ves que sí saben.

No, yo no lo sacaría a bailar. Me espero a ver quién me habla. A mis hijos no se les da, no quieren. Con mis hermanos y hermanas nunca he ido a un baile con ellos. Siempre he ido sola o con mis hijos, de soltera con amigas, mi amiga....me invita, cuando va la invitan y ella me invita.

Voy acaso una vez al año, dos veces al año o tres. Ahorita que me estoy acordando sí tengo fiestas. Bueno, pues en marzo me invitó, estoy viendo porque es hasta Puebla y tengo que ver si puedo. O por ejemplo, hace el cumpleaños de sus hijas, como donde está viviendo hay más espacio, ella tiene su cocina, yo no hago aquí porque me da pena, ya si fuera mi casa o rentando un lugar seria otra cosa. O nos vamos al parque.

Fiestas, cumpleaños, eso también, es mucho trabajo llevar cargando, por eso no hacemos mucho. Una vez sí le hice eso a mi hijo. Hicimos tortas, hicimos coditos y ya. Nada era yo, mis dos hijos, mi amiga, su hermana, que tiene tres hijas, y nosotros, convivimos, jugamos los niños y muy felices. Hasta vamos caminando a Chapultepec, regresamos caminando. Me interesa más el ejercicio y el baile que la comida.

5. Tiempo libre

Acerca del tiempo libre C tiene muchas actividades, trata de aprovechar su tiempo porque trabaja toda la semana y lleva a sus hijos a pasear. Pueden ir al parque, a los juegos, de compras por algo que necesiten para la escuela, o hasta al cine alguna vez. Además C procura que sus hijos hagan ejercicio,

Yo no hago ejercicio, pero de alguna manera sí, pues me levanto desde el cuarto para las seis. Me levanto, hago el lunch, ellos se van, despierto a mi hijo, le hago lunch lo llevo a la escuela, regreso, tiendo camas, de ahí otra vez nos vamos corriendo a la escuela, los dejo, regreso. Voy al consultorio de la señora a limpiar dos veces a la semana, lavo lunes y viernes, voy avanzando mientras en lo que me toca. A las 12:25 salgo, a veces se me hace tarde. Voy como 11:30 corriendo a la escuela en la Escandón, como 5 min corriendo yo creo, y regreso otra vez, luego checo la comida, hiervo la verdura para la sopa, lo dejo cocido, lo licúo, hecho cebolla picada con mantequilla, lo vacío a la crema, y ya está, lo muelo y ya. Le pongo leche, para que no sepa muy

simple. Entonces aquí otra vez lo dejo en la estufa y otra vez voy por mi hijo...todos los días estoy en la calle, por eso creo que sí hago ejercicio...

Termino a veces como 10:00 -10:30, les hago la cena, el señor llega tarde y cena, ya termino tarde a veces ni lavo los trastes. A veces me levanto a lavarlos, si puedo mejor los lavo antes. Desde las 6 de la mañana hasta las 10:30, como 16 horas.

Fuimos caminando a un parque en la colonia Escandón, es un parque grande y muy bonito. Bien cuidado, con muchos juegos y aparatos para hacer ejercicio.



Mis hijos sí, ellos hacen ejercicio, aunque ya no los pude llevar a la natación porque estaba enfermo Adrián, y se fue a trabajar aquí cerca con una señora, empezó hace días desde el lunes. Llevan como desde septiembre (5 meses) que van a nadar a la delegación Miguel Hidalgo, en parque Lira. No es caro, pero ya no van a la alberca porque ya no me alcanza, pero vamos al parque a hacer ejercicio. Nada más que me acomode otra vez en la economía y ya.

En esa ocasión y en la del cumpleaños de su hijo pude apreciar la dinámica de la pequeña familia de C. Todos son muy educados y muy propios para hablar. Los hijos se llevan bien, juegan y se divierten sin pelearse. En ningún momento hubo alguna discusión. Pasamos varias horas y no tuvo que regañarlos, los niños no trataban de llamar la atención si no veían platicando, ellos estaban entretenidos en el parque.

C de 34 años, es originaria de Omitlán, Puebla, donde aún viven sus padres. El pueblo se encuentra en la sierra norte de Puebla, donde en su infancia no había carreteras aún, ni mercados.

Describe a la gente del pueblo como gente amable que se ayuda en la época de cosecha. Sin embargo sus fiestas son tranquilas y moderadas. Su familia asistía a algunas fiestas pero no de manera frecuente pues su casa estaba lejos y había que caminar mucho en el frío, pues no había transporte. C vivió con limitaciones en su infancia, y ahora ya tiene todo lo que necesita para su alimentación. Sin embargo prefiere limitar su consumo. Aunque le gustaba la fruta y casi no podía comerla, ahora que la tiene no come mucha, ni con la familia actual donde tiene

libre acceso a ella, ni cuando va a casa de sus padres, quienes ya cuentan con árboles frutales en casa.

Al no haber transporte ni carreteras todo se hacía caminando, ahora cuando sale no han cambiado sus costumbres, pues no ocupa muchos medios de transporte si no es necesario y procura llevar a sus hijos caminando.

La familia con la que vive tiene hábitos muy diferentes a los de ella y sus hijos, compran alimentos que ella no acostumbra. A veces se le puede antojar una dona pero aunque tuviese libre acceso prefiere comer fruta. No le gusta tanto la carne, ni las grasas. Siente que le cae pesado.

El discurso de C hace pensar que prefiere planear lo que come, y también hacer consciencia de su cuerpo. Sabe hasta dónde es adecuado comer para no sentirse mal.

Ha pasado por situaciones de vida muy difíciles, comenta que su padre le pegaba, aunque ahora lo entiende como una forma de educarla. Valora la educación que tuvo en casa pues su padre es trabajador y les educó así. Ella ve el fruto del trabajo de su padre, y quiere seguir sus pasos. Su hermano de 29 años ha seguido los mismos pasos y logró hacer su “casita” por medio del sacrificio:

Hermano: ...trabajar es muy importante, la gente que no trabaja ya de grande se le hace muy pesado, gente que sigue viviendo con sus papás y siguen viviendo de sus papás. Trabajo sí hay, tal vez ganes poquito pero sí hay. A veces hay unos donde sí ganas más pero no son de todo el tiempo, más vale poquito pero que siempre tengas trabajo. La otra vez no tenía trabajo... pues me metí de jardinero. Es trabajo, no me da pena. Si viven de los papás, el día que no estén se las van a ver negras.

Las palabras del hermano parecieran una filosofía de vida heredada de su educación, de la tradición de sus padres y de su pueblo.

El padre no les podía dar muchas cosas pero los enseñó a trabajar por ellas. Todos han salido adelante gracias a su sacrificio. Esto parece ser muy decisivo en los hábitos de vida de C, pues tiene planes de ahorrar y comprar un terreno para ella y sus hijos. La importancia que da al trabajo y al sacrificio es una forma de vida, por lo que los excesos parecieran algo fuera de sí, un acto egoísta.

Esto recuerda la importante práctica del sacrificio para la cosmovisión mesoamericana, donde era importante conservar el equilibrio general del cosmos al retribuir a los dioses el esfuerzo con el que crean el mundo. De esta manera el auto sacrificio equilibra la balanza con los placeres cotidianos, de donde el comer debe ejercerse con sobriedad.

La medida en el vivir es otra de las constantes en la educación Náhuatl, reiterada una y otra vez de los huehuetlatolli, Los empeños

del cuerpo y el alma fortalecían el espíritu y alegraban a los dioses, contribuyendo además a la prosperidad en el imperio. Así pues, la sobriedad y la penitencia eran parte fundamental de la educación prehispánica. (Bañuls, 2010).

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

C. M

NOMBRE	M
Edad	55
Delegación/ municipio/ otro	Coyoacán
Ocupación	Odontóloga
Estado civil	Divorciada
Escolaridad	Licenciatura
Vive con:	Hijo
Fuma (no. de cigarrros al día)	3 a la semana
Consumo de alcohol	Una vez por semana
Hijos	1
Peso	56
Talla	1.55
IMC	23.31
Cita 1	56 kg
Cita 2	56 kg
Cita 3	55 kg
Cita 4	56 kg

1. Contexto

M es una mujer de 55 años que vive en la colonia Campestre Churubusco, cerca del metro Taxqueña. Menciona que tiene cuatro años de vivir aquí con su hijo, pues compró un departamento. Durante el estudio se jubiló después de trabajar en el ISSSTE como odontóloga desde los 23 años. Tiene un hijo de 25 años y divorciada. El hijo ve al padre eventualmente pero parece que no recibe mucho apoyo económico.

M se considera una persona sociable pero que le gusta cuidar su alimentación. Para ella es llamativo cómo la gente cada vez se cuida más, y para ella es algo de lo más común entre los familiares, amistades y personas cercanas. Hace énfasis en que la gente se cuida y conoce sobre una correcta alimentación y describe su contexto de esa manera.

A mí me parece que esto se ha generalizado mucho, tenemos muchos anuncios. También se ha puesto muy de moda ver a los chefs, y hay canales específicos. Cuando llevas tu casa, el hogar, y tienes la responsabilidad de dar de comer, te empiezas a dar cuenta que no nada más es carne y sopa, hay una variedad, una versatilidad dentro de las verduras que puedes dejar de comer hasta carne.

M conoce personas con problemas de sobrepeso quienes constantemente hacen dietas y tratan de cuidarse. Ella al verlas considera que sufren mucho por este problema, ya que

tienen que asistir a lugares donde las ayuden y deben de restringirse de algunos alimentos y estar contando las cantidades.

Yo veo que es muy general, tengo amigas que son muy dadas a hacer eso. Son muy dadas a siempre estar dentro de un régimen para comer, y sufren mucho por el sobrepeso. Tengo una amiga que ha estado en mil lugares, y últimamente por ejemplo, Slim, le funcionó, y hace unas ensaladas muy ricas,

Sin embargo, ella no hace dietas ni regímenes especiales, a pesar de tener muchos compromisos se mantiene en forma sin tener que cuidarse demasiado. Entonces se le preguntó qué hacía para mantener su peso ante tantas fiestas, reuniones y compromisos familiares, de trabajo y con amistades. Para ella lo normal es que la gente coma bien, lo que ella considera sano se refiere en general a variado, equilibrado, pero sobre todo no acostumbra la comida chatarra.

Es que se ha generalizado mucho, precisamente con las que me veo, que ahora se van a ver... Te digo, ¡todo el mundo se cuida mucho! ¡Puros vegetales!

...no somos así como de pedir una pizza o algo así. Yo como muy sano con mis amigas y con mis hermanas también.

M vive en un contexto donde la presión social no representa un problema. Describe un entorno muy respetuoso de sus decisiones, y no se deja convencer tan fácilmente.

En mi trabajo no son muy insistentes. Antes era muy constante en el desayuno con una compañera que ya se jubiló, puedo irme con una compañera o me quedo en mi consultorio. O igual me empieza a decir ándale, mira te comparto. Pero le digo, sale, yo te acompaño pero tú te comes la mitad de mi sándwich.

Entrevistadora: *¿Qué les dices a tus compañeras?*

Les digo que no, les digo, sinceramente no, me encanta comer eso pero no, es mucha grasa.

Me dicen: ¡es que tú siempre con tu fruta y tu verdura! (tono de reclamo), y a veces me dicen: es que tú siempre con tu fruta eso es bueno... (Tono de aceptación). Pero no te creas que no soy así súper estricta con esas cosas, sí me mido, me gusta medirme.

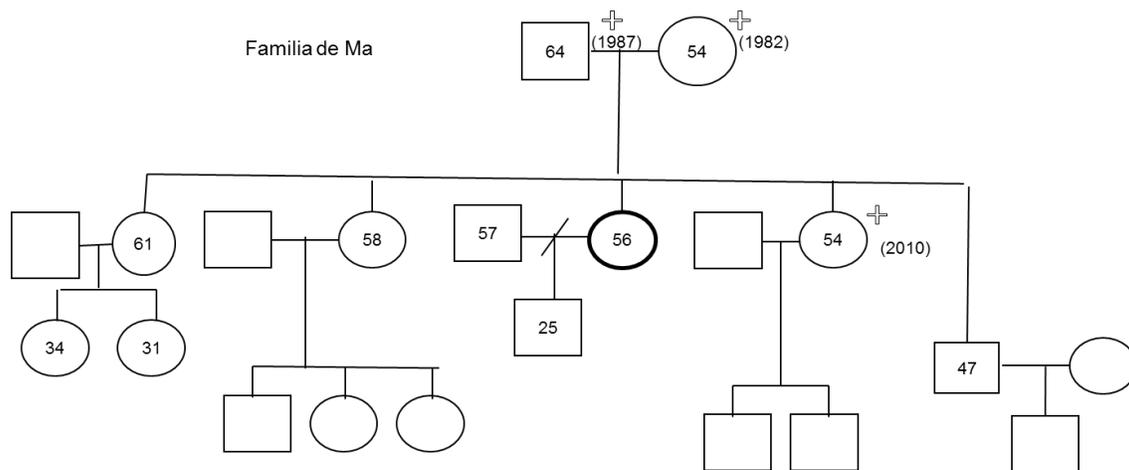
Antes era mucho más metida a la ensalada. Porque así nos organizábamos en el trabajo. Decíamos, mañana vamos a comer lo que traiga fulana, y nos tocaba una vez a la semana. Tú inventabas lo que querías pero la llevabas, ya fuera con manzana, con nuez, con jícama, con lechuga, el aderezo que quisieras. Y era una cantidad de ensaladas divina. Incluso teníamos en el comedor, se daban cuenta de los Tupperwares con las ensaladas y el día que no llevábamos por alguien que fallaba, la señora del comedor nos decía: señoras, ¿quieren que les prepare una ensalada? Y sí, que nos la preparen.

Si voy a una reunión y hay botana, no soy muy botanera, sí se me antoja de repente una papa, o así. Tengo una amiga que pone pepinos, zanahorias o

así, frías con yogurt, a eso sí le entro. El domingo que fui a la reunión no probé.

Pareciera que el entorno de M tiene que ver con su trabajo en el sector salud, la consciencia que toman sus compañeras al respecto del discurso que se presenta como institución, sin embargo la educación recibida en casa por ambos padres es muy significativa en sus hábitos, además de sus propios gustos y decisiones que desde chica sigue de manera muy independiente.

2. Dinámica familiar y social



M pertenece a una familia de 5 hijos, donde la educación de los padres, por lo que ella comenta, fue muy estricta. Fueron cuatro hermanas mayores y un hijo catorce años más chico que la hermana mayor. Ambos padres fallecieron jóvenes pero dejaron a sus cinco hijos con todas las capacidades necesarias para salir adelante por sí mismos y los educaron a ser muy unidos.

Tengo 56 años, mi hijo tiene 25 años, y su papá 57. Somos varias hermanas, Raquel de 61 años tiene dos hijas. Susi, 58, un varón y las gemelas. Luego yo, después Verito (qpd) 54 años, tuvo cáncer, derrame pleural, tuvo dos varones, y Roberto 47, un varón.

(La hermana falleció durante el transcurso del estudio)

Mi hermana empezó a estar mal el 3 de diciembre, ingresó al hospital el 18 de marzo, y murió el 11 de abril. Es un cáncer de pulmón fulminante. Había dejado de fumar hacía años. En el 97 dejó el cigarro porque le dio vértigo. Antes presentó angina de Rugby.

Mi mamá murió en el 82 de 54 años, mi papá en 1987 de 64 años. Mi hermana murió un domingo igual que mi mamá.

Mi hermana era una castañuela, pero este año ella estuvo muy triste, se acordaba mucho de mis papás, les lloraba mucho. Empezó a añorarlos este año. Cuando mi hermana murió la que está en la foto tenía 9 meses y el varón recién nacido. Pero a la que más disfrutó fue a la de en medio, porque Vero daba clases de música.

Los padres procuraron la mejor educación para sus hijas en todo sentido, parece que especialmente en cuanto a ciertos estándares de comportamiento y costumbres.

Mi mamá era muy tierna, muy linda, pero cuando daba manazos, ¡aguas!, porque era muy mano larga, Pero era una mujer muy tierna, muy linda, muy cariñosa. Nos daba confianza, alcahueta, todo, todo.

El caso es que mi madre era toda estricta para todo, nos dejó muchas costumbres, siempre el tener una jerguita en el fregadero y los botes de basura, sacar la basura. Hay cosas que son de mi madre, detalles que son de mi madre. Cuando empezamos a fumar, dijo: prohibido fumar en la recamara, en la sala, en el baño, van a fumar en la cocina, si quien fumar en la cocina. Aquí no cierro la cocina pero cierro las recamaras. Si vamos a casa de una tía o de primas, nos tienes en la cocina fumando, ahí nos reunimos a fumar, entonces, así, cosas...

Era muy dedicada, tomaba clases de repostería, preparaba su merengue y hacía las dallas con el papel encerado, cortaba con las tijeras, y con una tira de papel encerado hacia florecitas, después le decíamos: mamá, ¿me puedo comer el merengue que sobro? Y nos decía: sí. ¡Y eran unas atascadas!

Hacía nuestros pasteles de cumpleaños, y ella hacía el merengue. Después tomaba clases de migajón y hacía de esas rosas que metías en cera y hacía sus adornos, sus buqués... ¡Hacía cosas que qué bárbara!... se dedicaban a la crianza de los hijos.

M. admira mucho a su mamá, la valora por todo lo que hizo, pero al mismo tiempo recuerda lo estricta que era su educación, a veces hasta con castigos físicos.

Veía a mis vecinas y las envidiaba tanto. Y ella (la vecina) dice: si yo las veía y las envidiaba, pensaba: a ellas no les han de pegar. ¡Pero nos ponía unas pegas!

Si había una reunión o algo, decía: ¿mamá? ¿Puedo comer papas? Y decía: Si. Y ya comíamos papas. Y al rato decía: ¡Ya! Y no estábamos así encima... Así nada más con los ojos.

Y si había cena y con invitados... ¡nos bajaban a tocar el piano! (entre dientes, con coraje y la expresión roja). Porque todas tomábamos clases de piano. Y decían: hay Susi, tus niñas tan lindas que tocan el piano. Y nos decía: ¡Baja a tocar el piano!

Y eso sí no lo soportaba, ¡no lo soportaba! (con enojo). Bajar ante una bola de matrimonios y tocar el piano como idiota. Y una de mis hermanas fue la que

hizo la carrera de concertista. Verónica tocaba el piano preciosísimo. Por ella se empezó a tocar el piano.

Hizo la carrera en la nacional de música, y empezaron a pedir la prepa, pero mi hermana no quería hacer la prepa, así que se cambió al conservatorio. Hizo su carrera de concertista. Y es que mi papá dijo: sabes qué hija, como los músicos aquí no tienen éxito, y se tiene que ir al extranjero para salir adelante, le dijo haz otra carrera.

Hizo la carrera de derecho y en un principio tenía que ejercer. Trabajó en el Fiesta Palace y en el Stouffer Presidente. Ahí trabajó ella, trabajó y ya después se casó. Dejó de trabajar y daba clases en la academia y en el Miguel Ángel con bebés. En un principio la maestra de piano trabajó en un kínder y le dio todo su material.

A mi hermano le dijo: tú vas a tocar guitarra. Y mi hermano, disque se iba a la clase de guitarra y se iba de vago. Era lo mismo, fue una madre muy responsable, si llegaba tarde mi hermano lo esperaba en la cocina, y ya que llegaba le decía algo.

Yo decía: hay mi mamá, ¡cómo pone a mi hermano!, y es que mi hermano era un demonio.

La adolescencia no fue menos estricta, por el contrario, además de las costumbres tan cuidadosas, su crecimiento como mujer fue cuidado bajo estricta mirada. El cuerpo, la alimentación, su relación con los chicos, y hasta la ropa que iba a usar era decidida y controlada por la madre.

Es que estuvimos en escuela de puras mujeres y al entrar a la prepa yo no me podía integrar a grupos mixtos. Se me acercaba un hombre y yo palidecía. ¡Y luego yo con mis complejos! Siempre crecí creyendo que era fea, porque siempre chuleaban a mis hermanas. A una por su cabello, a otra que por sus piernas, y estaban bien acinturaditas...

Y mi mamita que era muy antojadiza, me decía: ¡Tú, tú vas a ser como yo de cuerpo cuando seas grande!

Yo decía: ¡no mamita! No voy a ser como tú.

Y me decía: sí, sí vas a ser así.

Y le decía: no, yo no voy a ser como tú.

Nos poníamos a llevar la contraria mi mamá y Yo. Mi mamá era bien canija después. ¿Ves ese lunar que tienes ahí? ¡Uy, se te va a hacer un lunar así grandote y lleno de pelos!

Y yo me ponía a llorar. Y decía: no es cierto, y decía: sí...y se atacaba de risa. Era una canija.

Después decía. ¡Uy!, a ti te recogí en un basurero. Y yo decía: ¡no, no es cierto! Y decía sí, a ti te recogí en un basurero. De chica sí lloraba, no porque me recogiera de un basurero, sino porque era bien malvada.

Y mi mamá me decía: ¡ay! ¿De dónde habrás sacado ese cuerpo? Y yo con un cuerpo de boiler, que me dice mi mamá a los 15 años: Vas a usar brasier de peto largo para que se te haga cintura. Y ahí me tienes usando ese brasier, esos de chupirúl, y claro que no me hizo nada.

Cuando teníamos nuestro ciclo menstrual, pues no había nada de toallas y eso. Vendían el algodón Zuum, que viene así, plisado. Y me decía: lo vas a poner así. Le vas a poner encima papel higiénico, y cuando veas que ya se absorbió mucho lo enredas en un papel periódico. Y nos cortaba el papel periódico de este tamaño, iguales todos, y los tenía junto a las toallas, a un lado, y si salíamos a algún lado llevábamos nuestro papel en una bolsita azul al lado.

Yo era bien obediente. Con mi mamá no había opción, dependía del carácter. Eso sí... mi mamá iba a Liverpool y compraba de lo mejor.

Cuando empezaban los César Franco, me decía: vi un suéter en tal lugar, de tal color, vas, lo compras para ti. Yo era muy obediente y me compraba lo que me había dicho mi mamá. Luego me decía: hay en tal lugar, (juniors) de tales características, un vestido... pues iba yo y me compraba el vestido.

Bajo el tono de respeto y de cariño, parece haber un tono muy fuerte de reproche, de coraje, que acepta que su madre no era perfecta. Sabe que mucho lo hizo por su bien, pero que otras cosas llevaban más intención de controlar a las hijas.

Mi papá se llevaba a mi hermano a la prepa, él iba de un año, paradito en el asiento. Mi mamá le decía a mi hermana: llévate a tu hermano a Liverpool y cómprale zapatos. Y le ponían zapatos de charol, cuando ya tenía 6 años mi hermano se traumatizaba de que le ponían zapatos de charol. Y se lo llevaba a Liverpool a comprar zapatos de charol y mi hermana le compró zapatos que no eran de charol ¡y se le armó un round!

No le dejaban salir a jugar y mi papá ya le dijo que podía salir, porque a nosotras no nos dejaban salir a la calle, es más, no nos dejaba juntarnos con hombres.

Nunca nos puso una mano encima, y mi mamá era quien nos aplicaba el latigazo. Yo no sé si mi papá le decía a mi mamá. Y yo no sé si mi papá le decía a mi mamá, pero no nos dejaba salir, y el día que nos dejaba salir a jugar parecíamos perro sin mecate.

- *Y así que vas a tener novio hasta los 18...*
- *¡Pero mamá!*
- *¡No, hasta los 18!*
- *Bueno...*

No nos dejaba andar descalzas, yo soñaba con andar descalza. En casa, así como:

- *¿Oye mamá nos podemos quitar los zapatos?*
- *No.*

- Pero...
- No.

Y un día que nos dejó quitarnos los zapatos y los calcetines... bueno, yo me creía María Isabel. ¡Sentir el piso..., salir al patio y ¡sentir!

Y si comíamos naranjas y nos veía voltear las cascaras.... ¡Uy... no la voltees! Y yo ahora volteo las cáscaras, y dejo a mi hijo voltearlas. Andar descalzo...

Cuando una de mis hermanas que fue mamá antes que yo, veía a sus hijos andar sin zapatos. Y mi hijo cuando andaba con ellos empezó a andar sin zapatos. Y ves a mi hijo aquí y anda sin zapatos. Pero mi mamita, eso no.

Por supuesto no podíamos decir majaderías, pero mi mamá aborrecía la palabra sangrona. Hay no seas sangrona... Y mi mamá decía: no vuelvas a decir esa palabra.

Mi madre fue muy estricta, al mismo tiempo que era muy cariñosa y alcahueta cuando ya éramos de novio.

¿Qué otra cosa? Era muy... Decía. El sábado vamos a hacer quehacer. Y era lavar los pisos, ella echaba el agua.

A pesar de que opina que fue un contexto muy exigente agradece la educación de sus padres porque considera que gracias a ella pudo salir adelante.

Ya grandes, mi hermana menor y yo, en Universidad, cuando mi mamá nos trató de pegar, mi hermana le dijo: En tu vida me vuelves a pegar. ¡Serás mi madre, pero no! Estaba castigada, sin carro, etc. y platicábamos. Raque me defendía mucho, y ella se ponía a los tiros con mi mamá.

Y la chica, Vero, decía: es que ustedes eran muy gallonas. Y le decía: sí, pero ustedes eran muy calladas. Se quedaban calladas. Vero era muy dada a no decir nada, y le decíamos: ¿sí, por qué no? Porque hay cosas que una no puede olvidar.

Hay cosas que yo adoro de mi madre pero hay otras que se me quedaron grabadas, cosas como la de la naranja se me quedaron porque eran muy tristes, Eso te sirve de pauta para que con mi hijo... sí... una que otra vez le puse un zape, al condenado, pero no, cuando alzamos la voz, ponemos un alto. Porque es humillante, porque estás abusando de la autoridad y hay personas que siguen el patrón. Hay unas que lo siguen y otras que no.

Antes que ibas a decir: un psicólogo. Y ahora para todo mandan al psicólogo.

Yo a mi madre le agradezco todo lo que nos inculcó, a pesar de que ahora digo: hay mi mamá se pasa, yo le agradezco, porque ella y mi padre nos dieron cariño, educación, una carrera a todas. Mi mamá decía: van a hacer una carrera todas para que si algún día fracasan en un matrimonio tengan con qué defenderse. Yo fui la que sí fracasé, y cómo me sirvió mi carrera.

Comenta que su familia siempre ha sido muy sana, sus padres no tuvieron enfermedades por descuido o por malos hábitos. El problema en la familia es propensión al cáncer. Aunque ella heredó de su abuela hipertensión.

Yo que fui la premiada con la hipertensión, porque cuando me diagnosticaron hipertensión no tenía sobre peso, ni era una gorda desparramada, ni nada por el estilo. Y a la hora del interrogatorio no me creían, mis papás no fueron diabéticos, ni hipertensos, ni diabéticos, lo único con lo que contamos es con cáncer y no es mal de muchos ni consuelo de tontos, pero dices, bueno, un cáncer de mama o algo así, pues dices, ¡sí cuídate!

Menciona que en su familia eran en general delgados. Su madre un poco menos, y ahora con la edad todas han subido un poco, pero su educación siempre fue muy moderada.

Mi mamá era la antojadiza, mi mamá nos decía...ay, vámonos por unos bolillos. Era comer bolillos con nata, o con frijoles,...pan de dulce, se iba comiendo el pan antes de llegar a la casa.

Siempre fue bien antojadiza, mira, mi mami siempre fui regordetita. Verito, mi chaparrita que en paz descanse, ella era muy finita, muy menudita,...dejó de fumar y subió de peso. Susi, la que vive en paseos de Taxqueña, también ha subido de peso,

Raque la mayor siempre ha sido muy delgadita y se cuida y no ha subido de peso. Pero ya sabes, que la cuestión hormonal, y que también le tupe bonito. Le encanta la comida.

Y decía mi papá, aquí nada de dietas. Eso es lo que tienen que hacer para bajar de peso. No se tienen que morir de hambre, cierran el pico, ¡coman menos! Eso nos decía siempre mi papá. El siempre fue muy moderado. ¡Súper moderado!

Actualmente M se reúne bastante con sus hermanas y disfrutan mucho de la compañía entre ellos, con hijos y los pocos nietos que hay. Les gusta tomar y fumar ocasionalmente, disfrutando de la compañía mutua de esta manera.

Sí, sí fumo, pero ¿qué crees? Que fumo cuando estoy en bola, cuando estoy tomando vino, pero ayer por ejemplo fumé. Estuve tomando tequila, echando relajo, y si mañana no tengo nada no fumo.

Es lo que decía mi hermana Raquel. Si están aquí fumo, y con la plática y todo, pero si no, pues no, y aunque ahorita se presta con la plática un cigarrito, si tuviera lo sacaba, pero como no, pues no lo voy a comprar.

Si estaban aquí mis hermanas es que huele a cigarro. De lunes a viernes, si no tengo compromiso o invitados, pues no fumo, y en las mañanas que me fume un cigarro... o que fume en el carro... jamás me verás fumando un cigarro.

Fumo con mi hermana, si mi hermana y yo nos viéramos diario, fumaríamos y estaríamos echando el tequila diario.

Mis hermanas me apoyaron con mi hijo de chiquito...

Y aun así estamos todas controladísimas,

M es divorciada desde que su hijo estaba muy pequeño. Dice que lleva muy buena relación con él. En este momento él se encuentra en un cambio de carrera, pues dejó Ingeniería y está por entrar a Mercadotecnia en otra universidad. Ella al principio se sintió un poco desilusionada, sin embargo consideró que si no era lo que lo hacía feliz, debía apoyarlo. El padre no lo apoya en su nueva decisión, sin embargo M lo hará como siempre. Ahora él se encuentra trabajando con un amigo y ya que ella cuenta con tiempo libre, se está dando el gusto de atenderlo.

Ahora se salió de la universidad. Yo lo vi que ya no podía. No le gustaba. Y lo traté de apoyar, pero ingeniería no fue para él. Y le dije: ¿qué vas a hacer? Decidió estudiar mercadotecnia. No es para festejar, pues perdió tres años, eso me frustra y me decepciona de ti.

Me dijo: ya vi la escuela, está en la colonia Roma.

Lo que tienes que hacer es tomar tus decisiones a tiempo, porque yo no quiero que seas un profesional frustrado.

Está fuera de contexto y jamás lo ha estado: Tienes mi apoyo, no te recibas de 50 años, nunca es tarde aunque acabes a los 40.

Él, su tirada era ingeniería industrial, pero no le alcanzó el promedio para hacer el cambio. Ahí está el resultado de ser flojo. Yo no estoy para andarle preguntando si ya hizo la tarea. Ahorita tendría que llevar 13, 14 materias para sacarla.

El papá siempre está presionado por gastos. Y se hizo rosca. Yo estoy dispuesta a pagar una parte. Más vale tomar la decisión, a tiempo. No te vas a arrepentir de tomar una decisión que de no decidir, duermes tranquilo que ahorita estoy agobiada por muchas situaciones.

Volvió a entrar a trabajar con la misma persona que trabajó antes. Tiene autoridades morales que pueden guiarle además de mí. Entró a la escuela, le solventé la inscripción, una parte la paga con el dinero del trabajo y otra parte yo le ayudo.

Tu papá no te va a pagar.

Está feliz. Yo le dije: si te gusta tu carrera vas a ser feliz...no llores, es tu futuro. Yo lo veo contento. Todo esto surge porque sale de la recámara y me dice: soy un hombre feliz.

Está trabajando con un amigo, es un negocio de lava carros en estacionamientos grandes. Dan servicio a empresas grandes. Llegan lavadores con carritos y todo.

Mi hijo le lleva las cosas y lo que necesita, se va temprano, se lleva atún con pasta, muchos nopales. Lo veía rondando, y se comió una lata de atún, es que tiene que consumir esas proteínas y lleva un complemento, se lo hecha y le da energía para sus rutinas. Pero ahorita no quiso...

Es que mi hijo es muy ordenado. Le digo: ¿oye hijo llevamos esto? Y mira estas galletitas, y me dice, es que es come y come...

A ellos en el gimnasio les dicen lo que pueden comer, y siguen la dieta de proteínas, y de repente yo ni como carne. Fue un martirio de niña. Y hay guisos que sí son ricos. No soy vegetariana. Pero siempre, siempre tengo nopales.

Para M su hijo es una inspiración y gracias a él también le gusta cuidarse y cuidar la alimentación en casa. Siente que debe darle lo mejor y hacer lo mejor para él. Gracias a esta educación su hijo sigue estos pasos y se cuida haciendo ejercicio y comiendo bien.

Me estoy dedicando a mi hijo. Ya me cambió lo de Cuernavaca para el viernes. Ahora que empiecen las vacaciones. Pero ahora que ya esté, ahora sí al gimnasio, porque no he ido. ¡Al gimnasio!

Mi hijo es el que nunca lo deja, mi hijo es impresionante. Para mí sí es algo como parte de mi rutina. Y yo un tiempo no lo perdonaba yo, lo tenía ahí. Y ahorita como que dice mi cuñado, como que se da uno un año sabático...y sinceramente, ¡sí! Pues sí... Después de 27 años de levantarme a las 4 am.

3. Individual

M cuenta con el apoyo de su familia, sin embargo es una mujer muy independiente. Sacó adelante en su carrera y desde chica empezó a trabajar, aún con su hijo pequeño. Cuenta que sus hermanas le ayudaron a cuidar a su hijo cuando ella se divorció. Ella trabajó durante toda la infancia de su hijo y ahora, durante el transcurso del estudio se jubiló y puede disfrutar lo, quien aún es estudiante.

Es una persona muy sociable y se dedica mucho a su familia y a sus amistades. Durante el estudio se jubiló y ahora pasa bastante tiempo en compromisos como desayunos, comidas y cenas.

M comenta que su relación con la comida ha sido muy particular. De chica tuvo problemas porque no le gustaba comer, en especial la carne. Esto causó un conflicto constante con la madre y a la hora de la comida. Ella siempre ha preferido las verduras y las frutas, y actualmente come de todo, pero sigue eligiendo muy bien sus alimentos.

Mira mi reina, mi relación con la comida viene de tiempos muy atrás, porque yo fui una niña problemática para comer, una niña difícil, difícil, incluso yo recuerdo, para mí la hora de la comida era un suplicio, efectivamente. Y sabes ¿qué era lo peor? que me obligaban a comer. Mi madre fue una excelente madre, una excelente cocinera, pero para mí, algunos guisos eran para mí un martirio, porque sabía...para mí el comer carne significaba quedarme horas enfrente de un plato, porque mi mamá decía, hasta que no te lo acabes no te levantas. ...

...para mí la comida de niña no fue muy satisfactoria, no sé por qué, no sé si todos los niños tienen esa etapa, pero yo fui difícil.

Mi madre fue una excelente madre, una excelente cocinera, pero para mí, algunos guisos eran para mí un martirio, porque sabía... para mí el comer carne significaba quedarme horas enfrente de un plato, porque mi mamá decía, hasta que no te lo acabes no te levantas. Entonces p mi a un martirio, y cuando no nos daban carne que era rarísimo, yo decía...yo era la niña más feliz del mundo. Incluso recuerdo a mi papá inyectándome aceite de bacalao,

porque era yo tan problemática, que decía, a esta hay que inyectarle algo porque no come bien.

Mi mamá sí, hay es que a mi mamá si se le pasaba la mano.

Entrevistadora: ¿Cómo crees que pudo haber repercutido esto en tu alimentación?

¡Ah, eh ahí! Yo me quedaba tardes enteras enfrente de un plato que no me podía comer. En la casa cuando éramos niñas la comida se hacía a la 1:00 - 1:30 porque mi papá llegaba a esa hora. Entonces comíamos, y yo veía que había carne y decía: ¿qué voy a hacer? Me toca estar toda la tarde ahí.

Antes no me gustaba la crema de zanahoria, las verduras, y ahora pregúntame, y hago cremas que le gustan a mi hijo.

Antes no había opción con los papás, me ponían aceite de bacalao, hígado de tiburón, y complementos alimenticios que yo sufría horrores. Por eso cuando fui madre dije: este va a comer lo que le dé la gana.

Por ejemplo mi hijo no come hígado. Sí come tacos de suadero, lo que yo no como. De repente, no lo enseñé a roer huesitos, y mi mamá sí era de esas. Que las cabezas de pollo, se las comía como abuelita, a nosotros no nos daba eso. Cuando te obligan a hacer eso las aborreces, cuando te las prohíben las disfrutas.

Mi hijo era un niño que comía muy bien, cuando cumplió el año le dio porque no quería comer, y le dije a mi papá, y me dijo: déjalo. ¿Toma leche? Ponle un huevo y déjalo así tres días, vas a ver que al rato va a comer lo que le des.

Le encantan las cremas, le fascinan, y los guisos.

Yo le doy gusto. Yo no podía, y era excelente comida, yo llegué a tal grado que llegué a esconder la comida.

Cuando se usaban trinchadores, las vitrinas con las patas así muy largas. La escondía, para mí era un martirio. Y era súper versátil mi mamá, y decía: ahora no vamos a comer comida, hice un pastel de papa. ¡Ay para mí era la Gloria! y decía: ¿no hay carne? ¡Voy a comer!

Y mira que la carne nos la daba sin gordos, limpia, aun así...

M es muy consciente de su salud y cuida de su cuerpo. El ejercicio es parte de sus actividades cotidianas, no es algo que considere como tiempo libre, es algo rutinario, aunque en alguna temporada de su vida lo ha dejado por diferentes motivos, por ejemplo comentó que cuando estuvo embarazada dejó el ejercicio y hasta algunos años después lo retomó.

Entrevistadora: Ahorita que dejaste de trabajar ¿cómo va el ejercicio?

Estoy yendo a baile de salón y a veces voy al (club) Asturiano.

Entrevistadora: ¿Sabes cuánto pesas?

56 kg. y mido 1.55 m, a veces peso 55 pero depende de las básculas.

En algunos comentarios ella no parece muy segura de sí misma, a pesar de estar muy bien de salud y que no sufre de sobrepeso, menciona que desde chica tenía complejos con su cuerpo. Consideraba que sus hermanas eran más bonitas y su mamá la molestaba acerca de su cuerpo por no tener cintura. A pesar de estar delgada ella no se siente así. Para su edad ella se ve sana y de peso proporcional a su estatura.

...un doctor que me saluda y me dice: Hay flaquita ¿cómo estás? ... bueno, así me dice, pero yo no tengo nada de flaquita. ...

Y aunque ella no se considera tan bonita, le importa más su salud que la vanidad. Su prioridad es que su cuerpo esté bien, tanto en ejercicio como en alimentación en general.

Uso puro aceite de soya, fíjate que yo consumo la soya por la cuestión de climaterio y mi menopausia. La soya es buena para el organismo y buena para la cuestión hormonal. Incluso la ginecóloga me ha recomendado que coma todo lo que pueda de soya, incluso hay temporadas en que como tofu por las isoflavonas, incluso los jugos los consumía de soya, los de Ades.

Me han hecho chequeos, pues estoy en clínica, y he salido bien de mi glucosa, de triglicéridos y colesterol. Sí se me hacen estudios, la última vez que me hicieron el chequeo estaban bien, eso fue el año pasado, ya me los tengo que hacer.

Lo que estoy haciendo diario es tomarme un vaso de agua en ayunas, caliente y con limón, que puedes tomarlo también con tu comida. Que ayuda mucho a las cuestiones crónicas degenerativas, leve, moderada y demás, porque heredé a mi abuela. Yo que fui la premiada con la hipertensión

Eso sí, nada light ni eso.

M tiene largo tiempo de dedicarse a hacer ejercicio como parte de su vida cotidiana. No es algo que se cuestione. Y aunque no se ha dedicado al ejercicio de forma profesional es parte de su disciplina diaria. Además le gusta, lo disfruta, pues también le gusta tener actividades en grupo y hacer amistades que lleven el mismo estilo de vida.

Ya después de la carrera empecé a hacer ejercicio. Antes de entrar a la universidad yo ya hacía ejercicio, hacía aerobics, y los hice años. Hasta que estuve embarazada dejé los ejercicios porque mi hijo era un producto valioso. Mi papá me dijo: mira, sí se recomienda el ejercicio, pero tu hijo es un producto muy valioso. Entonces lo suspendí.

Aerobics tres veces a la semana. En esa época estaban en boga y eran... "acá". Y ya después de tener a mi hijo, a los 30 años, yo siempre fui muy constante. Teniendo a mi hijo reanudé el ejercicio y después como que me dediqué a otras cosas y otras actividades, tareas, subes bajas, y esto fue como a los 35, dejé de hacer ejercicio porque te enfocas en cuestiones propias de ser madre,

Como a los 36 ya regresé al ejercicio... Yo creo como a los 40 años,...no... Como a los 36. Bueno, lo dejé como un año, pero a mí se me hizo mucho.

Empecé a involucrar el ejercicio en mi trabajo, saliendo de mi trabajo me iba a un centro de bienestar, ahí juntitito a mi trabajo, y ahí eran las clases de baile. Después se acabaron las clases de baile y tuvimos pilates. No sabes, es la novedad, empiezan a cambiar las rutinas, después con zumba y ahora lo tengo suspendido.

Por la influenza y eso lo tenemos suspendido, nos quitaron nuestro espacio, ahorita estoy en un inter, pero ahora que me jubile sí me voy a dedicar de lleno al ejercicio. Pilates, yoga, Thai chi, tantas cosas en las que estoy.

4. Proceso del sistema alimentario

a) -Planteamiento de la necesidad

Desde muy pequeña M tuvo sus preferencias en cuanto a la alimentación. Si bien, en su familia la educaron con una alimentación balanceada y bastante moderada, ella tuvo problemas para comer. Definitivamente no le gustaba la carne a pesar de que su madre cocinaba muy bien y se dedicó toda su vida a aprender alta cocina. Actualmente come de todo pero sigue prefiriendo las verduras y las frutas.

Yo era la más ridícula para comer, y hasta la fecha me critican, es que tú nada más comes verduras, y no sé qué. Y les digo, No, yo como de todo, pero me inclino más hacia las verduras, la fruta.



Ahora sí me gusta comer, pero sigo siendo muy remilgosa. De pollo solo como pechuga, es la parte más seca, no me gustan los gordos, pellejos, etcétera. Al pescado no le pongo peros, pero me inclino más por las frutas y verduras. Mi frutero tiene siempre toronjas, manzanas. Me como una manzana a diario, cítricos... de repente sí me detengo con las frutas porque hay frutas que engordan.

Mis hermanas lo hacen en broma como burlándose, pero no es cierto, trato de comer de todo.

M comenta que sí come de todo, que come dulces y se da gusto en sus antojos. Aunque es sobresaliente que cuando ella comenta que ha comido mucho, esas cantidades parecen ser muy relativas. Su actitud parece similar a la de una persona con obesidad que insiste en demostrar que sí se cuida y sí sigue la dieta. Ella busca demostrar que no se cuida y que come mucho y que frecuentemente se sobrepasa en sus cantidades y antojos.

Soy antojadiza pero mis antojos son limitados, varían mucho, por temporada. En la bolsa siempre traigo pastillas o caramelos, pero me duran poquitito, en el trabajo me echo un dulce a la boca, en el trabajo tengo temporadas que traigo un botecito y pongo chiclosos. Todo el mundo llega y me pide dulces, ¡porque siempre tengo dulces que ofrecerles! Y hay días en los que sí me como varios dulces, otros que no. Pero sí soy dulcera, vamos a una tienda de dulces y sí me vuelvo loca.

Me gustan las pastillas, los caramelos macizos, chocolates... me gustan los chocolates pero no como tantos. Si yo como chocolates es porque me los regalan. No soy tan de chocolates. Cuando abro ese mueble me acuerdo que tengo chocolates.

Cuando comenta que siempre tiene dulces en la bolsa hace pensar que no se los come, porque si no, no tendría dulces que ofrecer a todos, ya que ella misma comentó que cuando va a una fiesta no es de las que están comiendo y probando de todo.

Y de lo que si soy irremediabilmente comedora de quesos, de eso sí me considero muy viciosa, y me gustan los quesos más grasosos: Chihuahua, Gouda...

Entrevistadora: ¿Cuánto comes al día?

¡Uuuy! ¡Me puedo comer más de 100 gramos! Eso es súper grasoso, mi reina, ¡del Gouda! ¡Hay! ¿Tú qué crees que para hacer las quesadillas soy media humilde?, No, las retaco de queso, y el panela me lo como con la verdura, pero me inclino más por el americano; el Nestlé. De esos sí me como un sándwich de queso, le pongo una rebanada de queso. Diario me como un sándwich antes de irme a trabajar.

Pero yo un budín, aunque sea del tamaño del pyrex sí me lo retaco. Es que es delicioso, ¿nunca lo has comido? Lo puedes hacer con bolillo duro, del que se te hace duro y chicloso. Lo pones a remojar en leche, le pones mantequilla, huevo, revuelves, lo pones en un molde enmantequillado, le puedes poner pasitas o nueces. Y queda delicioso, se llama pan de pobres.

Como estudiaba en la tarde, su mamá se aseguraba que tuviera una buena alimentación, así que en la mañana además de desayunar en casa, hacer ejercicio y sus tareas, comía antes de ir a la universidad. Esto evitó que subiera de peso en la adolescencia y en sus primeros años de adulto. Esto parece haber repercutido en sus hábitos actuales. Pues aunque ella se dé un gusto sabe equilibrar el consumo energético.

Como yo era muy desordenada para comer, mi mamá me obligaba a salir ya comida. (En la universidad)...eran unos desordenes tremendos ahí, que las tortas, que los hot dogs, que en la noche los esquites, y comíamos todo el día, y yo muy delgada. Muy delgadita, porque en la mañana, no recuerdo bien pero en la mañana no creo que me levantara muy temprano, a la hora que me tenía que ir a la escuela yo ya iba comida.

Cuando comes la garnacha, no me da culpa, lo que sucede es que llegando a la casa ya ni me acerco al refrigerador, me puedo quedar hasta el otro día sin comer. A lo mejor es bueno, me puedo comer una fruta en la noche, no me queda culpabilidad, pero me queda la sensación de que comí algo pesado, y prefiero complementar con una fruta.

b) -Las compras

M considera que ella es una mujer muy práctica, lo que para ella significa cocinar algo rápido, equilibrado y sano. Para ella es muy importante no consumir productos procesados. Ni latas, congelados, precocidos, etc.

Ahorita para hacer mis compras, para guisar en la semana, para tener mi fruta para todos los días, sí me fijo mucho -según yo, eh...- en lo que puede ser más engordador, en lo que me ayuda a mí. Porque por la ingesta del diurético pierde uno mucho potasio. Tengo que tomar toronja, jitomate, compro las bolsas de verduras picadas, me gusta comprar todo lo natural. Lo pre-cocido rara vez como, sí se me antoja, de repente, pero rara vez compro, en el refrigerador tenemos cosas prácticas, por lo regular.



No congelados, latas como frijoles no, el frijol lo pongo en olla exprés dos veces al mes, no me gusta ser repetitiva. Fruta la escojo según yo; la que engorda y la que no.

Plátano, mango y todo eso, son deliciosos, a veces me mido, pero sí los cómo. Pero haz de cuenta que me como uno diario, porque acá mis ojos me dice: Mamá lleva esto, y sabes ¿quién se retaca la fruta?Yo. Las manzanas nunca van a faltar, al día me como una manzana, una toronja si tengo una granada, o dos si estoy de gula,

Entrevistadora: *¿Qué consideras que es una comida no práctica?*

Una comida práctica, pues es una comida que se prepara rápido. Una comida no práctica es encargarse una pizza, el Burguer King, es muy práctica pero en eso no haces tú nada, yo ya me acostumbré a hacer mis salsas.

Yo soy práctica, aunque a veces me doy unas complicadas, que empiezo a inventar guisos y me voy complicando en la elaboración. Soy muy rápida.

Voy en el mercado y voy pensando lo que voy a hacer. Práctica es: que no capeo los chiles, por floja. Si me dice: oye mamá ¿y si los capeas? Y le digo: sí mi amor, los voy a capear. Y nada más de pensar en sacar la batidora, etcétera, levanta el huevo, las claras, y tengo que comprar harina que solo voy a usar para los chiles... luego nada más le salen gorgojos. Porque no te venden paquetitos chiquitos, ahora que digas, ¿hago pasteles?... ¡no! ¡Nunca hago pasteles! Para qué hacer cosas que qué lata. Sí de repente me ando desbalagando, y como cuatro tortillas y ¡es riquísimo!

Por otra parte...

Yo nunca he pedido nada al servicio por teléfono de Superama, solo lo uso para algunas cosas y para la farmacia, que tiene unos precios mejor que en la (farmacia) San Pablo. Entonces este, solo voy de urgencia, como el jamón, pero yo me voy a soriana, al Wal-Mart. Se traen una guerra entre ellos... Tengo mi tarjeta de puntos y listo. Fui hace rato y no compré el jamón ni nada. Es que luego ves cómo va subiendo la cuenta en Superama, y lo mismo en Soriana compras un chorro.

Fíjate que yo de repente, ya se me olvida, entonces me dicen: tiene Usted monedero electrónico. Y lo usamos para cuando mi hijo le compra comida al perro; Zeus (que está en casa de su amiga). Usas el monedero electrónico para su comidita y ya te ahorras...porque el alimento del perro está caro.

Compré una lechuga viva de las francesas, y ya la lavé, y es bien fácil de lavar porque tiene unas hojas así muy extendidas, y nos la comemos, si quieres con un poquito de aderecito. Y nada más pimienta. La lechuga escarola sí la compro en el súper porque viene muy chiquita muy bonita, cero congelados, esas verduras las tengo ahí desde hace meses

En la visita a las compras fuimos un día al mercado y otro día pasamos al supermercado solo por algunas cosas. Sus compras son bastante planeadas, se fija en los precios, en la calidad y compra solamente lo necesario. Como prefiere las frutas y verduras muy frescas las prefiere comprar en el mercado. Donde ya tiene a sus marchantes que le guardan la fruta que lleva cada semana. Los conoce desde chica pues su mamá vivía cerca de ahí y es el mismo lugar al que ha ido desde entonces.

M no pierde mucho tiempo en sus compras, va rápido, a lo que va y tiene localizado lo que necesita. Para las cosas de casa que no son comestibles sí prefiere el supermercado

Traigo mi lista, sino luego ando: ¿hay que más, que más? Ya tengo planeado lo que llevo, ahorita sí se me ocurrió el caldo de camarón, pero ya traía en mente el chicharrón. Esto es cotidiano, el pan, el... no necesito, crema sí tengo, Yo reviso mi refri antes de venir, y en el transcurso de la semana ya me fijo,... ¡Chin me falta esto!, ¡...chin ya no tengo aquello! Aquí sobretodo es comestible lo que compro, porque ya cuestión de rollos (papel) y eso, me voy al súper.



Kleenex y todo eso en el súper, a no ser que no tenga planeado ir al súper entonces... por ejemplo: ah que vamos a algún lugar, y de repente... el jabón de pastilla. Le digo: ay güera, bueno, deme dos... Pero al súper voy cada quince días o cada mes. Porque es un gastadero...

Prefiero el mercado porque la verdura es mejor, no está tan refrigerada como en el mercado, porque la compran a granel. No sé quiénes sean sus proveedores, pero los aguacates están durísimos o ya están como guacamole, y aquí están que tú puedes calcular, del supermercado los quesos me gustan si es el Nochebuena, o marcas pero un queso Oaxaca me gusta acá, me gusta el producto. Son frescos.

Este muchacho, su mamá le vendía a mi mamá la carne. Ya son de tiempo atrás, mi mamá vivía una cuadra antes de la viga. Todo lo comestible lo compro aquí.

Oye güerita me vas a dar también panela, un cuarto. ...Somos bien queseros,

M enfoca sus compras en cuanto a sus intereses y a los de su hijo. Sus decisiones se toman a partir de lo que es bueno para su salud, su tiempo y su dinero. No se deja llevar

por modas, no se deja influenciar por la gente, ni por su familia, ni por sus amistades. En sus decisiones no está presente el gusto de los demás. A pesar de que es muy sociable no busca quedar bien con los demás, ni con sus marchantes del mercado. Compra donde lo requiere y cuando lo requiere.

Entrevistadora: *¿Qué tan barato es comparado con el súper o con otros mercados?*

Comparado con el súper, el mercado es más caro que el súper. Como tienen mucha competencia te regalan la verdura, a veces te ponen el brócoli baratísimo. Como mi día de descanso son sábado y domingo, no... me choca hacer mercado y súper. En el súper tienes que estar escogiendo mucho, y aquí ya vas a la segura. O no, es que ya me he hecho a la idea que en el súper no ¡y carne menos! La carne aquí, todo aquí, pollo, carne, aquí.

El champú, rollos, Kleenex, son más caros aquí. La güera me puede dar más caros los jabones de pastillas, etc.

Por ejemplo me pongo a comparar precios, allá en el de la Prado me dan unos quesos más baratos, aunque la de la prado da más cara la verdura. Es de los más caros de por ahí. Entre semana se ponen más tianguis, pero en fin de semana no.

A lo mejor ahora que me jubile voy a andar metida en los tianguis. Es que los sábados y domingos los tienes para hacer tu tianguis. Por cierto que aquí se pone un mercado los miércoles...

Entrevistadora: *Acostumbra ir a estas tiendas Costco?*

No, porque venden en grandes cantidades, pero no me conviene, que si el Suavitel y todo eso. Puedo comprarlo y sí lo he comprado. Yo por lo regular voy, y compro de lo que quiero, yo voy guardando, y sí he ido, y hay algunas cosas que valen la pena.



Almacenamiento

Así como M tiene un orden muy preciso para su vida, su ejercicio y su alimentación, de la misma manera el almacenamiento de sus alimentos es preciso. No tiene casi nada almacenado que no sea fresco, tiene algunas latas, un par de sopas de pasta, salsas y casi nada más.



(El refri)... me gusta tenerlo ordenado, voy poniendo por fecha, si algo no se ha consumido lo pongo adelante, si tengo algo recién comprado lo pongo atrás.

Esta es mi caja de quesos, acá pongo mis quesitos, no me caben, este lo voy

a tener que poner en el cajón. Acá pongo en jamón, las salchichas y el jamón de pollo.

Los limones los deajo adelante, los que se van a consumir, no me gusta dejarla en bolsa, la voy acomodando en el cajón. Esta cebollita la tengo partida en una bolsita. Los jitomatillos, mis chiles, los deajo aquí, el aguacate en el frutero, ya abierto; envuelto en bolsita cerrada para que no se oxide, pero como lo consumo cotidianamente, pues consumo uno o dos a la semana, depende de la comida que tenga, y si hago tacos dorados de pollo, les pongo lechuga, salsa, crema, y el aguacate.

Se llama lechuga...lechuga hidropónica, debe tener alguna ventaja... Porque vienen muy limpias. Si mira qué bonita está. Le di una partida en las hojas,...viene como las de Cabage Patch. Déjame ponerle unos pimientitos, así anaranjaditos, porque fíjate que... yo como mucha verdura, pero ahorita voy a hacer el caldo de camarón.

Lo que sí es que no quiero meter nada ahí, porque las mujeres entre más espacio tenemos más cosas guardamos...

Para qué tener una alacena enorme, si vas comprando y vas sacando, solo que fuera una familia enorme de 10... chance.

No sé cuál es la diferencia, comprar la lechuga con tronquito, esta francesa es diferente que la romanita o que la orejona.



Alacena de M



Alacena de M

c) -Hábitos alimentarios en un día común

En esta etapa del estudio M ya se había jubilado y su hermana tenía ya unos meses de haber fallecido. Ella se dedicó a salir con amigas a desayunos y comidas, también a pasar tiempo con su hijo. Se veía muy animada y con muchos planes. Se dedicaba a su casa, a las compras, a cocinar para ella y su hijo, sin embargo casi no estaba comiendo en casa por tantos compromisos. Sin embargo no había subido de peso en este tiempo, ni desde la muerte de su hermana, ni desde su jubilación.

¿Tienes mucha hambre querida?, ¿O quieres comer antes adobo? Tengo un chile relleno no capeado. ...es que... es que... me da flojera capearlo. Pues yo a estas horas ya hubiera comido, pero me fui al súper y me colgué. Tuve que hacer unas llamadas, y ay... estás con que esto y lo otro, arreglando compromisos.

Entrevistadora: ¿Tienes un día de comida cotidiana? Parece que actualmente tienes más compromisos.

Los compromisos por lo regular, pero la comida regular, yo la preparé y la voy dejando en el refri. Yo me voy a mi compromiso y mi hijo ¿qué come? Le tengo arroz, le dejo adobo.

Entrevistadora: ¿Cómo le haces en los compromisos cuando tienes que comer cosas más pesadas o menos ligeras?

No, pero yo no compro cosas light. Me cuido porque aquí se comen verduras,... y mis frijoles los hago en la olla, y para ser práctica pues sí...a veces: ¡que vénganse a merendar!, a mis sobrinos, y vamos a comer tostadas con frijolitos, tostadas, lechuga y saco una lata de frijoles porque sí es más práctico, las tostadas son las de sanísimo, las que no tienen grasa.

Es que me gusta comer sano....Y no te creas que...bueno...pero sí me gusta comer bien. Ahorita sí, es viernes, había arroz ya no, había coditos, y se lleva eso de lunch y se retaca eso de lunch.

Sí, mi cotidiano sí es últimamente más compromisos, es que hubo un inter que me desconecté por lo de mi hermana. Y ahorita estoy...esta semana que viene ya tengo varios días así dispuestos.

...

Cuando hay una tía que hace unas quesadillas, que digo: ahora sí, vámonos hambreados. Y así ni te pesa, ni te da remordimiento de consciencia.

Entrevistadora: ¿Te das tu chancecito para no subir de peso?

No creas que me cuido para no subir de peso. ¡Soy moderada!

En general soy moderada, que digas, ¡híjole!... ¿siempre he sido de tacos de... buche o panza cada ocho días? ¡No! La antojadiza era mi hermana. Y decía mi papá: ¡mira, mira como estoy! Y se agarraba una lonjita...y los bajaba...

Y decía mi papá: ¡aquí nada de dietas! Eso es lo que tiene que hacer para bajar de peso, no se tienen que morir de hambre, ¡cierren el pico, coman menos!

Eso nos decía siempre mi papá. Él siempre fue muy moderado. Súper moderado...

Desayuno

En cuanto a sus hábitos alimentarios en los días cotidianos no hubo muchos cambios entre los días de trabajo y después de su jubilación, a pesar de que se dedicó a muchos compromisos. Parte de los comentarios fueron de entrevistas antes de la jubilación, algunos datos se obtuvieron después de la jubilación. Un detalle curioso es que se aburrió un poco de la fruta que comía todos los días. M tiene un orden muy específico en sus comidas, sus comidas están divididas en diferentes tiempos, en cantidades moderadas y procurando alimentos sanos.

Temprano antes de las 6 am me hago un sándwich con pastel de pollo, un poco de mayonesa... soy muy discreta para la mayonesa, de la común, no compro nada light. Aguacate y rebanada de queso, pan integral, pan de caja, bolillo rara vez, solo que estemos de antojín, un domingo.

Cereal con leche no como, no me gusta la leche, por lo mismo porque mi mamita nos daba la leche y yo no podía con eso. Todo eso lo aborrecí, la leche es para el becerro, yo no. Café, me tomo una taza en la mañana, soluble, y no vuelvo a tomar, sin leche. Ahora, si voy a desayunar en algún lado le puedo poner de las lechitas, y si se me antoja un licuado con fruta, me lo puedo hacer,

Colación

Mi lunch, 11:30 si me da tiempo en el trabajo...si me da tiempo. Es toronja, aquí no como temprano fruta, como que no me entra. Una toronja mediana, las pelo ahí, la manzana la llevo lavada y ahí la parto. Con todo y cáscara, o me falta, la toronja y la manzana, además me ayuda mucho a la digestión.

Yogurt sí, hay temporadas que diario me tomo un yogurt bebible para el lunch.

Después de la jubilación:

A la clínica me llevaba a veces fruta o una manzana, diario me comía una manzana, ahora aborrezco las manzanas y las toronjas. Me harté de manzanas, diario una manzana y diario una manzana, y diario una manzana...

Y ahora me dice el del mercado: ¿no va a llevar sus manzanas? y no. Ahora como toronja que tiene potasio, por el diurético, porque liberas potasio, y hasta ahorita...

Una amiga mía me dice que tome toronja, porque con el diurético liberas potasio. Me tomo la medicina diario. Por la hipertensión. Me toman la presión, tengo 90 - 60, y me dicen, ¿no será hipotensa? Y no, soy hipertensa pero me

cuido. Y una aspirina diario para...antiplaquetario. Y el metoprolol me tomo la mitad.

Yo por ejemplo, no uso el salero casi. Los cacahuates me los compro naturales, no los salados. Y si te comes un puño diario no pasa nada. ¡Como chile! En eso sí no me puedes controlar, como chile a lo bestia.

Comida

M prepara toda su comida. No hace platillos demasiado elaborados, sin embargo les dedica bastante tiempo y esfuerzo. Hace platillos sencillos por su preparación, pero complejos ya que cuida el equilibrio y calidad. Tiene gran conocimiento sobre el cuidado, almacenaje, preparación, conservación de los alimentos.

¡Cómo mancha el pimiento morrón...! ¡Pero es rico, rico!, no le puse cilantro a la ensalada, porque fíjate que te venden unos racimotes en el supermercado y yo compré unos racimitos, eso y el perejil. ¿Sabes qué hago? Los guardo así en papel, estraza, les quito el rabo, a veces vienen muy terrosos, los rabitos grandes... Dejo a partir de donde vienen las hojitas y los pongo en papel estraza papel absorbente, hago un rollito y en una bolsita de plástico y lo meto al cajón de las verduras, y se te conserva mucho tiempo. Mientras menos húmedo lo compras más te dura. Pero en el supermercado tienen la ventaja de que los están rociando, y estas lechugas vienen perfectas, preciosas, las venden también en Superama, o si no, compro la italiana que son más holanudas. Hay una morada y una verde, y esta me gusta, ¿por qué no...? Es una sola lechuga y no se te hace un ensaladero. Viene húmeda y se te conserva más

...¿Quieres más agüita? Es agüita de ésta (jamaica natural).

La comida de M parece ser muy variada, come de todo un poco, y aunque prefiere no usar grasas, pan o productos procesados, en realidad tampoco los elimina del todo. Se permite comer de todo lo que le gusta y si es necesario fuera de casa algún antojito también. Siempre que sea algo ocasional, cuidando un equilibrio.

Como en casa, o con compañeras de trabajo, o con mi hijo o con amigas. ...Una sopa, hago muchas cremas, hago crema de zanahoria, poblano, elote, etc., y todas las verduras las pongo a cocer, la crema la complemento con leche clavel, Carnation, como a las 3 o 4 pm o llegando me pongo a lavar.

Una sopa juliana, que hacemos una vez a la semana, espagueti, sopa aguada no hago. Coditos y esos no. Pasta como macarrón o pluma, la hago cocida y se consume al gusto de cada quien. La puedo hacer: pon tú con perejil, hierbas finas, un poco de mantequilla y queso canasto. Mantequilla, como una cucharada de mantequilla. Como al ponerla a cocer la pongo con un chorrito de aceite, pues dices, ¿cómo le voy a poner mantequilla si ya tiene aceite?

El segundo plato es muy variable.

Algo que me gusta cómo me queda es el picadillo, me gusta cómo me queda, sí me como un plato. Pero jamás me vas a ver poner a asar carne. También

pongo la lechuga y la complemento con queso panela, un aderezo en grano, que trae tocino y granitos, de Mac Cormic. Ese puede ser mi lunch. Me como uno aquí y otro allá, y si no, una ensalada, y si no alguien me sonsaca y me como alguna porquería o una quesadilla, llegan y me dicen acompáñame por esto o lo otro, y si ya van dos días o así, les digo no.

También en la comida puede ser un guiso, tacos de pollo que hago aquí. Pollo tampoco lo como muy seguido, si me lo como es en tacos.

Para la comida se ofreció a hacer un guisado que dice que es muy sencillo. Es un platillo hecho con atún. Le ofrecí comprar pan pero no quiso porque me dice que ya lleva pan. Al llegar están en casa su hijo y la chica de la limpieza. Su hijo no se sienta con nosotras en el momento pero estuvo un rato mientras platicábamos.

M platica mucho, es muy amable y simpática. El tiempo se pasa muy rápido en su plática, y mientras ella va cocinando de manera muy práctica y parece muy sencillo, detrás hay una elección cuidada de cada elemento desde su compra hasta su preparación.

Atún, con aceitunas, con chiles cuaresmeños, Knorr suiza y jitomate de lata, y cebolla. Sin condimento y sin conservadores, las de tetra pack. Este es puré, pero es sin conservadores, salen muy prácticos y cuando está caro el jitomate es muy bueno.



Vamos a hacer la parte que falta del atún. Mueles pimienta morrón, dos trozos. Yo le voy a poner lo que queda, es de lata, media crema Nestlé, como de cuartito. Es espesa, tiene que quedar espeso como crema Alpura, esta es más aguada, la Alpura es más espesa, esta se usa para repostería, es más ligera. Con queso amarillo, si te queda muy espesa ya le agregas leche. Es un soufflé,

Se le pone un cuarto de queso manchego o chihuahua. Esto lo hice hace un mes porque tuve unas amigas, y eso de ponerme a hacer sopa... La verdad nosotras somos muy prácticas. O hacer medallones de pollo, nombre quedan deliciosas, y una ensalada sabrosa...

Pues esto y una capita con pan Bimbo descostrado. El otro día fui a un baby shower, y mi cuñada fue la que me dio esta receta, este lo puedes hacer con verduras. Lleva jamón, verduras,...hicieron varios. Éramos como 60 monas en el baby shower. Y le dije: dame la receta. Y sigo esperando, mejor su hermana me dio la receta, y ya me dijo: así y así y asado, y lo hice para unas amigas, y milagro que quisieron venir, porque nunca quien venir estas canijas. Es que viven muy lejos, por allá por la colonia industrial. Y siempre ando yo por allá y nunca me quejo.

Me sobró como para otro, para pyrex así grande no te alcanza, este lo puedo guardar y en cualquier momento, zum zum zum, haces y horneas, ¿verdad hijo?

Para sus comidas M no requiere acompañamiento de manera habitual. Menciona que solamente cuando el guisado se presta a la ocasión. No le parece imprescindible la tortilla

o el pan. No consume refrescos, aguas frescas solo si las hace en casa, nunca polvos de sabor. Tampoco postres.



A mediodía en realidad la tortilla no la como, de repente tostadas, si se presta el guisado una o dos tortillas máximo, máximo tres. Después se nos olean las tortillas, mejor compro medio kilo, y solo cuando viene la muchacha que come muchas. Pan tampoco, ni postres, no hago postres.

Agua sola o agua de jamaica. Aquí en la casa estoy dada a tener siempre un vaso de agua en mi buró, en la noche no lo consumo, pero en cuanto abro el ojo es lo primero que hago, tomo agua, en el transcurso de la tarde estoy tomando agua. En total... como dos litros.

Se compra el azúcar porque sí se necesita consumir el azúcar, muy esporádico se consume azúcar, algún día que se me antoja el cafecito con azúcar. Para la hora de la comida no hago agua, consumo agua natural y sábados y domingos de repente nos damos el desbalagón de un refresco, por ejemplo, refresco de dieta no tomo.

Puse a hervir mi Jamaica, antes le doy una lavada, la puse a hervir y la dejo reposar y está riquísima, le pones su azuquítar y le pongo hielo. Es un agua muy fresca, a veces él hace de limón (su hijo).

¿Aceite? Me dura horrores una botella. No me va a durar seis meses, pero a lo mejor sí me dura dos meses

En la tarde

Entre comida y cena si estoy muy hambreada voy a pellizcar cacahuates o fruta, así naturales. Soy muy dada a cuando estoy así en reposo, me como un puño de cacahuates y lo disfruto. La fruta pues depende en la tarde, puedo una manzana y si se me antoja con un poquito de chilito puede ser a las cinco. O como a las siete.

Yo no me siento en la mañana así temprano, pero nunca sentada con un plato de granola y fruta en la mañana, eso me lo puedo como en la tarde de antojo.

Es bien variable, puedo llegar súper muerta de hambre aquí, y abro el refrigerador y lo que se me pare enfrente.

Cena

Ya no ceno, no me da hambre, sí como en los tacos o a las hamburguesas, si acaso una vez al año.

Hábitos alimentarios en un día no común

En el caso de M, la diferencia entre los días cotidianos y los no cotidianos posiblemente sean los horarios de comida y la compañía. Aunque se puede dar gustos y come lo que sea, ella se define como muy ordenada, además de haber heredado las costumbres moderadas de sus padres. Al parecer su cuerpo le indica cuando es suficiente, no solamente se dedica a razonar lo que es bueno o no, sino que su cuerpo ya está acostumbrado a ciertas cantidades, a cierto tipo de alimentos, y cuando se sale de la rutina es mismo cuerpo le marca un alto. Si su cuerpo le indica que es suficiente M no pasa por alto estas señales.

De manera racional ella comenta que lo hace por su hijo, que su hijo se cuida mucho, pero es evidente que ella acostumbró a su hijo a comer de esta manera ordenada y ahora él es quien le da retroalimentación sobre hábitos y costumbres familiares.

Desayuno

En fin de semana empiezo mi día con una taza de avena pero con agua, y un café, y retaco de avena la taza.

¿Cómo ves, que el pan de dulce; una vez cada dos meses? Las piezas contadas. El bolillo sí como esporádicamente, los integrales o de doce granos.

Ayer por ejemplo me fui a desayunar con una amiga. Desayunamos huevo, traía huevo el desayuno, con un tamalito, un nopalito... ¿Te crees que en la tarde se me antojó comer algo? ...me fui a tomar un café con mis hermanas, nos pusieron botanas, nueces, como con arándano, pistachitos pelados... no probé casi nada. Y hoy en la mañana me rugían las tripas, ¡casi me graban!

Comida

Quedamos de vernos para comer un sábado. M no tenía planeado algo en particular de comer, fuimos al súper por unas cervezas y cigarros. En el camino había un puesto de quesadillas y sugirió comprar algunas. Nos detuvimos y yo pedí de los mismo que ella. M comió dos quesadillas de espinacas, comimos casi a las 4:00 pm.

¿Quieres agüita? O ¿qué te sirvo? Ya pasaron las doce ya podemos tomar algo. Chelas no tengo mi reina. Y ni tengo refresco, tengo agua de sandía.

Salida al supermercado.

Estas quesadillas son muy buenas, ¿no las conoces? Una vez las llevé a una comida. ¡Son deliciosísimas! Hay de hongo, espinaca, huitlacoche, las rojas son de chicharrón, pollo, de papa.... ¿Me da dos de espinaca? Y Los nopales que le quedan.

Entrevistadora: Otra de espinaca

Yo tengo días en que sí me desbalago y digo:... ¡garnachón, viene el garnachón! Pero soy muy ordenada y ¿sabes que me detiene mucho? ...mi hijo. Mi hijo está constantemente en el gimnasio. Está en receso



digamos por un rato, él es muy ordenado para comer, y le digo: ¿oye compramos esto? Y me dice: no mamá.

De regreso en casa...

¿Ya quieres comer las quesadillas? O si quieres tomamos primero una cervecita.

Me muestra un aparato para hacer ejercicio, probando el bioshaker.



Me lo prestaron y de verdad sirve,... Y los veinte minutos se te hacen eternos... y te vas a bajar y vas a sentir que se te mueve el piso.

Dicen que lo ideal es que después de ingerir tus alimentos tomes agua, o antes.

Ya estoy empanzonada de dos cervezas.

En lo que comimos estuvo contándome de sí misma, de su familia, de su infancia.

Fiestas

M tiene muchos compromisos, principalmente con su familia pero también con sus amigas. Esto hizo un poco difícil poder vernos para las entrevistas y visitas, sin embargo no se prestó a que participara de una de estas reuniones. Sale con sus sobrinos, con su hijo, tiene fiestas familiares en su casa y fuera de ella. No se quiso insistir debido a la cercanía del fallecimiento de la hermana por lo que no fue posible ver la interacción con la familia de origen. Aun así, se vio la interacción con el hijo, quien es muy callado y no participó de manera activa, estuvo presente en casa, cerca de la conversación pero haciendo sus propios quehaceres.

Entrevistadora: ¿Cómo le haces para no subir de peso con tantos compromisos?

Es que se ha generalizado mucho, precisamente con las que me veo, que ahora se van a ver. No sé si...siempre está a dieta alguna de ellas, ya sé que la comida va a ser muy ligera, nos pueden dar pollito empanizado y ensalada. La mamá muy mona nos da crema y arroz.

Otra amiga manda a hacer comida, y es ensalada y pollo guisado, entonces es comida ligera. La que se pone guapa es otra amiga, sopa de pasta, pescado empanizado muy bueno y ensalada, de esta con manzana, miel de abeja y no sé qué tanto. No somos muy elaboradas, somos muy prácticas, además dos de ellas todavía trabajan, y salen del trabajo y dicen, órale, como va, salen del trabajo y así siempre va ser práctico lo que comamos.

Y esta prima que me invita no come carne, lo más que come es pollo o pescado, y cada vez que vamos a su casa me da pollo. La otra vez me lo dio en adobo, unos filetitos de pechuga. Un adobo y una sopa muy ligerita de verduras, porque mis primas y mis tías no comen puerco, ni res, ni salchichas,

ni jamón, ya sé que voy a su casa y son unas enchiladitas, unas dobladitas, y así con pollito, ese tipo de comida.

Pero no te creas, ¡eh! En casa de una de mis hermanas que fui ayer con su esposo, sopa de setas, sopa de hongos, sopa de flor de calabaza. Me extrañó, hubo picadillo, pero siempre que vamos puro vegetal. Porque mi hermana se cuida mucho, y cuida a sus hijos.

¡Te digo! ¡Todo el mundo se cuida mucho! ¡Puros vegetales! Pues en casa de mi hermana todo se guisa así.

Lo que si no me haces tomar es refresco light. Yo prefiero tomar esto (jamaica) o agua simple, ya tenía una semana de no hacer la jamaica. Siempre tomamos agua simple, agua de garrafón.

No como por ansiedad, nunca. No se me antoja en las fiestas. ¿Sabes qué pasa? si me pones tequilita no le voy a hacer caso a la botana.

Al hablar de las fiestas familiares menciona las costumbres que había cuando era chica. Cuenta cómo de niñas las ponían a tocar el piano, las vestían con guantes y era una costumbre hacer gala de la buena educación. No comenta si su familia tenía dinero o no, no hace mención a sus posibilidades económicas, pero hace mucho énfasis en este punto de las exigencias de su madre, y se entiende esto como representante del grupo social al que pertenecía. Recuerda la educación tan estricta de su madre, lo estricta que era su madre consigo misma, con las hijas, con las buenas costumbres. Algunos de estos recuerdos los narra con mucho coraje, con un tono de impotencia. Otros los narra con un tono positivo, con orgullo de quién era su madre, pues finalmente ella acepta estas costumbres como algo bueno, otras no tanto.

Cuando éramos niñas a todas nos llevaba, pero dos íbamos de terciopelo y las chicas íbamos de lana. ¡Aborrezco la lana! ¡Todo lo que pique no lo tolero! Nos ponía guantes a todas: guantes, calcetines tejidos, ropa interior tejida y sombrero, y nos compraba tocados, bombines... Eran unas bolsas forradas de encaje, ¡todas íbamos de encaje y de guantes! No tengo fotos, las deben de tener mis sobrinos, se las quedó mi hermana.

...

Cuando ella hacía cena, si hacía jaiba, las hacía en unas conchas en unos platos en forma de conchas hacíamos cenas grandes, era de buena cocina mi madre. Nos daba lengua alcaparrada, pechugas en salsa de chile morrón, sopas aguadas, cremas. Hacía por ejemplo bisteces en mostaza, chuletas con rebanadas de piña. Hacía una sopa que era freír el pan bimbo, y nos la servía el caldillo de jitomate con una rebanadita de pan frito y jamón, y lo bañaba con caldillo de jitomate, hacía cebollas rellenas, alcachofas capeadas con queso, cebollas rellenas de picadillo con acitrón y pasitas... a mí no me lo daban porque creo que no me gustaban, y me decía mi papá: ¿quieres probar?

5. Tiempo libre

M ha trabajado desde muy chica. Atiende a su hijo, atiende su casa y aun así le queda tiempo libre. Se levanta muy temprano para cumplir con sus tareas y aprovecha el tiempo para terminar lo que le falta cuando regresa de casa. De esta manera le sobran ratos para divertirse, salir, pasear y ver amistades.

Un día cotidiano... levantarme muy temprano, 4:30 am. Cuando tenía bebé, porque el bebé tenía que llegar comido a la guardería. Después yo lo tenía comiendo 5:30 de la mañana. Ya después ingresó a la educación básica, después a la primaria y después, como siempre he sido una madre que trabaja, ya sabes, empiezo mi labor 4:30 de la mañana, prepara desayuno, preparas hijo, llevas hijo a la escuela.

Me duermo como a las 10:39, llego a sacar lo que me interesa. Por ejemplo, me interesa mucho sacar la ropa limpia, la lavo a mano, para no estar medio inactiva, así como sedentaria. Llego, como, y digo: en lo que empiezo la digestión me subo a lavar la ropa. Ya después bajo y digo: hay, hay que hacer comida. Ya cuando menos te das cuenta, ya se te hizo de noche, y me pongo a leer, o me entretengo con la tele, si no tengo algo que hacer fuera de la casa.

Ya después si tienes algo pendiente que hacer fuera, ¡acabo tan cansada! que no es lo mismo tener esa actividad a los 35 que a los 55.

En mi tiempo libre salgo al cine o ahora estoy leyendo, ahora sí tengo tiempo y resulta que he abandonado la lectura.

M se dedica también tiempo a sí misma. Le gusta leer y darse ratos de reposo. Pasa tiempo sola y lo disfruta. También le dedica tiempo a su cuerpo, aunque el ejercicio no lo considera como parte de su tiempo libre, sino de su rutina diaria, la belleza sí es parte de su tiempo libre.

He abandonado mucho el (club) Asturiano porque empecé con el tratamiento del depilado de la cara. Lo que sucede es que al entrar a un tratamiento de depilación con láser te prohíben asolearte. Y yo era muy dada de irme a leer a la alberca, me metía al vapor, otro rato en la alberca, y ahora lo que he querido hacer es integrarme a clases. Abandoné el Asturiano y no me he integrado, además, ya empezó a hacer friyín para ir a la alberca, pero yo era muy metida al Asturiano. Ahora como que me he tomado unos meses así de estar en la casa. No te creas que me levanto tarde, me levanto muy temprano. Ya llego a la casa, me meto a la cama y me levanto como reloj. A mí me levanta el estar pensando: ¡tienes que hacer esto!, ¡tienes que hacer aquello!, ¡ya no hay esto!, ¡ya no hay fruta!, etc. La cama me avienta literalmente.

Ni te creas que me duermo hasta la doce del día, solo que me haya acostado a las 4 de la mañana,

Cuando le solicité una visita con el tema de su tiempo libre no tuvo ningún problema para definir lo que es éste y para compartir actividades, como todas las demás citas fue muy

formal y puntual. Me comentó que era día de belleza. Nos vimos en sábado, fuimos al salón de belleza al que ella va porque quería pintarse el cabello.

Es un salón de belleza muy pequeñito, hay unas pocas personas atendiendo, aún están los adornos navideños, un arbolito y decoración alrededor, pero no mucha decoración.

Mi tiempo libre lo ocupo en esto. Otras veces son invitaciones, leo, y tengo que leer más porque me acaban de regalar unos libros. Ahorita está alterado mi tiempo porque mi hijo me pide mucho que lo acompañe a algún lugar en la tarde, después del trabajo. Está terminando su semestre, entonces ya vamos para un lado, y nos vamos para el otro, o nos vamos para el cine. Y no estoy muy formalmente metida en algo, pero el tiempo libre o igual me pongo a cocinar, por si al otro día tengo compromiso en la mañana ya no tengo que cocinar. Y no ando ni a las prisas ni a las locas. Mira, mira, ahí estoy, me sacaron primero greñuda y después lacia...

Vaciada porque es bien vaciladora, y me dice José: oiga... (José a veces me tutea y a veces me habla de usted). Oiga... Le he querido hacer una pregunta, ¿quiere ser nuestra modelo?, que para el keratinizado. Ah...pues si quieren. Y ya, me mojaron el cabello y me dejaron como cuatro horas. Porque se lo hicieron a una de las cuñadas de mi hermano, que le dicen la china, y entonces yo la vi con el pelo bien bonito, de repente ya me dijo que José le había hecho eso.

Nada más que si es de tener mucha paciencia, porque tarda mucho. Llegué a las 11 y salí a las 3 pm. Pero como pláticas, te pones a leer, me traje un libro, como me dijeron: ¡se trae sus tortas! Yo dije... ¡hay no! Y ya como a las tres...

Ah y me dice, oiga señor, y ¿puede venir mañana? Y yo dije, mañana ¿para qué? Para que le lavemos el cabello, pues váyase a su casa y coma y regresa para que le lavemos el cabello.

Fui a mi casa. Me lavaron, me pistolearon, y me dijo: de preferencia no se lo lave mañana. Y acuérdense de las instrucciones. A mí ya me daba el cuarto para lavarme el cabello, pues como me puso de esa cosa que te ponen, te lo deja como apelmazado. ¡Y mira que no lo tengo grasoso!

¡Qué burra! Le hubiera dicho que no, si no me lo iba a lavar mañana, ¡y vieras que padre te queda!... Y te quitan volumen, pero este o es el alaciado. Porque José decía, se lo alaciamos! Y la otra decía se lo keratinizamos, y es que queda como de baba y el clima ahorita no ayuda. Está seco, y ahora que vengan las lluvias ya me lo alacian. Pero es con los mismos productos.

A una de mis hermanas se lo hicieron y le quedo muy bonito. Ya si luego empiezan las lluvias y me aloco, le hago otra cosa. Que mi cabello es chino, pero no un chino que diga y ¿ahora cómo me lo peino?

Y me gusta cómo trabajan, y son muy accesibles. Antes venia yo cada año, y ahora vengo cada... Pues esto me aguanta como cada tres meses lo del retoque. Lo que pasa es que no me lo pudieron hacer la otra vez por el keratinizado. Me dijo, tiene que ser después del keratinizado. Tres o cuatro

meses, puede aguantar más. Me crece el cabello lento, mi cabello no es de los que llegas a tu casa y ya te creció. Como a Manolito el de Mafalda.

M llega muy animada y platicadora, saluda a todos y toma asiento. A M la atiende un señor. Casi no se escucha la grabación, pues platica muy rápido y hay mucho ruido, platican y hablan al mismo tiempo. Son temas variados. Platican sobre la telenovela que está puesta en la televisión del salón. Se llevó como hora y media, todos platicando, a ratos M leía, pero disfrutando su momento.

M reconoce que tuvo una infancia y adolescencia bajo una tutela muy estricta, sin embargo agradece a sus padres su educación y sabe que era por el bien de ella y sus hermanas. Sigue las costumbres y hábitos familiares, aunque en algunos casos hizo a un lado lo que le pareció que no le era tan de provecho o que no tenía sentido en la actualidad.

A pesar de ser una madre trabajadora ha tratado de educar a su hijo de esta manera, demostrando disciplina bajo su propio ejemplo y en el momento adecuado manifestando una forma sana de divertirse con la familia y amigos.

La alimentación de M parte de la educación de sus padres. Lleva una alimentación con hábitos muy ordenados gracias a su madre, y ella menciona que su padre era muy moderado. Esta alimentación la ha heredado a su hijo, junto con su gusto y la disciplina en el ejercicio.

Fue llamativo que teniendo tantos compromisos y eventos sociales, M no se deja llevar por la comida, ni por la presión social. Comenta que no se dedica a comer en la fiesta y que cuando le insisten ella simplemente dice que no. También es llamativo que su grupo respeta sus decisiones, aunque comenta que sus hermanas a veces le hacen un poco de burla porque le gustan más las verduras. Aun así ella mantiene su postura y esto no le crea conflicto ni con sus familiares, ni con sus amistades.

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

D. E

NOMBRE	E
Edad	40
Delegación/ municipio/ otro	Coyoacán
Ocupación	Investigadora UNAM
Estado civil	Casada
Escolaridad	Doctorado
Vive con:	Esposo
Fuma (no. de cigarros al día)	5 a la semana
Consumo de alcohol	Cuatro o menos al mes
Hijos	0*
Peso	63
Talla	1.63
IMC	23.71
Cita 1	63 kg
Cita 2	63.2 kg
Cita 3	63 kg
Cita 4	64 kg

E dejó de fumar durante el estudio, cabe mencionar que fue con propósitos de embarazo, aunque durante el estudio no lo comentó. Después del estudio llamó para avisar que estaba embarazada, los primeros tres meses siguió pesando lo mismo.

1. Contexto

E es una mujer de 40 años que trabaja como investigadora de la UNAM. Tiene un posgrado en sociología. Vive con su esposo en Coyoacán. Su esposo es español y también trabaja como investigador en la UNAM.

Los padres de E viven también en la zona sur, en la delegación Coyoacán. Tiene dos hermanos, uno más grande, casado y con tres hijos, y otro más chico, casado. En este momento ambos se encuentran fuera del país trabajando y estudiando.

E hizo un posgrado en París hace algunos años y conoció a su esposo en la UNAM. Por el momento no tiene hijos pero piensan tenerlos en un futuro cercano.

La familia de su padre es de la Ciudad de México y también vivían en Coyoacán, por la misma zona. En cambio su madre viene de Sinaloa de un pueblo llamado Agua verde. La localidad de Agua Verde está situada en el municipio de Rosario, en el estado de Sinaloa. Actualmente tiene 3997 habitantes y está a 10 metros de altitud sobre el nivel del mar (pueblosamerica.com)



E comenta que ha tenido influencia de ambos. Pues su madre les inculcó el tipo de alimentación que ha tenido desde chica, y su padre le inculcó la disciplina del ejercicio que les viene de familia. Su madre nos comentó sobre las costumbres de su pueblo.

Soy de un pueblo que se llama Agua Verde. En mis tiempos yo era bien conocida, todo el pueblo éramos 6000 personas y si salíamos se notaba. Quedaban 5999.

Este es un lugar al sur de Sinaloa en el municipio del Rosario. Yo soy de la parte de la costa, porque el Rosario también llega a la sierra, tiene parte de sierra, pero nosotros éramos de la costa, muy cerca de Mazatlán.

¿La principal actividad? Pues había agricultura, había pesca, había... comercializaban mucho la sal. Había salinas, que allá les llamábamos marismas. Eran naturales la sal... en tiempos de lluvia se convertía en una especie de laguna, y había mucho camarón. Mucha pesca de camarón. Se secaba eso y quedaba la marisma, la sal.



Aves en Laguna Caimanero

Se secaba aparte de la laguna y quedaban las marismas, se recogía la sal, en esta época en diciembre. Pasabas, y se veía blanco, blanco, blanco. Estaba precioso, me gustaba mucho.

Menciona que la alimentación en Aguaverde era muy natural. No había productos industrializados y tenían muchas actividades al aire libre por lo que no había niños obesos. Comenta que no se consumía mucha carne pues a pesar de que sí había ganadería no se acostumbraba mucho, era más cara. Lo mismo que el pollo, se acostumbraba más para las fiestas. La madre de E menciona que ella en particular prefería el pescado pero más los camarones. Los cuales eran considerados comida para pobres, pues era lo más barato en su pueblo.

Acostumbraban comer cotidianamente mucho pescado, mucho camarón, mmm... Con decirte que una vez estaba comiendo y siempre llegan niños, se meten a una casa y otra, o por lo menos en aquel entonces. Y yo estaba almorzando camarones, y llegó la misma niña al medio día y yo estaba comiendo camarones, y en la noche estaba cenando camarones... Entonces se volteó la niña y me dijo: oye ¿eres pobre? ¿Qué nada más comes camarón? ...Era de pobres comer camarón.



DIQUE CAMARONERO

Lo que no era de pobres era la carne. Era más escasa y más cara. Y no tan cara porque toda costaba igual. No había distinción de carnes. Me acuerdo que cuando mataban una res, me decía mi tía, córrele si alcanzas a que te venda el filete, Porque daba lo mismo el filete que cualquier pieza. El caso era llegar a alcanzar. La carne no tenía distinción dentro de la vaca, lo mismo era maciza, que nervio. Vendían la vaca por kilo. Y el camarón era de lo más barato que había. Entonces comíamos mucho camarón, mucho pescado, comía... No había esos Bimbo. Los niños no éramos obesos. Corríamos mucho, caminábamos mucho, jugábamos, íbamos al río, nadábamos. Quedaba muy cerca el río. Aprendíamos a nadar solos. De pronto andabas por ahí, caías en un pozo y ya solito aprendías a salir.

No se mataba... se mataba una res cada tercer día para el pueblo. Para los seis mil. A mí siempre me gustó más el pescado que la carne.

En fin de semana era lo mismo. Solo en cumpleaños se mataban gallinas para hacer el mole, no se mataban por lo general porque eran para el huevo. Cada quién tenía su gallina. No les gustaba ir a Rosario a comprar huevo porque decían que era feo y viejo, este era fresco. Tenías gallinas para tener huevos frescos. En cumpleaños es cuando se comía o en boda. O también barbacoa.

Para navidad se hacían tamales de camarón, tamales de pollo, hacían pozole, no había influencia de EEUU, la comida era del lugar. Se comía carne asada, a mí me gustaba más el camarón.

...en mi caso las raciones... podíamos comer como que era mucho de proteína. La verdura no era tanto. La fruta, la que había en el árbol. En mi casa había mango, había guayabas, había guanábana, había tamarindo, todo eso lo comíamos libremente. Mi hermana y yo espíabamos las guayabas. A que se maduraran para subirnos al árbol a cortarlas. Fruta exótica comíamos naranjas en diciembre. Es exótica. Jugos casi no tomábamos. La fruta se comía pelada, a mordidas, enteras. Papaya, plátano.

Se comía desayuno, comida y cena, y en medio era subirse al árbol a cortar algo. Porque es fruta. A la hora de servirse teníamos una porción cada uno, yo le pasaba parte de mi porción a mi hermano. Porque yo era muy mala para comer. Y entonces él estaba esperando que le pasara el pedazo de pescado, porque no se llenaba.



Agua Verde, Sinaloa

Asaban el pescado allá, lo que más había era lisa, asaban dos o tres para la familia. Sería como un kilo o dos, éramos, mi papá, mi tía, la abuela, y nosotros cuatro... éramos entre cuatro y siete. Dos más chicos, que éramos mi hermano y yo, mis hermanas, mi papá, mi abuela y mi tía. Comíamos bien, no era poco. Nadie era obeso, en mi pueblo... El pescado era asado, no frito.

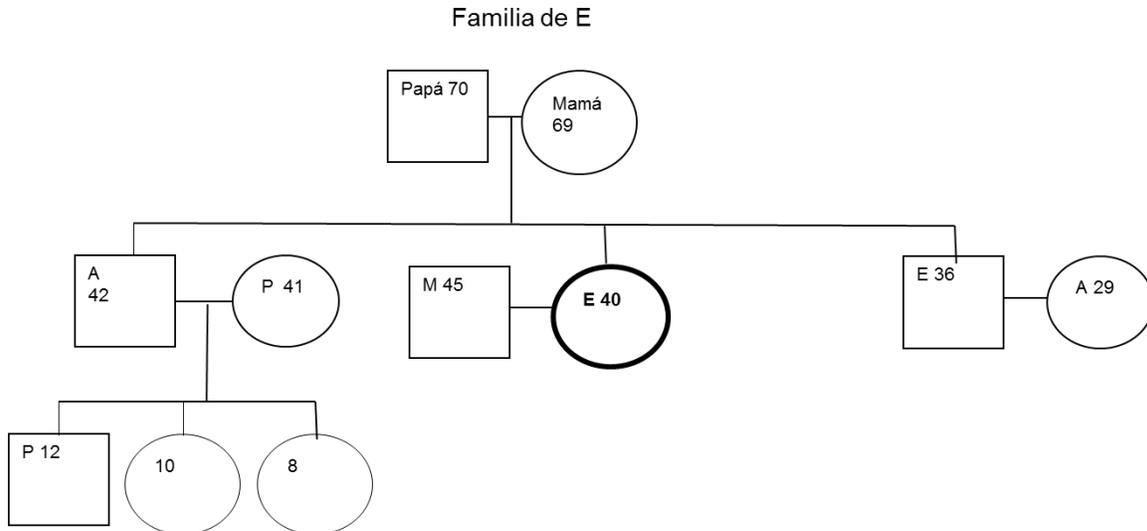
2. Dinámica familiar y social

E vive en Coyoacán, en el Barrio de San Francisco. La familia de E vive en la colonia Campestre Churubusco. Siempre vivieron ahí. Sus abuelos vivieron en Coyoacán muy cerca de ellos en Romero de Terreros. El padre de E es economista y trabajó de gerente de un banco durante muchos años y ahora es jubilado. La mamá también estudió economía pero se dedicó al hogar para cuidar a sus hijos. El tío que estuvo presente en la reunión de cumpleaños es el hermano mayor debe tener 73 o 74 años. Por comentarios que hicieron el tío parece vivir solo y no tiene hijos, es muy delgado y se ve que muy deportista.

El padre cumplió 70 años durante el estudio, la madre tiene 69. Su hermano mayor tiene 42 años y se encuentra con su esposa y tres hijos en París desde hace unos meses por motivos de trabajo. El hermano menor tiene 36 años y se encuentra en Londres con su esposa haciendo un doctorado. Los padres viven solos por el momento y eventualmente van a visitar a sus hijos al extranjero.

E. está casada y vive con su esposo en la zona de Coyoacán. Por lo que comenta E su familia parece ser muy unida, sin embargo tanto ella como sus hermanos han aprovechado las oportunidades de becas al extranjero para hacer un posgrado. No son una familia muy numerosa y no se reúnen con mucha frecuencia por los motivos antes mencionados, cada quien tiene sus ocupaciones y su familia. Sin embargo cuando pueden se visitan mutuamente. En la visita del cumpleaños del padre no asistió más que la familia cercana y uno de sus hermanos. Sin embargo asistieron muchas amistades a una reunión que organizó E.

Comenta que su mamá siempre se dedicó por completo a ellos, cuidando su alimentación y procurando por su bienestar, esto tan solo por medio de la educación recibida en su casa y con ayuda del pediatra de sus hijos.



La madre de E llegó a la Ciudad de México y encontró algunas diferencias en la alimentación. Trató de mantener una buena alimentación para su familia, no darles dulces, ni refrescos, ni galletas en casa. Por una parte de acuerdo con la educación que tuvo en su contexto cultural, por otra adquiriendo las costumbres de su esposo, en la cual la familia es muy deportista y además agregando las recomendaciones que el médico le dio para sus hijos cuando eran chicos.

Llegué aquí a estudiar ya más grande. Estudié economía y luego me casé. Cuando tuve a mis hijos una de las cosas que hice fue no darles muchos dulces a los niños, no comían mucho dulce, no había refrescos en casa. Me acuerdo una vez que fuimos a una fiesta y Em regresó corriendo conmigo: ¡Mami, mami hay refrescos! Porque en casa nunca había refrescos, ni dulces, ni galletas.

Se permitían cuando los llevaba a una fiesta tenían día libre. Yo nunca les decía no coman dulces, no tomen refresco o no coman pastel. Jamás. Podían, delante de mí, comerse y tomarse todo lo que quisieran.

Te puedo decir que mi padre era agricultor, así que una vez que estábamos en el campo, en la siembra, encontró una mazorca con huitlacoche, la cogió tan enojado que dijo: ¡Mira qué pendejadas están creciendo! Y la tiró.

Hay papá no sabes lo que tiraste. No se vendía, era un hongo, se consideraba que se estaba echando a perder. Aquí me sorprendió la forma en que comían, comían muchas hierbas. De todas, romeritos, huitlacoche, una cantidad de hierbas, verdolagas, allá no se comía. Era mucho más variado, en verduras.

Allá comíamos más proteína, comíamos, más fruta. Aquí más verduras y hierbitas, cosas que allá no. Allá era para el ganado, para el puerquito, pero para humanos teníamos proteína y fruta. Sí era una cuestión de jerarquía alimenticia.

De verdura comíamos papa, zanahoria, calabaza, col que allá le llamábamos repollo. Lechuga, rábano, eran muy pocas. No había variedad.

La madre de E nos comenta sobre la influencia de la familia del padre.

Creo que también fue una gente que no... Bueno, al abuelo sí le gustaba tener mazapán. De los cuales yo llegaba y le pedía de las figuritas de los españoles, pero comían bien. La abuela hablaba mucho de su papá español, y el abuelo tenía apellido francés, pero yo creo que solo el apellido, pues ya no tenía gran influencia.

Era gente muy deportista, hacían mucho deporte, se alimentaban bien. Las raciones eran chicas, no eran grande.

En la familia de mi esposo hacían guisado, hacía guisado la abuela, además tenía muy buena sazón. Hacía... por primera vez comí ahí el entomatado. Comí por primera vez el huitlacoche. La primera vez que vi el huitlacoche, vi una cosa negra y dije, Yo no pruebo esto. Se veía realmente feo. Era extraño para mí.

Era distinta la cocina de mi pueblo a la de aquí. Aquí en casa de mi esposo comían más pan que nosotros, pan bolillo, pan dulce, en mi casa materna no, no comíamos casi pan.

Aunque en la dieta de ellos también estaba restringidos los dulces, era frecuente ver el pan. Aunque no eran gorditos tendían a ser... sí pudieran haber sido gorditos. Tenían más tendencia a subir de peso si no hubiesen hecho ejercicio.

Considera que ha habido cambios en la alimentación de su propio pueblo, sin embargo ella trató de dar la mejor alimentación a sus hijos. Siempre buscando una alimentación lo más natural posible y el ejercicio que venía de la influencia de la familia del padre.

En mi pueblo no se comía tanta tortilla tampoco, eran muy delgaditos.

A lo mejor tenían más oportunidades de tener el pan en su mesa que nosotros en el pueblo. Hoy que regreso a mi pueblo veo a muchos, veo gente obesa. Jamás se veía gente obesa, en ninguna familia. Se lo adjudico al cambio de alimentación.

Hubo mucha gente que migró hacia EEUU y que trajo las costumbres alimenticias de allá, de la hamburguesa, del pan dulce, de las galletas, del dulce. No ha mejorado muchísimo la economía, siguen siendo agricultores, No sé que esté pasando, tú ves gente gorda que antes no se veía. Antes veías gente grande y gente más longeva. Y ahora ya no. Ha cambiado la alimentación, hay cosas más industrializada, los niños comen más dulce, más pan...

En casa, aquí con mis hijos traté de evitar que hubiera en casa refrescos, que hubiera en casa dulces. Yo de niña no comí ni dulces ni galleta ni refrescos,

pensé que si yo siempre fui delgada, si siempre estuve bien, les tenía que darles una buena alimentación.

Siempre empezaba con jugo, fruta, y proteína. Huevo revuelto, o les hacía un pedacito de guisado. Tampoco me gustaba atiborrarlo. En la mañana tomaban jugo, fruta y licuado. De leche con a veces con fruta, con nuez, con una yema,... Tuve un pediatra que yo les llevaba cada mes y me daba una receta para ese mes. Después de los seis meses me empezó con receta a cómo hacerle las verduras, a cómo hacerle la fruta, cómo incluirle la proteína. Fue la persona que me enseñó a alimentar a mis hijos. Eran unos chicos fuertes, nunca fueron obesos, siempre procuré que hicieran ejercicio.

El ejercicio estaba incluido. La familia del papá era muy deportista, la verdad yo no. Yo lo único que hacía era caminar o nadar. De caminar podía caminar... pero, si iba a la alberca me dedicaba a leer en lugar de meterme a la alberca, pero mis actividades eran de mucho caminar.

Procuré llevar a los chicos dependiendo de lo que quisieran. El más grande quiso natación, la de en medio hizo gimnasia y el más chico le gustaba el futbol americano. Entonces los llevaba como loca primero dejaba al de futbol americano a Xochimilco. Pasaba y dejaba al más grande en natación, y a la de en medio hasta el CDOM.

Era complicado, pero no era caro. Con ninguno pagaba. La unidad independencia tenía natación como equipo. No me acuerdo como entró y entró ahí. Y se quedó en el equipo. Todos empezaron en el DIF de Coyoacán. Queda cerca de plaza universidad, y se quedaron los tres. Era cerca.

Aceptaron a E. en el equipo infantil nacional que estaba en el CDOM. A. (hermano) hacía natación y Em. (hermano menor) futbol. Era cansadísimo para mí pero no caro. Y supongo que ahora es igual, que hay lugares donde no te cobran absolutamente nada. El papá siguió haciendo natación y yo seguí leyendo... y caminando.

Algo importante que transmitió la mamá a E. fue la manera de planear sus compras buscando las mejores opciones. Siempre lo que está en temporada, fresco y natural. No se acostumbraba comprar dulces, galletas ni nada que no considerara sano. Sin embargo nunca les prohibió nada, simplemente trató de educarlos y de poner el ejemplo en casa.

Mamá: Las compras por lo general las hice en el mercadito, en esos ambulantes, sobre ruedas. Ahí hay una cantidad de frutas y verduras enorme. Muy barato, la verdura más, de vez en cuando compraba el pollo, pero de proteínas, ahí nada más el pollo. Súper acostumbraba realmente mucho menos, compraba la carne, la leche, pero realmente la mayor parte la compraba en el mercado. Sigo comprando ahí, y la proteína en el súper.

Sigo comiendo lo mismo. En la mañana me tomo un jugo de manzana. Todo es natural, yo lo hago, el jugo de zanahoria, dependiendo de la fruta que esté barata esa es la que hago, y un poco de fruta, y... mucho menos proteína. Un pedazo de proteína chica y un café.

E come más cereal que yo, comen menos fruta que yo, porque incrementan los cereales, como avena, natural, y al medio día, creo que comen más verduras que yo y proteína. Y no comen muchas pastas. Los tres todavía hacen mucho ejercicio.

Actualmente para una fiesta haría una paella, ¿y qué crees? ...Se les quemó. Y yo dije, ... ¡porque no me invitaron! JA JA. No es cierto.

Como siempre los dejé comer, nunca los limité, creo que no fueron de... ¡Hoy sí estoy libre y como todo! Comen bien: verduras, fruta, comen menos fruta, más verdura y algunos más proteína.

Si tú les preguntas en Agua Verde si hacen ejercicio, te van a decir que no. Pero hacen mucho ejercicio, todo lo hacen caminando. Bueno, a lo mejor ahora ya tienen más carro.

A mis hijos en lugar de uno. No comía postre. Era rara la vez que yo les daba postre. Sí les hacía gelatina, de repente les hacía un flan, las galletas mucho menos.

Me daban 40 centavos de domingo, alcanzaban para ir al cine, para comerme dos tacos de camarón, les ponían mucha col, con mucha zanahoria, lo marinaban con limón, Me alcanzaba para ir al cine, ara comerme dos tacos y tomarme un agua de Jamaica. Ese era mi antojo.

Lo que platica E. coincide con lo que dice la mamá, sin embargo ella comenta que sí se daban algunos gustos. Comenta que su mamá está muy orgullosa de su alimentación y siempre platica sobre lo que comía en su pueblo.

Había cosas que estaban muy claras en mi casa. Estrictas, no había refrescos, yo llegaba a casa de mis abuelos a buscar refrescos, abajo del fregadero había refrescos y llegábamos corriendo a pedir refrescos porque era algo excepcional. O por ejemplo en mi casa no había chococrispis ni ningún tipo de cereal, y en casa nos daban licuado con plátano, jugo,... Era una comida muy hecha, huevo, bla, bla, no cereal, ni chococrispis. En casa de mi tía Ema, lo primero que hacíamos en casa de mi tía Ema era bajar los chococrispis y comer chococrispis. Hoy en día no consumo refrescos, ni consumo chococrispis, mi mamá nos dejaba excepcionalmente en casa de mi tía, no era a escondidas ni nada. Había chocolates y podíamos comer, galletas.

Mi abuela cocinaba muchísimo, la abuela de parte de mi papá, la de parte de mi mamá murió cuando era bebé, de ella se encargó la abuela paterna y una tía paterna. Estuvieron a punto de separar a los hermanos, pero la mamá pidió antes de morir que no los separaran. Y quedaron juntos. Son 4 hermanos igual que los de mi padre.

De la colonia guerrero. Mi pa dice que en la ciudadela, en la plaza venía a jugar y que una vez le trajeron unos patines los reyes y que vino a jugar y se los robaron.

Mi abuela era una gran cocinera. No, que yo sepa no estudió cocina, tomó cursos. Algunos cursos con gente húngara, cocinaba muy rico. Ella creo que todavía era hija de españoles, supongo que por ahí que se le daban muchas cosas. Hacía cremas, repostería, galletas buenísimas, más que pasteles, y ahí no sé muy bien la alimentación de mi padre, más sano que lo de hoy porque era casera, más natural.

Por el lado de mi madre tenía una buena alimentación, se empezó a interesar en la nutrición y leía sí había que comer carne y demás. Y todo el tiempo pensaba si nos daba bien de comer y pensaba todo el tiempo en darnos bien. Había días que pasaba y compraba comida de una fonda, no siempre se ponía ella a cocinar, sí era sano pero era como comida corrida de una cocina económica.

Tampoco era extremo eso de comer sano, sí comemos. En el deportivo Chapultepec íbamos los domingos y corríamos, saltábamos, brincábamos y luego saliendo nos íbamos a la matiné del cine y de ahí por unas flautas, o pozole.

Comenta que su mamá está muy orgullosa de su alimentación y siempre platica sobre lo que comía en su pueblo. Por lo que el padre le hace burla.

Mamá: y la obesidad ¿no es cosa genética?

Entrevistadora: son varios factores, entre ellos la genética, sí. Y también factores ambientales...

Mamá: a mí en los regalos de Navidad me ponían fruta de temporada, naranjas, higos,...claro que yo quería una muñeca...

Entrevistadora: Todos ya comemos de todo, de todos lados, en toda época...

Mamá: mi alimentación de niña era...realmente de animales...yo nunca comía carne de res, ni carne de cerdo, solo proteínas animales como: venado, conejo, chachalaca, toda la cantidad de camarones, pescado, de la zona porque todo el lugar donde pescan es un estero y daba al límite de las tierras donde yo vivía, y comía...

Papá: (con tono de burla bromeando) y langostino... ¡de poca, de poca! ¡Y leche de ostión!

Mamá: esa es pura envidia porque nunca comía camarones y no se imagina una leche de camarón

Para E. la alimentación es una cuestión de educación. Agradece a la educación de sus padres y los hábitos que se tuvieron en casa.

Creo que muchas cosas que cuentan, definitivamente la educación, uno lee mucho sobre problemas de obesidad y nutrición y cosas así en los periódicos, de divulgación, libros, que sabes que tener sobrepeso hace daño, ayuda que mi madre tuvo una buena alimentación y que los dos universitarios y se preocupaban. Supongo que el nivel educativo ayuda, ¿no? a cómo comer. Sí,

ya tenía buena alimentación, si le pones una fruta o un pastel se come la fruta de corazón. Le gusta más. Pero además tuvo una educación de qué es lo mejor comer bien. El ejercicio no se le dio, heredé la alimentación de mi madre y el ejercicio de mi padre.

Nos inculcaron el deporte, de parte de mi papá, la familia de mi papá es muy deportista. Los hermanos de mi papá eran muy deportistas, mi papá era nadador, no profesional porque no vivió nunca de eso, fue campeón nacional de pecho y llegó a ganar campeonatos, lo mismo mi tío era clavadista, mi otro tío de tenis, mi tía era campeona de bádminton, y mis abuelos también eran deportistas, jugaban tenis. Les gustaba el buceo y escalaban en el popo, eran muy excursionistas y aventureros. Mi abuelo, tengo fotos donde está escalando el popo y no sé qué, ahí yo me considero deportista de tercera generación. Desde niños nos dijeron que teníamos que hacer algún deporte y yo elegí gimnasia olímpica.

Mi mamá tiene tendencia a ser delgada, en sí toda la familia de mi mamá, son de Sinaloa. Ellos acostumbran comer muchísima fruta, verdura, siempre muchas ensaladas, pescado fresco o camarón fresco. Siempre cuenta de que tenían comida muy sana, fruta, los arboles de ahí. Verduras no hay tantas, eso aprendió acá, allá comen mucha carne pero mi mamá no come mucha carne. De su infancia de que tenía los árboles frutales, leche de rancho, etc.

Además de una cuestión de educación se comenta que los padres buscaban dar lo mejor. Tanto en la familia de la madre como del padre los recursos era los suficientes pero no abundantes, se procuraba la mejor alimentación para los hijos y no se podía tener gastos extras. De tal forma que no alcanzaba para cosas extras como dulces o para sobrepasarse con porciones abundantes. La mamá de E. y ella misma, comentan que en casa de la abuela paterna las porciones eran pequeñas, muy limitadas.

Mamá: Yo le pregunté al doctor porqué yo no había tenido obesidad y me dijo que por que yo no había comido chatarra...Yo en mi tierra solo comía comida natural

E: pues M1 esposo de E. solo tomaba leche de verdad.

M1 esposo de E: Bimbo llego a España cuando yo ya estudiaba. Pero no comía eso.

Mamá: yo no comí nunca eso. No me gustaba.

M1 esposo de E: no había para comprar eso, mis padres se sacrificaban para darnos de comer. Ellos nos daban muchas cosas, no comían casi carne.

Mamá: cuando llegaba a las fiestas, tanto Em como E. decían: ¡mami hay refrescos! No se acostumbraba tomar de eso en casa.

De la misma manera E. comenta que las últimas generaciones han gozado de buena salud en general.

De parte de mi mamá no hay problemas de corazón, diabetes, obesidad o hipertensión. De parte de mi papá tampoco hay antecedentes, solo hubo diabetes en un bisabuelo y un tío. No hay obesidad, aunque estaba pasadita de peso, lo normal, mi abuela murió a las 87 años. No tuvo presión alta. Mi papá tiene presión alta, tiene sobrepeso, sobre todo por consumo de alcohol. Desde que dejó el alcohol ya bajó. Come menos frutas que mi mamá y menos

verduras, muchas cosas grasosas, pero nunca come chocolates, ni galletas, ni pan.

Mi mamá tiene tendencia a ser delgada, en sí toda la familia de mi mamá, son de Sinaloa. Ellos acostumbran comer muchísima fruta, verdura, siempre muchas ensaladas, pescado fresco o camarón fresco. Casi no come pan dulce, ni chocolates, y tiene una buena genética y una buena alimentación. Es ordenada para comer, y en casa había orden para las comidas.

Las pláticas de la familia se enfocan frecuentemente en la salud, lo mismo mencionan sus enfermedades, que sus visitas al doctor. Mencionan sus respectivas dolencias, sin embargo es notorio cómo de cierta forma hacen gala de su salud. Por otra parte entre ellos se critican en broma y a veces un poco más en serio, si alguien comete una falta en los hábitos de alimentación, como sería ingerir algo de mayor nivel calórico. Además, sus visitas al doctor se convierten en algo para comentar en familia con un ligero tono de orgullo o competencia.

E: ...sí, toma café mamá, pero tómate uno, no dos, ni tres.

Papá: sí, ¡a mí me roba el café!

Mamá: el doctor me dijo: tiene usted muchas ventajas, no fuma, no bebe, está usted delgada...

Me operaron porque el cartílago de los discos se desbarató. Abrieron, quitaron lo que me estaba lastimando y unieron con hueso de remplazo, como una especie de no sé... Pero...entonces esa parte de la columna no es flexible. Estuve en recuperación sin moverme un mes, sí me podía levantar pero...ay.

El café afecta a la osteoporosis, te desmorona... lo que es el café, el té negro, y el vino.

E: ...y no hacer ejercicio.

Mamá: a los huesos le hace mucho daño.

E: te dije que fui a al doctor... Todo salió bien y me mandó a hacer general. Sale el colesterol entre x y x Está bien, ¡tengo 134! Estoy en medio. Entre 150 y 200 es lo normal. Ese está bien, el otro está impresionante. Me dijo: Ud. tiene 75, un recién nacido tiene 70.

Mamá: yo como mucha fruta, ¿eso me afecta a los triglicéridos?

E: hay una parte genética, pero también que hagas ejercicio.

Los límites en la alimentación se plantean antes de que el cuerpo los plantee de manera evidente.

E: ¿quieren café?

Mamá: seriamente yo todavía no puedo.

E: ¿vas a comerte todavía más?

Mamá: no, dije seriamente...

E: yo sí podría comer más, pero sí quedaría ya muy llena... No, no,

Mamá: yo ya no puedo

E: yo sí puedo, pero voy a quedar...

E: la idea de comerme más...

Por una parte la plática de la familia y las entrevistas a E. muestran un interés por el cuerpo, por el cuidado en general, desde la alimentación, el ejercicio, las visitas al médico y hasta denotan conciencia acerca del cuidado e interés por la salud.

M1 esposo de E: hizo la tortilla española para el cumpleaños del suegro. E. comenta que a él le gusta cocinar mucho aunque usa mucho aceite. Que le echa mucho aceite al caldo de pollo. Comimos fabada ese día, la consideran un poco grasosa. Comentan sobre la comida con grasa, E. cuenta de un viaje a España, a Gijón, donde se acostumbra comer mucho y con mucha grasa. Sale a la conversación el antecedente de un familiar que parece haber tenido bulimia hace algunas décadas. Llama la atención que E. lo adjudica a que era una persona festiva y por eso comía mucho.

E: yo me acuerdo creo que fue en Gijón, entramos a un restaurante americano y eran como entradas, había como 4 o 5 platos. Yo al terco ya estaba de ¡Ya! ¡Ya! Por supuesto, llegué al tercero, cuarto, pero ya al quinto era un plato pero no así (señala el tamaño)...sí no ¡así! (señala un plato más grande) era un plato así de fabada, y claro me lo comí.

¿Qué dije?, ¿de veras creen que uno tiene que comer todo esto?

Tío: No.

M1 esposo de E: ¿de qué te quejas?

E: sí estas en Gijón y es tu último día te lo comes, ¿verdad? ¿No?

Tío: mmm... (Su expresión es de desaprobación)

E: No. Mi tío no. ¡Por eso está flaco!

Tío: Como, pero no a reventar, como la tía Carlota, ¿te acuerdas? (dirigiéndose al papá). Comía y volvía, comía y volvía, con tal de comer y comer,...

E: ¿en serio? Nunca oí eso de la tía Carlota.

E: o sea que has de cuenta que estaba comiendo y de pronto se paraba al baño ¿y así seguía?... ¿Y todo el mundo sabía eso?

Tío: No, me lo dijo Y ahí en Michoacán.

E: ¿quieres más?

Mamá: pero no estaba gorda, sí estaba gordita...

Tío: pero no hacía nada más (refiriéndose al ejercicio), nada más jugaba cartas (con un tono algo acusatorio).E: ¿era hermana de mi abuela?

Tío: (no responde mucho).

E: ¿Tú sí conociste a la tía Carlota?

Mamá: Sí, sí, era muy linda, muy festiva.

E: Sí, por eso comía mucho...

Mamá: le dio por lo menos, lo que recuerdo de ella. Tenía otra tía que se llamaba Carmela, era de carácter más serio. Hermana de la abuela.

La familia de E. es muy unida, y los padres han tratado de educar a sus hijos de la mejor manera, aunque eso a veces ha implicado que se alejen de casa por temporadas. A partir de su forma de pensar en cuanto a la alimentación suelen cuidarse mutuamente y dan un valor casi competitivo a sus logros en las visitas al doctor.

3. Individual

E parece ser muy ordenada y disciplinada en su vida cotidiana. Sus hábitos parecen ser muy cuidadosos en general, desde su alimentación y el ejercicio hasta su disciplina en los estudios y en el trabajo. Mantiene horarios fijos y sus compras son bien planificadas.

Aparentemente le da un lugar a cada cosa, a la familia, a la pareja, a las amistades, etc. E. considera que es gracias al nivel educativo por el que tienen buena alimentación. Lo dice con un ligero tono de orgullo. En el tono de su plática se percibe que lo considera una decisión inteligente en su vida.

Sus hábitos no son dados al azar, son planeados. Por ejemplo su comida cotidiana depende de sus actividades y en equilibrio con lo que comió en la semana o en ese mismo día. Los lugares a los que va no casualidades, son elegidos dependiendo de la calidad de los alimentos, de que no le causen alergias, de que no sean muy condimentados, etc.

Mi vida es muy ordenada, por lo que los lunes desayuno a las nueve, y como ese día no hago ejercicio me voy a dar clases. El martes sí voy a hacer ejercicio.

En la tarde no como nada, tomo un café con leche y ya. Y fumo, eso me ayuda a no comer. A las diez de la noche...

En las diferentes pláticas se mencionaron varias afecciones, desde su hábito de fumar que se volvió un problema; pues quiere dejarlo, el dolor de espalda, las alergias o la susceptibilidad a diferentes alimentos y colitis. Estas afecciones fueron mencionadas varias veces.

E: desde años que estoy mal del estómago, mi terapeuta me hizo un estudio y te dicen a qué eres sensible, y te tienen que quitar esos alimentos durante seis meses, me quitaron muchas cosas (menciona los diferentes alimentos). Papá: ¿te doy un consejo? Manda a la chingada al terapeuta. E: sí papá: y luego voy a estar muriéndome del estómago como tú. Yo sí me cuido. Mi tío, (qepd) seguía fumando con cáncer. (Menciona otros alimentos más)... ya llevo 5 semanas, no es alergia, ni intolerancia, es sensibilidad. Si lo dejas un tiempo luego ya lo puedes comer.

Mamá: yo hay dos cosas, dejé la leche, ni la deslactosada, es que es más dulce. No me gusta el dulce. No podría comer un pastel de tres leches. Lo único que no me gustaría que me quitaran serían las nueces o almendras. Para mí la leche es una intolerancia.

Papá: debe ser alergia o reacción por estrés.

E: no puedo comer ni sopas, ni guisados, porque no sabes lo que pueden tener.

Papá: cambia de médico.

M1 esposo de E: hasta encontrar uno que te diga lo que quieres.

M1 esposo de E: sí, había uno así en los Simpson. Que le decían: "Doctor, yo me quiero operar", y les decía: "sí, yo te opero".

E: (a M1 esposo de E) ¿no conoces a mi tía verdad? a ella la han operado como 10 veces... ¡no, como 20!

Papá: uy, ya le han quitado todos los alimentos. Y como tres metros de intestino.

E: a mi amiga YY también. Porque le dijeron que por eso tenía colitis, que porque tenía muy largo el intestino y por eso era perezoso.

M1 esposo de E: eso que le quitaron a YY seguro acabó en tacos,

Papá: seguro en Av. Universidad.

E: sí me dijeron que enfrente de plaza Coyoacán hay unos buenísimos.

.....

Yo tengo colitis, y eso sí, en el menú siempre hay algo que cae pesado, te cae pesado por picante, grasoso. Por eso prefiero evitarlo. Nos dan sopa de nopales con papa. A mí la verdad es que no me sabe a nada. Tengo alergia, por lo que no huelo nada, por eso siempre he consumido mucho chile. Si me tapas los ojos no distingo entre pollo o puerco o carne de vaca, así que supongo que no soy muy exigente con la comida.

E: yo ahora tengo diez años con problemas de la espalda, y la hipótesis de M1 esposo de E. es que es el colchón que tenemos hace dos años, lo cual me parece una hipótesis de lo más tonta. No es que un día no te haga bien. Mi hermano Em dice que es el cigarro.

Yo me lastimé jugando con un sobrino, y fui al médico y me decían, se te va a quitar y nunca se me quitó. Y me decían: no tienes nada, obvio porque en la columna no es, es muscular. Y el primer día que empezamos con la pelotita jera un dolor!, y lo hago como tres veces y es muy evidente que es eso. Me ha vuelto una energía, todo el tiempo estaba cansada.

.....

E: El otro día fui a casa de un cuate, y es que estas son las peores fechas, noviembre, diciembre, enero y febrero, es cuando estás fatal. Fui y tenían perro, y estaba toda la tarde ACHU, ACHU, ACHU, ACHU... ya no hallaba cómo voltear el pañuelo.

E parece tener bastante contacto con su cuerpo, sabe lo que le hace bien y lo que le hace mal, aunque menciona que desconocía los daños que implicaban su hábito de fumar. Fuma desde la adolescencia, llegó a consumir alrededor de 15 cigarros al día

El cigarro quita el hambre, no lo uso como estrategia pues simplemente fumo, pero sí quita las ganas de comer. (E dejó de fumar durante el estudio debido a planes de embarazo)

E: es que no, nadie me lo dijo, nadie me dijo que hacía daño (el cigarro) para embarazarse. Te afecta por todos lados.

Llevo tres semanas sin fumar, le decía a mi terapeuta: abandoné la única compañía fiel que me ha acompañado todo el tiempo, solo antes de irme a Francia lo dejé un tiempo, pero estando allá era imposible, todo el mundo fuma. Me llevaba las cajetillas de acá. Pero es que es eso, estuvo conmigo en las buenas y en las malas, en terapia no hablo de otra cosa. Ella me dijo que yo ya había hecho todos los trucos que hacen para dejar de fumar.

Empecé a fumar poco a poco menos, fui bajando y bajando poco a poco, pasé a diez, luego a ocho y seis luego hasta tres, ese fue el paso más difícil. Es que

me quiero embarazar, sí te tratas de embarazar a los 25 aun así te afecta. De entrada no se desarrolla, no crece.

Mi terapeuta me dijo, ¿él te preguntó sí fumabas? Y no, el ginecólogo nunca me preguntó sí fumaba, nunca me dijo: “deja de fumar, porque no te crecen los óvulos”. Ya por el cigarro dejan de producirse los óvulos, no tienes conductividad, e hicieron comparativos entre mujeres que fumaban más de diez cigarros y les implantaban óvulos que no eran suyos, las que fumaban más tenían probabilidades más bajas de quedar embarazadas, entre las de más de diez o menos de diez y las que no fuman. Es impresionante lo que te hace el cigarro. La mayoría de lo contraproducente desaparece, excepto la producción de óvulos.

En las mañanas nunca me hace falta, me hace falta ahorita, después de comer, Estoy tratando de cambiar algunas cosas, me levanto. Lo que me afecta es lo que estaba haciendo ahorita, no los 15 que me fumaba antes. A lo largo de diez años he dejado de fumar, claro que dejar veinte sería difícil.

La disciplina es parte de los hábitos de la familia. Como se mencionó anteriormente la familia del padre es deportista pero al mismo tiempo la madre mantiene un estilo de vida muy activo, parece que no hay lugar para la flojera o la desidia. Aunque comenta que en su pueblo no había mucho transporte el acceso a estos medios no hace que se vuelque sobre estos por su falta inicial. A la fecha, aunque tiene coche propio siempre que puede va caminando a requiera ir, a pesar de que la acaban de operar de la columna vertebral hace unos meses.

Mamá: Si tú les preguntas en Agua Verde si hacen ejercicio, te van a decir que no. Pero hacen mucho ejercicio, todo lo hacen caminando. Bueno, a lo mejor ahora ya tienen más carro...

E considera que la educación recibida en casa la ayudó en este sentido, aunque también reconoce que fue muy duro pasar una niñez tan estricta.

Pues estaba en la selección nacional de gimnasia, empecé a los 8 años y lo dejé a los 14. La gimnasia es muy dura para una niña de esa edad, muy pesado, tiene que entrenar 5 hrs diarias, durante años, no tienes sábados, no tienes vida social, no tienes infancia, pero eso me volvió muy disciplinada, trabajadora.

Me dio cierta formación y disciplina, quizás o no estoy muy segura sí al carácter o a la autoestima. No tal vez no.

Es algo vital y necesario para mí, cuando no lo hago me siento muy mal, mal físicamente, malestar general.

Cuando hago ejercicio me siento bien tengo energía, ando bien, si no, me siento cansada, amorfa, molesta. Creo que eso es lo que me da, me da un gran placer, es algo que disfruto mucho.

Entrevistadora: ¿Crees que es algo que brinda autoestima o algo así?

E: Nunca lo he pensado por el lado de la autoestima y eso.

Para E. es importante hacer ejercicio diariamente. Para ella el ejercicio es parte de su rutina, no lo piensa como un tiempo libre. Comenta las diferencias referentes a los hábitos

de ejercicio y alimentación de su esposo. Ella promueve el ejercicio para los dos, menciona que le gusta molestarlo y que le insiste en ir a caminar los domingos.

Además del ejercicio cuida su dieta y se fija en las situaciones que la llevan a comer y que le hacen subir de peso, como momentos de ansiedad o lugares relacionados con comida, de esta manera procura evitar tales situaciones y detener las comidas que considera un extra.

Los martes y jueves voy a la alberca, nado una hora y son dos mil metros. Nado tranquila, solo para mantenerme bien, cambio de estilo y ya. Los viernes voy al gimnasio, pesas, si a veces tengo tiempo otra cosa. Puedo ir sábado y domingo a caminar con M1 esposo de E. una hora. Como cinco días hago ejercicio, los miércoles últimamente no, antes iba al yoga pero ya acabo cansada, necesito dedicarle tiempo a mi trabajo, hago yoga en casa, medito los lunes. Entrevistadora: seis días de ejercicio, por el yoga, ¿no? E: Yo no lo cuento como ejercicio.

El (M1 esposo de E) no hace mucho ejercicio, los sábados y domingos salimos juntos a caminar, dejamos en alguna parte el súper que hicimos y vamos caminando a comprar la baguette a la panadería, de vuelta hasta Caramel. Vamos hasta Corina y Londres. Y al lado hay tamales a una cuadra de Churubusco.

Los sábados salimos a caminar, pero es lo único que hace, me gusta molestarlo porque no hace. No tiene sobrepeso pero el ejercicio no es porque estés en sobrepeso. Sube mucho de peso cada vez que va a España. Su mamá lo rellena cada que va, lo sobrealimenta, regresa con cuatro kilos, ahora ha bajado mucho porque no ha ido. Ahorita está bien, allá comen más grasas y comen más pan, mucho más pan.

Mi peso no ha variado en los últimos meses. En los últimos cuatro años sí ha variado, no ha habido cambios, mi regreso a México, regresé a vivir un rato a casa de mis papás, supongo que tenía algo de ansiedad o estrés.

Actualmente me cuido, hay situaciones que evito la comida. Antes el cine sí lo relacionaba con comida, los domingos sí un poco más: me como un pan dulce, un chocolate, pero empecé a subir de peso, me la pasaba leyendo.

4. Proceso del sistema alimentario

a) -Planteamiento de la necesidad

A la familia de E. le gusta mucho comer bien. Mencionan que la abuela materna hacía muy rico de comer, aunque en cantidades muy pequeñas. A notar por sus pláticas son de buen comer pero se cuidan mucho. La mamá dice que ella no come mucho, aunque la hija dice que come bien, que se acaba todo lo que le sirven. El padre tiene un poco de sobrepeso y al parecer se da gusto últimamente aunque mencionan que siempre fue muy deportista.

En general parece haber un rechazo a los alimentos procesados, pues ni en su familia, ni con sus amistades son bien vistos aquellos productos diseñados para facilitar la tarea en la cocina.

E: Desayuno 9:00 am. una o dos frutas, papaya, manzana, plátano, pera, una o dos porciones de fruta, luego, a veces avena con leche o miel, hecha en casa, un plato sopero hondo, no grande, mediano.

Otro puede ser pan tipo europeo con granos, dos rebanadas delgadas, es pan pesado con cereales enteros, con queso camembert o queso Brie o con jitomate deshidratado con aceite. A veces unos huevos con jamón, o un pedazo de pan con huevos tibios, en general es eso.

Entrevistadora: ¿Entonces un sándwich?

E: ¡Yo no lo vería jamás como un sándwich!

Entrevistadora: Bueno, dos rebanadas de pan...

E: Sí, porque no es lo mismo.

De la misma manera que los malos hábitos pueden ser juzgados como una falta de educación. *Estos hábitos los comparte lo mismo con la familia que con las amistades.*

E: Yo evito el tetra pack.

F: yo nunca compro tetra pack. Yo evito la pasta, porque engorda mucho.

E: Antes compraba tetra pack y un día en Francia me vio mi mamá y casi me mata. Entonces ahora agarro mis tomatitos...

F: yo nunca compro tetra pack, yo parto los tomates y listo, ni me pasa por la cabeza, no me pasa por la cabeza usar un tetra pack, Compro atún en lata, eso sí.

E: Yo hago mucho esfuerzo en casa por comer frutas y verduras,

La familia de E. aprecia la comida de importación. La mamá mencionó que el abuelo tenía un apellido francés aunque no tenía en realidad ningún pariente francés. E. mencionó que su abuela aún era hija de padres españoles y que mantenía un poco de influencia. Ella vivió en Francia y su esposo es español, por lo que no es de extrañar que consuma productos como embutidos y latería de importación, así como vinos y pan de centeno.

E: como ayer... que íbamos a comprar la morcilla, quise ir a Román, pero ya no está. Era la tienda que me encantaba. Donde vendían cosas medio Nice, ahora es la Castellana, pero tenían...

M1 esposo de E: tiene morcilla que tiene chile!!

E: está tropicalizada.

Mamá: la morcilla es la moronga.

Tío: yo no he probado una más condimentada que en España

M1 esposo de E: la que yo conozco no va condimentada

En ayuntamiento hay mucha comida importada, por allá en ayuntamiento, cerca de dolores

b) -Las compras

Quedamos de vernos para ir de compras. Fuimos al mercado cerca de su casa, es un mercado sobre ruedas que se pone el fin de semana enfrente de Av. Pacífico, esquina con Miguel Ángel de Quevedo. También fuimos al súper de Av. Pacífico. Cabe mencionar que para la segunda entrevista me citó para comer en un pequeño restaurante de menú

que vende comida orgánica. Me mostró el lugar y comentó que algunas veces compra algunos productos ahí.

Salimos de su casa con el carrito del mercado y caminamos un rato al mercado. En este mercado había mucha fruta de importación, manzanas, duraznos, etc.

...sí, yo en el mercado pregunto si tienen manzana nacional y es la que compro. Todo nacional, Si quieres comer nacional tienes que comer de temporada. Como hay libre comercio hay de todo, aun así hay más de ciertos momentos. El mango sí, es obvio, ese sí. O pregunta cuánto cuesta la uva, si te cuesta 30 es que no está en temporada. Yo compro jitomate todo el año.

En el súper empezó a hacer el recuento de lo que tenía planeado hacer en la semana, para ver qué tenía que comprar, pensaba en qué días iba a comer para calcular cuántas porciones necesitaba. No iba con lista en sí.

*Por eso es que no como casi en casa, si estoy fuera del trabajo, como de repente. Si no tengo mucho tiempo para ver a mis amigos pues los veo a la hora de la comida, eso hace que coma fuera muchas más veces.
M1 esposo de E. llega el martes... Viene de España, se fue como 10 días. Llevamos cuatro años de vivir juntos, hemos ido acomodándonos, te vas haciendo, al principio había diferencias, ahora casi no.
Mejor deme la tampiqueña...*

Además de planear sus compras según los días que estarán en casa, se fija en las porciones exactas y se fija en el precio. Menciona que no acostumbra comer latas de verduras pero lo comenta como si fuera algo muy malo. También menciona lo que sí come y acepta cuando lo hace por gusto, haciendo mucho énfasis en que no es por practicidad o falta de tiempo. Aun así

Me da un filetito de blanco real...pues deme oriental que está un poquito más grande...

Pasta comemos, está llena de pasta pero comemos poco. Compramos mucho por el precio, a veces un salmón, pero un sábado o domingo como algo especial. Verduras en lata ¡jamás!, Sopas...

Acerca del filetito, en general compramos esto, o a veces el doble. Casi siempre nos sobra una o dos porcioncitas en el refrigerador, por eso compro menos.

Sopas comemos dos al año, pero por antojo. En realidad en media hora tienes un arroz, trabajamos mucho pero nuestro trabajo es bastante flexible. Yo puedo ir a hacer ejercicio y en lo que estoy lista para salir preparo un arroz con pollo.

Un yogurt para mí. Quizá puedo comer dos a la semana.

Voy a estar martes, miércoles, jueves, viernes y sábado... Cinco días.

Nos vamos la próxima semana, por eso estoy contando todos los días, nos vamos a Montevideo a presentar mi libro.

Atún fresco, solo se lo hechas a la ensalada y ya. Congelados no, latas sí, me las como más bien cuando tengo antojo, como de jitomates deshidratados, o me hago un jitomate asado, lo cortas a la mitad, le pones muchísimo aceite, lo pones boca arriba le pones sal, y cuando se empieza a secar, lo volteas, lo tapas y queda.



Tienda de productos orgánicos

Mencionó más de un par de veces que no consume pan de caja (pan Bimbo), en contraposición con el pan europeo. Al mismo tiempo que menciona que no consume aquí congelados pero sí los consumía en Francia. Su alacena es muy pequeña, si acaso mide unos 1.50 m de alto. Ahí encontramos algunos botes de puré de tomate, cereales, un par de bolsas de papas fritas, muchas latas de atún, bebidas, y reservas de cereales como avena, frijol, lentejas, arroz, pastas y latas de productos de importación como alcachofas, mejillones, surimi, angulas, etc. En el refrigerador encontramos pocas cosas pues aún no se metía lo de las compras, por lo que estaba algo vacío, tenía muchos dulces que parecen típicos navideños, aunque ya estábamos en abril.



Alacena en casa de E

Pan de cinco granos...no de Bimbo, del europeo. Leche deslactosada light. Antes no tomaba light, M1 esposo de E. la toma semidescremada. En este súper tienen como los jitomates deshidratados, este tipo de pan, productos de importación...

Estuve en Francia y ahí si comía congelados, compraba ejotes, brócoli, y en 5 minutos ya estaban listos. Nunca congelados como pizzas, nunca he comido, ni sopas de lata, Instant Ramen sí, de pronto. Comidas preparadas como por antojo, de las que vienen por porción, o en los chinos, unos ravioles chinos que pones a hervir y ya. Pero no porque tenga prisa, sino porque tengo ganas de comer ravioles chinos. Arroz hecho casi no compro.

De pronto puedo comprar con mi mamá una comida de la cocina económica. De la zona de quesos compro queso azul, en la semana compro quesos, o un gouda, y como jamón de pavo.

(Se dirige al señor del supermercado)...Me da 150 g de jamón de pechuga de pavo ahumada Bernina.

La alacena está llena de aceitunas, alcaparras, atún, sardinas, anchoas... yo tengo mucho jitomate en puré, pastas, frijoles, lentejas, arroz,...pero no lo comemos todos los días.

A veces lo que hacemos es ir cada seis meses, algo así, al ISSSTE, compramos muchísimo papel, muchísimo de limpieza, eso no compramos nunca entre semana, a menos así que falte. Pueden ser como 1800 pesos, pero es cada seis meses.

Todas las semanas compramos las mismas cosas, suelo comprar galletas para cuando iban los sobrinos, pues corrían por ellas.



Refrigerador en casa de E

c) Hábitos alimentarios en un día común

Desayuno

La dieta cotidiana de E. no suele variar mucho, es bien pensada aunque también comenta que se puede dar gustos de vez en cuando. Su desayuno es a las 9:00 a.m. una o dos porciones de fruta, avena hecha en casa con leche o miel, o pan tipo europeo con granos, con queso o a veces unos huevos con jamón. Aunque cuida la dieta de su esposo menciona que él tiene algunas diferencias.

Al llegar a su casa, en la visita para ir de compras, la encontré desayunando. Así que aproveché para ver qué desayunaba. Desayuna frente a la tele en una mesita, tomaba café y pan con queso.

Me gusta comer pan con queso, pero no con pan Bimbo, como pan más entero. Los desayunos y las cenas son más individuales, la comida sí es para los dos, en general es la misma, M1 esposo de E. come chirrios, nesquick con leche, cereales de esos.

Yo tomo cereal pero es avena, la pongo a hervir, pero del resto, más o menos igual. Como que de repente a él no le gusta como cocino yo, no le gusta, es sazón. Él usa más grasa, mucha más grasa, yo no como con mucha grasa.

Colación

Entrevistadora: ¿Qué comes entre comidas?

E: Entre comida tomo agua, no como nada. Tomo unos dos litros. Como a la una empieza a darme hambre y guardo en el instituto nuez de la india, nuez, orejones, y como unas frutas secas. Un puñito. Pero es muy raro que haga eso, en general no lo hago... ¿Tú si comes entre comidas? Yo lo traigo únicamente por si me empiezo a morir de hambre, y el resto de la tarde tampoco como.

Comida

Quedamos de vernos para comer, y como ella trabaja en la UNAM en la zona de institutos me dijo que solía ir a comer al Instituto de Investigaciones Antropológicas (IIA) de la UNAM, por lo que quedamos de vernos allá. Comentó que ella suele aprovechar la hora de la comida para comer con amigas, pues como no tiene mucho tiempo para ver a sus amistades trata de aprovechar ese tiempo para hacer algo de vida social. Sin embargo parece ser que tiene diferencias con sus amistades, que si bien logra negociar, al escoger los lugares para ir a comer algunas veces no le gusta lo que escogen los demás porque le parece muy pesada la comida y preferiría comer más ligero y con menos grasas. Aun así, por lo general cede para poder ir a comer con los demás.

Entre semana no le dedico mucho tiempo, media hora a tres cuartos de hora, en fin de semana, si invitas a amigos o algo así puede ser más.

Saliendo de la natación voy a casa y preparo algo, o voy con mis padres, o voy a la universidad, cómo como a las dos de la tarde.

Aprovecho para ver amistades que están aquí cerca, o a un lugar que se llama Azul y oro en la zona cultural, me sale en 150 o 200. El menú sale como en 50 pesos, no siempre hay menú, y la gente con la que voy les gusta ir abajo que no hay menú.

Del IIA lo que me gusta es que es muy accesible, tienen una buena comida, más o menos variada, yo como no huelo, no me doy cuenta si la comida es buena o no. A mis conocidos no les gusta tanto aquí, a mis estudiantes sí les gusta, a mi prima le gusta, a M1 esposo de E. no le gusta, a los de filosóficas no les gusta tanto, prefieren el Azul y oro, M1 esposo de E. dice que no tiene sabor.

Como que hay distintas opciones, lo que me sorprende es que decían que el Chuzo, que está en el estacionamiento por el posgrado de Economía, es un changarro que tiene dos mesitas y te sirven de comer, cuesta 35 y 38, y muchos prefieren ir ahí que aquí. Así que a mí eso me cae muy pesado la comida, los demás dicen que no, prefieren ir ahí.

M1 esposo de E. como que viene aquí, pero entre más barato mejor. No sé qué sea, a mí lo que no me gusta de los menús es que tienes que comer lo que hay, lo que me gusta del Azul y oro es que tengo una cierta oportunidad, igual pido una pechuga asada o igual una sopa de jitomate, o arrachera, salmón, como menos cantidad, no son tres platos, ni siquiera el menú son tres platos, son dos. O sopa o ensalada.

Los martes como con mis papás en el deportivo, jueves y viernes, si vengo aquí me quedo a comer, los sábados igual.

Menciona que en casa cocina muy sano, cosas prácticas pero sanas. Hace énfasis en que no usa alimentos enlatados y prefiere usar siempre verduras frescas.

M1 esposo de E. tiene dieta tipo mediterránea, mucho aceite de oliva, muchos jitomates, mucho pescado. En general, no tiene mucho tiempo para cocinar. Hago cosas sencillas, cosas asadas o fritas, jitomates asados, le encantan las papas con acelgas, yo puedo hacer ensalada, con zanahoria, piña, apio, atún, queso y ya está.

Toma vino todos los días para la comida, el más barato, California, vino tinto de tetrapak. No toma entre comidas, dice que desde que está conmigo no toma tanto alcohol. Cocteles, no se me antoja a mí un coctel... no me dice nada.

No como cosas enlatadas, no tengo tiempo pero cortar unos jitomates no te lleva nada de tiempo. No como mucho las cosas que se tienen que hervir como brócoli,...bueno sí...M1 esposo de E. se hace ejotes, los pones a hervir en la mañana y en la tarde ya están.

En mi casa me puedo hacer una ensalada con zanahoria, apio, pepino, atún, le pongo un poco de queso azul, aceite, vinagre. De segundo plato: un salmón con verduras o quizá una sopa de jitomate, casi nunca como dos cosas. En casa puedo hacer un arroz con pollo o un pescado asado, o un jitomate con verduritas. Carne asada, ensaladas frescas, nada muy elaborado. O un mole o puede ser una arrachera con puré. Ocasionalmente llego a pedir unas enchiladas de Jamaica, ¡son muy buenas! O si no, unas quesadillas.

Después de la comida E. ya no come mucho, en la tarde prácticamente no come nada y en la noche algo muy ligero. A pesar del discurso de una sana alimentación esto se contrapone con los hábitos del cigarro. Para E. es bueno el no comer entre comidas y menciona que se ayuda con el cigarro, aunque menciona que no fuma con el fin de no comer, también dice que simplemente le quita el hambre.

En la tarde no como nada, tomo un café con leche y ya. Y fumo, eso me ayuda a no comer.

Cena

Ceno a las diez que termino de trabajar, Son muchas horas sin comer, pero no me da hambre, trabajo en casa y podría comer. No tengo la necesidad, me pasa más en la mañana que me de hambre.

Ceno una ensalada, pero sin atún, puede ser pan con queso, una rebanada, a veces un yogurt o nopales asados, o jitomates asados, arroz. En la noche después de cenar, si estoy viendo la tele me puedo comer unos chocorrolitos, me puedo dar permisos.

d) Hábitos alimentarios en un día no común

E menciona que su alimentación el fin de semana no varía mucho de la cotidiana. De hecho pareciera que es hasta más ligera pues casi siempre comen en casa, no en restaurantes ni menús como entre semana, aunque sale con sus padres a desayunar los domingos. Ella considera que es una alimentación balanceada aunque no cambie mucho, menciona que lleva la misma alimentación desde hace unos 15 años.



Desayuno en sábado, leyendo un libro.

La verdad que no se me ocurre, en general puede ser más o menos igual, no hay gran diferencia, los sábados es un día que en general también trabajo, la comida es similar también y lo mismo la cena.

El domingo algo cambia porque voy con mis papás y vamos a un desayuno bufete, hay fruta, carne y chilaquiles. Y luego en la tarde pues generalmente M1 esposo de E. y yo comemos una bocata; pan con jamón serrano y jitomate.

Yo no como pan casi, los domingos me gusta hacer una bocata de jamón serrano, no como ni pan, ni tortilla a la hora de la comida. Y pan a veces para desayunar o cenar, pero como estos panes delgaditos, integrales, con semillas, y eso con queso, o con jitomates deshidratados. Es lo que desayuno o ceno.

Nunca me estoy fijando si tiene grasa o no, me fijo en que sea una alimentación saludable, que sea fresca, que contenga esta pirámide alimenticia, 4 a 5 raciones de frutas y verduras, que tenga variedad, ya es balanceada aunque sea repetitiva, como que es igual desde hace unos 15 años.

Fiestas

En la familia de E. parece que las fiestas son muy sencillas, no hacen cosas muy diferentes, ni son muy grandes las fiestas. Se reúne la familia más cercana solamente o algunos amigos muy cercanos.

De fiesta, no se me ocurre mucho, pide él una paella si tenemos gente. A veces vamos a casa de mis papás y hacemos mariscos, alguna torta. Cambia porque es comida más elaborada o especial, pero en realidad son las cosas que uno come normalmente pero más elaborado.

Alguna fiesta o cumpleaños o una navidad... En un cumpleaños, el de mi mamá, hicimos paella. Solo vamos los familiares, mis papás y si acaso mis hermanos. Antes éramos más si se juntaban cuñadas y sobrinos, pero ahora no están. Para mi cumple hicimos chiles en nogada, éramos más, Em, Maya...

Y para mi mamá hicimos mariscos, pescados, con alguna salsita y un caldo de camarones (es el que le gusta) y un arroz con mariscos y sobró mucho.

E tuvo la presentación de su libro durante el tiempo de las entrevistas y aprovechamos para observar este tipo de reunión. Fue llamativo el brindis que se hizo, pues a pesar de ser mucha gente no había casi comida y la gente se dedicaba enteramente a convivir. En el momento en que sacaron la comida la gente no se acercó mucho, fue paulatinamente que se fueron acercando. Definitivamente la comida no fue el centro de atención, ni lo más importante del evento. Llama la atención que para E. las fiestas no son para ir a comer. Ella considera que la gente no va a las fiestas a comer si no a divertirse.

Hablando de las personas que asistieron a la reunión.

...En la presentación del libro como 120, el instituto puso los bocadillos y el alcohol. En la reunión en casa fueron 30 - 40 personas. Fue verduras, zanahorias, jícamas, papas fritas, cacahuates y pedí... mi mamá hizo un pollo a la no sé qué, y compré unos sandwichitos a una panadería. Compré para 430 y sobró, siempre sobra.

En general no van por comida, ¡es solo para que la gente pruebe! ¡Nadie va a una fiesta a cenar!, voy a una fiesta. Si te invitan a una cena pues sí.

En cuanto a bebida, siempre compramos muchísimo y siempre queda, la última fiesta quedaron más de tres cuartas partes, el vino sí se acabó. El tequila, whisky, etc. sobró.

Yo no tomo refrescos, ni en las fiestas. No es parte de la fiesta, pero no es algo que me guste, te había contado que en casa no había refresco, mis papás trataban de evitar el refresco, ninguno de mis hermanos, en casa de A no hay refrescos, si acaso si van por pizza pero no es algo que se tome.

En las reuniones pones refrescos porque es lo que le gusta a la gente, mucha gente toma refrescos, pero yo no tomo, yo no creo que tome ni 5 refrescos al

año, uno comiendo pizzas, otro en quesadillas en la marquesa, y ya está. No me gusta, no es algo que me de placer, prefiero el agua.

En una fiesta tomo vino normalmente. Antes tomaba cerveza pero me cae muy pesada, y agua. Agua natural en general, casi todo el tiempo tomo agua, pero a la hora de comer casi no tomo agua.

E comenta que frecuenta poco a su familia, son pocos de por sí, suele reunirse más la familia nuclear, sin embargo por el momento los hermanos se encuentran fuera. La familia un poco más alejada no la frecuentan tanto, un poco a la familia de la mamá y muy poco a la familia del papá, pues menciona que no se llevan muy bien en sí entre todos.

En reuniones familiares puedo comer con mis papás, M1 esposo de E. y yo. Mis hermanos viven fuera, cuando estaban íbamos todos los domingos a desayunar, ahora voy yo con ellos porque extrañan compañía. Eran papás, cuñada, hermano y los hijos. A veces la familia de mi cuñada, mi otro hermano no mucho.

Tenemos otros familiares como la hermana de mi mamá, los vemos con bastante frecuencia, mi mamá los ve cada fin de semana, yo no, yo menos. A veces voy con mis primos a las luchas o en cumpleaños.

Por parte de mi papá es una familia bastante sui generis, digamos que separada. Están todos peleados. Era una familia muy disfuncional, mis abuelos los dos eran... eran este, tenían sus dramas personales. Fueron muy dispares con los hijos, tenían hijos muy consentidos e hijos que eran casi odiados. Los consentidos... tengo una prima que hace tres días que vi en una reunión y a mi tía igual, como cinco años. Por lo mismo, mi padre no la ve, están peleados, ella era una niña súper consentida.

Mi papá sí ve al mayor, tengo otras primas que incluso me veo un poco más, algunas veces coincidimos y con sus hermanas nos escribimos por correo, y empezamos a vernos.

En las reuniones como apenas nos veíamos dos primas y yo, pero eran divertidas las reuniones, habría que aprovechar ahora que vengan mis hermanos, normalmente no viene antes de agosto pero anda medio mal, no se siente bien.

A viene, su mujer y los niños, pero es difícil, están en París.

Cumpleaños del papá

E me citó en casa de sus papás, me dijo que era cumpleaños de su papá y le iban a celebrar su cumpleaños. Estuvieron presentes: el tío mayor, el papá, M1; el esposo de E, un amigo de la familia, la mamá de E. y E.

Al llegar encontré la mesa puesta, M1 esposo de E. había hecho una tortilla de huevo para su suegro, me sentaron a la mesa de inmediato. No había tanta comida, era una reunión pequeña,

La casa se encuentra en la colonia Campestre Churubusco, es una colonia de clase media, ubicada cerca del metro Taxqueña y avenidas principales en la delegación Coyoacán. Es la casa de sus papás, no es una casa pequeña pero tampoco demasiado grande ni ostentosa. Es una casa con un estilo tipo colonial, con muebles de madera rústicos que se ven de madera muy pesada. Cuenta con tres recámaras, dos baños completos arriba y uno sencillo abajo. En la sala tienen la televisión y se ve, por el uso de los sillones y los objetos dejados como cojines y colchitas, que es un lugar donde pasan mucho tiempo juntos y disfrutan de estar en familia. El comedor de madera gruesa no se ve nuevo pero se ve muy bien cuidado y en combinación con el resto de la casa. Tienen objetos artesanales como máscaras y cuadros. La cocina es espaciosa y tiene una mesa en el centro, se aprecia que no es una cocina nueva pero tratan de mantenerla lo mejor posible. El padre tiene un espacio pequeño donde tiene su oficina. Cuentan con lugar al frente para dos coches y en la parte de atrás tienen un pequeño patio con plantas y un asador que parece que hace tiempo que no utilizan.

Platican en la hora de la comida de manera amigable, comentan sobre la comida, se sirven alguna copa de vino o un tequila. Se ve que el esposo de E. es un poco serio pero se lleva muy bien con sus suegros.

La plática giró alrededor de la comida y los quehaceres de hombres y mujeres. De pronto se siente un tono de sarcasmo en las pláticas y se ríen de sí mismos. Aunque de pronto le suben un poco al tono, pero si se pone un poco áspero tratan de modular de nuevo la conversación para bajarle a los ánimos.

Mamá: M (tío) ¿a ti te gusta la cocina?

Tío: Pues lo que tengo que hacer sí lo hago.

E: pero ¿sí te haces un huevo, un sándwich...?

Tío: yo desayuno en mi casa, y en la noche también...

Papá: "pero me llevan el desayuno..." (Tono ligeramente de burla como en broma)

Tío: me llevan el desayuno... donde la regué en una época fue en eso de hacer pasteles, pero eso fue un sacón de onda...

Papá: eso no era negocio.

Papá: (se dirige a un amigo de la familia que está sirviendo un tequila) ten cuidado somos 3 contra 7, uno se piensa que ya están liberadas, y...

M1(esposo de E): Ya no haré más fabadas, ni bocatas, ni...

E: yo soy superior, mi mente es superior. Tú, eres mejor para cocinar. Para las fiestas es mejor. Yo con la alergia no percibo olores, ni percibo las cosas, entonces ¿cómo voy a ser buena para cocinar?

Papá: si vieras... ¡cómo se esfuerza para cocinar!... (Tono de sarcasmo)

E: ah, no, yo lo hago.

Papá: ¡pues esfuézzate más!

E: Papá, no le muevas. No le muevas que es tu cumpleaños...

(como que el tono de la plática comienza a subir y E. prefiere no continuar)

con ese tono)

Papá: (a M esposo de E) cuando tú llegas a la casa, ¿no es cierto que todo está dispuesto con la mesa puesta y todo listo para que te sirvan?

E: dispuesto a que le sirvan sí. Es cuestión de generación.

Amigo de la familia: de degeneración.

Papá: ¿cuántos hombres de la generación de mi papá conoces que cocinen?

Mamá: mi hermano no cocina, pero...

Tío: Al esposo de G le encanta la cocina, pero le encanta. Y su papá fue chef en el restaurante "x". Fue a buscar trabajo y empezó de lavaplatos y le agarró un sabor increíble a la cocina, yo lo he visto, como agarra a un borrego, lo amarra, lo abre, lo pela, lo prepara,...

Hablan de las alergias que tienen en la familia, se escucha hablar al papá, la mamá no habla tanto, y es quien calienta y sirve la comida. M esposo de E. hizo la tortilla española para el suegro. E. comenta que a él le gusta cocinar mucho aunque usa mucho aceite. Que le echa mucho aceite al caldo de pollo. Comimos fabada, pero E. la consideró un poco grasosa.

E: yo, sí no lo notaste, no me comí ni un solo pedacito de pan. Me puedo comer dos platos de fabada, pero pan....

Amigo: pero ¿qué es más equilibrado? Dos platos de fabada, o ¿un plato de fabada y un pedazo de pan?

E: ¿depende, no? sí en la mañana comiste cereal.

Mamá: ... me comí casi tres platos de, de fabada.

E: es un platito chiquito.

Amigo: apenas equivale a un pozole.

M1 esposo de E: son como de cocina de juguete.

Amigo: yo estaba haciendo tiempo de que bajara el primero.

M1 esposo de E: la pata de cerdo es muy buena, es puro cartílago.

E: no, no estaba grasoso

M1 esposo de E: para fabada es muy, muy light.

Amigo: en Irapuato se comen la pata de res.

Papá: ...tengo ganas de un chocolate...

M1 esposo de E: ¡También!

Mamá: ...en Sinaloa hacen un menudo de pata de res...

Papá: ¿quieres un pollito?

Mamá: En Sinaloa acostumbran, soy del Sur, de Rosario. Entre Jota y una cosa rara, ahí las tortitas...

La comida fue basta aunque no fue en exceso. Fue un solo platillo y quien quiso repitió dos o tres veces. No hubo refrescos aunque sí alcohol de la casa del padre como ron o tequila y tomaron una o dos copas al terminar de comer, no se compró más que una botella de vino tinto para la comida y otra que llevaron los invitados. Al llegar al postre E. sacó una charola del refrigerador con una variedad de pastelillos, apenas suficientes para todos. Fue de llamar la atención que se cortaron los pasteles para repartirse y luego el padre dijo que él no quería. Lo más llamativo fue que no le insistieron.

M1 esposo de E: Me quedo al postre.

Amigo: Yo pido el de chocolate.

E: son tres de chocolate.

Amigo: uy pero con esto ¿dónde quedó la dieta?

E: pero ¿cuál dieta? La idea es comer así. Bueno trajimos cuatro. (Se dirige hacia mí) tómale foto. Para cortarlo en cachitos y que prueben del que quieran. Si yo sabía que éramos siete, porque el chiste es que uno no coma tanto. Y es que luego se compra un pastel así grande y queda la mitad. Y luego se lo termino dando a X porque yo no me lo como, y pobre, es la que está subiendo de peso.

Mamá: yo propongo que se partan los de chocolate, y este de manzana que me toque a mí.

E: tú si quieres ¿verdad tío?

E: hay varias opciones, hay una opción en dividir solo en dos, y a cada quien le toca la mitad de uno.

Papá: Pues yo no como pastel. Rífenlo o hagan lo que quieran.

E: primero la vela, ven papá.

Tío: Será cirio pascual porque no le queda.

Papá: nada más no lo hice porque está tu cuate. Nada más pasé los platos allá. No crucé por la cocina.

Mamá: Paty es la que sabe dónde guardo las velas.

E: mi papá tiene su codera de dulces. Aquella bolsa blanca son chocolates.

Mamá pero te voy a decir una cosa, no se los come...

E: ...unos sí, pero casi todos los regala. Cuando alguien viene te invita chocolates.

5. Tiempo libre

E comenta que no tiene mucho tiempo libre. Trata de ver a sus amistades en horarios de comida. Los fines de semana ve a sus padres. En otros momentos se dedica tiempo a sí misma.

Lo que hago es ver a la familia, no tengo muy claro qué hago con el tiempo libre, en realidad no hay tiempo libre, a la hora de la comida aprovecho para ver amigas. Es en parte de lo cotidiano, al mismo tiempo estoy entre trabajo.

En general entre semana es eso, excepcionalmente veo a alguien para cenar, pero siempre correteada, es muy raro ver a alguien para un café. A veces para desayunar con alguna amiga.

Los sábados trabajo, por ejemplo el deporte no lo considero tiempo libre, en parte porque siempre me ha gustado mucho, es algo que me encanta pero es parte de mi estructura cotidiana.

Me encanta hacerme masajes, lo malo es que depende de lo que quieras pagar, había una señora, que me daba masajes, una prima mía también pero cobra caro, 180 la que yo iba, hasta 300 me parece bien, incluso si no es la hora completa, es lo mismo que pago por ir a terapia, yo voy a terapia, ya pago los 500, pago la terapia tampoco es parte del tiempo libre. Ir a terapia es un esfuerzo, empecé desde que tenía 10 años.

Si incluyo el tiempo libre todo lo que no es trabajo debería incluir comida y sueño.

El esparcimiento sería ver tv en las noches, leo, masajes, me gusta el cine, antes iba 1 o 2 veces a la semana, ahora rento películas una o dos a la semana y leo. Vemos un partido o caminamos mucho el fin de semana. En la computadora no paso casi tiempo que no sea trabajando.

Me gusta ir a museos cuando hay alguna exposición, desde que estoy con M1 esposo de E. como que no voy tanto. Si acaso cuatro veces al año.

E nació en el seno de una familia que por generaciones ha tenido costumbres muy moderadas en cuanto a su alimentación y bastante enfocadas hacia el ejercicio. Esto para ellos es lo que representa lo sano. El discurso de la madre gira alrededor de una vida cercana a la naturaleza, del mismo estilo a la que tenía en su pueblo cuando era joven. Aunque a veces el padre hace algo de burla al respecto, es muy notorio que este discurso es un eje central en la familia y E. lo lleva como un sello de identidad. A pesar de que no hace énfasis directamente sobre este pasado de su madre, en su discurso da muestra del valor que brinda a los productos naturales y del respeto que tiene por la educación que le han dado.

Para ella los productos procesados no son buenos. Menciona que puede darse permiso para consumir algo con altos niveles calóricos de manera ocasional, como un pastel o chocolates, pero evita la costumbre cotidiana de usar productos procesados que sean ícono de una vida cómoda y práctica como comida precongelada, sopas instantáneas, productos enlatados, refrescos o pan de caja que vendan en el supermercado. Para ella la simple idea de comer un sándwich es muy diferente de comer pan con jamón y queso, ya que prefiere el pan de granos con más fibra y más natural, quesos frescos y embutidos de tipo más artesanal.

La madre de E. atesora su infancia reproduciendo estas costumbres y llevándolas hacia su familia. Los recuerdos que brinda de su pueblo natal parecieran imágenes de película antigua. La vida tranquila de una provincia lejana, la gente inocente alejada del mundo comercial. Y aunque es consciente de que en la actualidad las cosas han cambiado y que seguramente hay más comercio, más coches, y sobretodo mucha influencia de la gente que se ha ido a la frontera y ha adoptado otro estilo de vida, los recuerdos que guarda los hace presentes en su familia. Pareciera que el propósito es no dejarse llevar por la influencia de la mercadotecnia, mantenerse firme a sus convicciones, a lo que se considera sano y a su individualidad, pues considera que no solamente es sano, sino también una decisión inteligente de la que hay que estar y están muy orgullosos y que no hay que dejarse llevar por lo que hacen los demás.

Hay algunos detalles que resaltan lo anterior, por ejemplo en la dinámica durante el cumpleaños del padre hacen mención constante a la manera de moderarse en la alimentación. Cuestionan el uso de grasas o aceites. La sencillez del menú y la moderación en alimentos y bebidas dan muestra de que el festejo no es motivo de derroche, ni para destramparse. Para E. la comida es importante pero es algo sencillo, no algo para complicarse. No hace cosas elaboradas. Se considera una persona inteligente y

que no requiere meterse a la cocina, pues además siente una desventaja al no contar con buen olfato.

Durante el momento del postre se vio la siguiente dinámica: primero E. aclara que se compraron pequeños pasteles y se compartirán porque siempre sobra pastel. Al momento de repartirlos, mientras todos se muestran gustosos con el momento, padre dice: *Pues yo no como pastel. Ríenlo o hagan lo que quieran...* Por un momento se pensó que podría ser una situación de tensión, sin embargo no fue así. Nadie dijo nada al respecto, no hubo signo alguno de que llamara la atención. Simplemente se repartieron su parte del pastel después de que el padre apagara la vela y nadie se quejó.

En otro tipo de familias en la dinámica se espera que el festejado coma pastel, y no que lo rechace. Pues si llegara a hacerlo seguramente los demás le insistirían o hasta se podría convertir en una situación problemática, dado que los demás tratan de halagarlo y el festejado debe demostrar aprecio por esto.

En este caso la dinámica es interesante ya que a pesar de que la familia trata de festejar y hacer algo especial por halagar, no se sienten ofendidos por las decisiones del festejado. Esto se interpreta como respeto por el otro y al mismo tiempo respeto a la individualidad. En algunas ocasiones el tono de algunos comentarios o respuestas se notó muy firme y directo, contrastando con otras voluntarias que preferían no ser muy directas pero tampoco eran muy claras. No se permitió grabar todas las conversaciones, se dejó muy claro que no come sándwich, el ejercicio no es tiempo libre, el yoga no se considera un día de ejercicio, y además no solo no come entre comidas, cuestiona el que la entrevistadora lo haga.

Por otra parte está el tema del hábito del ejercicio. Este hábito es más heredado por la familia del padre. Aunque la madre dentro de sus costumbres hacia una vida sana trata de evitar el coche y camina lo más que puede, es la familia del padre la que pone esta semilla en cada uno de los hijos. Cada uno decide lo que quiere hacer, pero es incuestionable que hay que hacerlo.

El ejercicio se toma como parte de sí mismos. No se cuestiona, es parte de lo cotidiano, por gusto más que por imposición, aunque la disciplina que se ha formado es bastante estricta y esto mismo es parte de la identidad. El *deber ser* es un eje principal que sobresale en la familia, alejarse de este eje es criticado. Un detalle llamativo en cuanto a este *deber ser* fue cuando se preguntó, a manera de corregir, si con el yoga era un quinto día de ejercicio. La participante respondió de manera tajante que no, que ese no era ejercicio.

DATOS DE LA HISTORIA CLÍNICA

E. F

NOMBRE	F
Edad	30
Delegación/ municipio/ otro	Gustavo A Madero
Ocupación	Asistente de dirección
Estado civil	Casada
Escolaridad	Preparatoria
Vive con:	Esposo
Fuma (no. de cigarros al día)	3 a la semana
Consumo de alcohol	Cuatro o menos al mes
Hijos	0
Peso	47
Talla	1.5
IMC	20.89
Cita 1	47 kg
Cita 2	48 kg
Cita 3	49 kg
Cita 4	51 kg

1. Contexto

F es una mujer de 30 años, casada y sin hijos. Estudió la preparatoria y trabaja como asistente de dirección de tiempo completo en una empresa. Vive con su esposo en un departamento en la colonia Lindavista, sin embargo en ninguna de las entrevistas ni visitas permitió conocer su casa. Ella y su esposo mencionaron que prácticamente su vida es en el sur, pues su familia, sus amigos y sus actividades las lleva a cabo en el área de Coyoacán. Menciona que prácticamente no come en su casa más que en domingo cuando no sale. Además de su trabajo, sus otras actividades como compras, médicos, bancos, el gimnasio, y demás las realiza en el sur, pues ella vivió allá desde chica, lo mismo que su esposo. Refiere que come con su suegra varias veces a la semana, por este motivo se consideró que su contexto está más referido a la zona del sur de la ciudad, en específico a Coyoacán.

Entrevistadora: ¿Qué tanto tiempo de la semana pasas en el sur (Coyoacán)?

F: Pues todo...

Entrevistadora: Pongámoslo al revés. Además de dormir ¿qué más haces por allá en tu casa?

F: No pues casi nada. Si no salimos y no hay compromiso...

Ab: Entre semana sí es hotel. En fin de semana, mmm...

F: en fin de semana sí estamos en casa. Lo único que sí tengo por allá es el dentista.

Ab: yo tengo dos, uno acá y otro allá.

Ab: El banco tampoco

F: el banco lo tengo acá. Y la luz y el teléfono lo puedo pagar acá.

Entrevistadora: ¿Otro tipo de actividades?

F: A los cuates los veo casi toda la semana, puede ser amigos de por allá en el norte son Gaby y Carlos.

F menciona que la familia de su mamá es de Guerrero y la familia de su papá es de Veracruz. La mamá de su esposo es de Aguascalientes.

Comen muchas cosas que vienen de provincia. La familia de mi mamá viene de guerrero y acostumbran mucha masa y muchas carnes, la familia de mi papá es de Veracruz, obviamente comen mucho pescado, pero pescado como en los caldos. No tanto empapelados, todo es caldoso y frito.

Hacen los pescados capeados, esos filetitos capeados, con masa y todo, antes no me hacían daño, pero ahora sí, con mucho limón y salsa Valentina, pero ya me hacen daño también.

Con la familia de mi mamá pues es mucha masa y mucha carne. Carne seca acostumbran, cecina y pescado seco. Y unas gorditas y muchísima tortilla.

La familia de Guerrero son como término medio, ni muy gordos ni muy flacos. Que yo sepa no son de mucha actividad. Pero sí tienen muchos problemas, casi todos ellos tienen problemas de diabetes y de circulación en las piernas. Una de mis tías prefiere lavar la ropa a mano, tienen actividad en casa, muy dedicadas.

De acuerdo con una búsqueda en páginas de comida típica, efectivamente en Guerrero se acostumbra la carne y platillos hechos con masa. Sin embargo parece que las tiras de pescado frito que menciona de Veracruz son más típicas de la Ciudad de México según J Marín de la página Comiendo Rico (2012), o de Tepoztlán según La Hormiga cocinera (2009), quien incluye una foto que recuerda a las tiras de pescado con papas fritas, muy parecidas a las que se comen en San Diego, California o en los Pubs de Londres, y en lugar de salsa Valentina incluye salsa tártara.

Se recopiló un poco de información de la comida típica de Guerrero y Veracruz para situar un poco el contexto de la familia de F, sin embargo menciona que sus padres han vivido siempre en la Ciudad de México.



Filetitos de pescado de Tepoztlán.
Fotografía: La hormiga cocinera (2009)



Filetitos de pescado en San Diego, California.
Foto de la autora marzo 2012)

Comida típica de Guerrero

Las comidas de Guerrero son de gran variedad. Confluyen tres grandes corrientes culinarias: la indígena, la española y la francesa. Predomina la primera, pues los ingredientes dominantes son: el maíz, el chile, el frijol y la carne. De ascendencia indígena son los moles rojo, verde, clemole, ayomole, huaxmole y todos los chilmoles o salsas de chile. Además, las tortillas, memelas, picadas, chalupas, tostadas, totopos; los atoles blancos y dulces combinados con diversas frutas; los pozoles blanco, verde y de elote o elepozole; los frijoles se preparan de muchas maneras y son de alimento cotidiano. Además del chocolate y los platillos basándose en jitomate y tomate de cáscara.

De origen español es el pan de trigo, blanco o biscocho incluyendo las "chilpancingueñas", las semitas tixtlecas, marquesote chilapeño, etc. En Chilapa se preparan deliciosos platillos franceses que llevaron las monjas del "Verbo Encarnado" en el siglo XIX y enseñaron a las alumnas de su colegio.

Las regiones tienen platillos especiales que preparan las familias y ofrecen a sus invitados: salsa y mole de jumil, en Taxco; tamales de frijol, calabaza o ciruela, en Tepecuacuilco; pichones y codornices en Iguala; adobo de cochinita, en Huitzuco; panqués de arroz y mantequilla, en Teloloapan; chalupas fritas cubiertas de carne deshebrada, cebolla y salsa de chipotle, así como gallina rellena, en Chilapa; fiambre, especia y barbacoa, en Tixtla; pulpo enamorado y camarones a ajillo, en Acapulco; caldo de langostinos, de iguana cuatete en Costa Chica; pescado a la talla y relleno de puerco en

Costa Grande; mole de iguana o de armadillo en Tierra Caliente; totopos y barbacoa de chivo, en La Montaña. En todo el estado se preparan barbacoas de res, chivo, carnero y pollo; arroz y verduras en variadas combinaciones.

Entre las bebidas calientes, a parte de los variados atoles, el chocolate y el café, hay que considerar las variadas infusiones con “té”, el toronjil, hojas de toronjo, flores de naranja y limón, hierbabuena, manzanilla; entre las bebidas frescas, además de las aguas de limón, naranja, piña, guayaba, guanábana, jamaica y tamarindo, el chilate de Costa Chica y las aguas frescas de mango, papaya, mamey, marañona, zapote prieto, coco, tuba de palma, jugo de caña y aguamiel de mamey.

De las debidas alcohólicas, el mezcal de Guerrero es superior, según los conocedores, a cualquier otro mezcal, su producción es muy limitada y su consumo es únicamente de carácter local. También es famoso el vino de Huitzuco. (Marín, J., 2012).

Comida típica de Veracruz

Veracruz es uno de los estados con mayor tradición culinaria y cada una de las regiones que lo integran tiene su toque especial. La cocina veracruzana tiene todo un abanico de posibilidades complaciente para cualquier paladar ya que está condimentada con las especias más naturales y originales. Muestra de ello son los platillos provenientes del mar como el pescado en escabeche, los pulpos en su tinta, el arroz blanco, las empanadas de camarón, los pescaditos fritos, el chilpachole y el afamado huachinango a la veracruzana.

Cualquier cantidad de mariscos y pescados en toda su variedad y tipo son succulentos y de deleite incomparable. El zacahuil, tamal hecho de carne de puerco y envuelto en hoja de plátano, le dejará sin duda asombrado. Podrá también deleitarse con unas deliciosas empanadas y otros platillos de la región, que sin duda están para chuparse los dedos.

El café de esta zona es de un sabor incomparable y aromático, no por nada presume de ser exportado a muchos países y ser de los mejores en el mundo entero. (Marín, J., 2012).

Aunque las familias de los padres de F no son del Distrito Federal, ella se considera completamente de la Ciudad de México y con más influencia de Coyoacán que del actual lugar en donde vive (Lindavista). Trabaja en la colonia del C.A. Coyoacán, misma colonia donde viven sus padres y su suegra y donde lleva a cabo su vida social y actividades cotidianas.

La Delegación de Coyoacán se ubica en el centro geográfico del Distrito Federal, limita con cinco delegaciones: al sur oeste de la cuenca de México. Limita con cinco delegaciones del Distrito Federal: Al norte con Benito Juárez, al noroeste y al oriente con Iztapalapa; al sureste con Xochimilco; al Sur con Tlalpan y al poniente con la Delegación Alvaro Obregón.



El significado del nombre que identifica a esta añeja zona deriva del náhuatl cóyotl, que significa coyote, y hua,

partícula que en conjunto significa “Lugar de quienes tienen o veneran coyotes”; a ello alude la fuente ubicada en el jardín Centenario. Según Bernal Díaz del Castillo (op. Cit. Zavala, J. 2008) a la llegada de los españoles había seis mil casas edificadas y numerosos adoratorios en forma de torres.

El conquistador Hernán Cortés y sus tropas dejaron huella de su paso en magníficas casonas, algunas de las cuales aún existen, aunque han padecido múltiples modificaciones a lo largo de los siglos. Para la Iglesia fue también sitio de importancia; ahí llevaron a cabo su labor evangelizadora el célebre Fray Martín de Valencia y los franciscanos, seguidos más tarde por los dominicos. Quienes hicieron el convento de San J Bautista, por mencionar uno de los más significativos. (Zavala, J. 2008).

Durante los tres siglos del virreinato Coyoacán se caracterizó por sus fértiles tierras de cultivo, huertos altamente productivos y por su abundancia de agua, que le proporcionaban innumerables manantiales y los ríos que la cruzaban; lo anterior, aunado al buen clima, llevó a que en las primeras décadas del siglo XIX, la población, de mil 800 familias, comenzara a crecer con la llegada de personas que buscaban todas esas ventajas y la relativa cercanía con la ciudad de México. (Zavala, J. 2008)



En 1890 el General Porfirio Díaz inaugura la colonia Del C.A. Coyoacán en lo que fuera la hacienda de San Pedro, llamada así en honor de su esposa Doña C.A. Ortiz Rubio de Díaz. Desde ese entonces Coyoacán se volvió centro cultural, cuando el historiador Francisco Sosa organizaba reuniones de escritores, artistas e historiadores. En 1934 se declara zona típica y tradicional, más tarde en 1990 la UNESCO declara al Centro Histórico de Coyoacán como zona de monumentos históricos. (Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México).

A pesar del rápido desarrollo que vivió Coyoacán, aún se conservan barrios y pueblos tradicionales como el pueblo Los Reyes, La Candelaria, Santa Úrsula Coapa, San Pablo Tepetlapa, San Francisco Culhuacán, Barrio Santa Catarina, Barrio de la Concepción, Barrio de San Lucas, Barrio de San Mateo y Barrio de San Diego. Además de su amplia infraestructura cultural que le da un perfil de tradición artística y cultural.

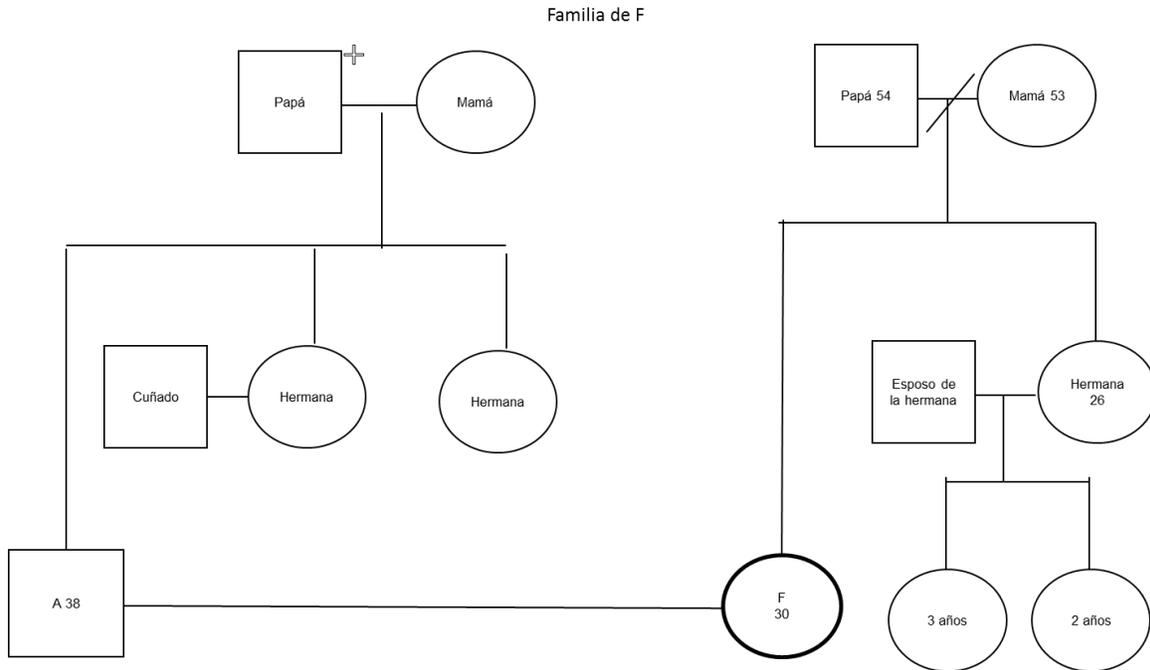
2. Dinámica familiar y social

Para la familia de F es importante cuidarse. La madre es cuidadosa de la alimentación y educación de sus dos hijas, ambas son delgadas. El padre les inculca el ejercicio. Los familiares cercanos en general también se cuidan y son delgados.

F es la primera de dos hermanas. Su hermana tiene 27 años, es casada y tiene dos hijas. Dice que su hermana después de los dos embarazos pesa 46 kilos, y aún así ella considera que come mucho. Señala que en general su familia es pequeña y delgada, que hacen ejercicio y no comen mucho.

Los padres de F se divorciaron un año antes de la primera entrevista. El padre tiene su propio negocio (no se especificó de qué) y la madre es ama de casa. F prefirió no hablar mucho de su familia, solamente lo relacionado con el tema de la alimentación. Menciona que sí los ve, sin embargo no se llegó a conocer a ninguno de su familia nuclear,

solamente a su esposo y a su suegra. Comenta que se entiende muy bien con su suegra, que tienen el mismo estilo de alimentación y por lo tanto van juntas a las compras, pues además vive a solo unas cuadras de su oficina y se ven para comer varias veces a la semana.



Somos chiquitos, mido 1.50 m y con mis tías que tienen hijas nos pasamos la ropa y todo. Mis tías son delgadas, es lo que me ayuda

Yo hacía ejercicio, hace un año que no hago ejercicio. Hice como 4 años seguidos, hacía yoga, mi papá corre todos los días y mi mamá nada más camina propositivamente, como 3 vueltas a los viveros de Coyoacán, todos los días. Tampoco recuerdo cuánto corre mi papá, pero juega fútbol los domingos. Mi hermana no. Mis tías van al gimnasio.

A. tampoco hace (esposo), mi hermana (27 años) subió en los embarazos pero no ha vuelto a subir nada, pesa 46 kilos. Pero sus hijos tienen 2 y 3 años, le roban mucha energía. ¡Pero ella come demasiado!

Antes me iba a correr a los viveros con mi mamá.

Menciona varias veces que su mamá cuida mucho la alimentación de ellas desde que eran muy chicas. Para esto considera que los productos procesados no son buenos para la alimentación, motivo por el cual prefiere hacer ella misma sus propios productos congelados. Esta educación es la que ha obtenido F y aunque la mamá pueda darse algún permiso ella puede ir más allá que la misma educación recibida.

Mi mamá compra dos kilos de brócoli, lo cuece, con sal y todo, y lo congela. Hace sus propios congelados. Pero no de comprar congelados, no son buenos. Es enemiga del puré de papá deshidratado, ni puré de tomate de tetra pack. Yo tampoco consumo nada de eso tampoco, tiene mucho sodio.

Una Maruchan sí la puede comer, pero tiene que tener mucho antojo. Y yo realmente para nada me gustan. Nunca me han gustado. Siento que se me inflama mucho el estómago.

En la educación de F aunque los productos procesados no se encuentren en su dieta, trata de incluirlos para darse gusto así como la mamá trataba de darles gusto a su manera. Sin embargo aunque sea comida hecha en casa también evita incluir muchos carbohidratos.

Mi mamá nos engañaba, pues nos gustaban mucho las hamburguesas de Burger King, dice que es una comida engordadora, y lo que hacía es que nos preparaba las hamburguesas sin pan, pero con la lechuga y todo. Pero obvio no nos parecía la hamburguesa. En casa nunca hay Marinela, ni Doritos, nunca hay dulces, bombones, ni chocolates. No, mi mamá no es de chatarra, ni dulces. Tampoco compra cosas congeladas, prefiere congelar ella misma las verduras.

En cuanto a su salud y la de su familia mencionó que son muy sanos en general y solamente los familiares de Guerrero tienen tendencia a la diabetes y problemas de circulación sanguínea en las piernas, mientras que los de Veracruz son muy sanos.

Los de Veracruz sí hacen mucho ejercicio, toda la vida, ellos boxean, como son casi puros hombres entrenan boxeo. Son tíos y primos, y casi no tienen problemas.

....

F: ¿Diabetes? Mis dos abuelas: por parte de mi mamá y de mi papá, hipotensión, mi mamá. Abuelitas no tenían sobrepeso. Del corazón nadie.

Ab: De mi familia diabetes nadie, del corazón sí, mi má es hipertensa, mi papá murió de diabetes.

F: a partir de la diabetes, mi prima es la gordita, pero es como de cuerpo ancho, la ves bien y no le ayuda que se viste bien ancho. Y dice que se viste así porque le da pena salir. Mide 1.69 Y pesa 84. Estaba en 90.

F menciona que su esposo tiene un poco de sobrepeso y que sus amigos y sus primos comen mucho. A. menciona que su forma de comer ha cambiado desde que se casaron pues ha adquirido un poco las costumbres de ella, aunque de recién casados subieron un poco de peso pues se dejaron llevar por un tiempo.

F: Cuando nos conocimos A. no comía nopales por ejemplo...

Ab: Entonces los empezó a preparar. Mi mamá tampoco comía nopales. Y me empezaron a gustar. Bueno, ya sabes, empiezas a ir a casa de la novia y ves qué rico le entran a los nopales y como que se antoja, ¿no? Y dices: “¿a ver?” y dices: “no sabe tan mal”... y luego...” ¡hay pero que sabroso está!”

F: Eso es lo que tiene mi papá. Las comidas de mis papás son: carne asada, salsa molcajeteadada, tortillas.

Ab: cebollas.

F: carne asada o cebollitas, nopales, pápalo y aguacate, y ya.

Ab: ¡bien rico!

Ab: es que de veras que no se comen hierbas.

F: A. no comía pápalo.

Ab: bueno poquito, íbamos a comer tacos y no sé, acá por el sur hay más taquerías con pápalo, allá en el norte no hay. Y uno ve el manojito y lo acostumbra, y dices, sí me gusta, si hay sí. Pero a mí mamá le repatea, pues no.

Ab: mi mamá es de Aguascalientes,

F refiere que los hábitos de alimentación de la familia de A, su esposo, no son de su agrado. No coincide con su forma de comer y no le gusta el sobrepeso. Trata de evitar situaciones con familiares o amigos que impliquen hábitos de alimentación con muchas grasas y carbohidratos.

Ab: Pura carne, mi familia come pura carne. No pollo, ni pescado, ya sería una buena comida. Hamburguesa, tacos, tortas, rara vez había algo...Es que los de mi familia a diario comen tacos, pizza, puros antojos, cuando tenían muchacha sí, pero ahora son puros tortas, tacos, quesadillas, tienen broncas feas.

F: que fuimos a una casa que tienen en Teques ... Fue la cosa más horrible del mundo, ¿sí has visto las hamburguesas que venden en Sams? ¿No? Las pones para asar, ya viene preparada, solo tenían pura carne y pan, ni una lechuga ni jitomate, ah sí, queso. ¡A. y yo sufrimos como no tienes idea!

Ab: Y refresco y cerveza.

F: Fue horrible, íbamos como por tres o cuatro días, era una semana santa, nos íbamos a quedar todo la semana santa, de plano le pedí a Gaby que sí podía comprar ensalada, entonces sí compro . Lleven jitomates o pepinos o algo... O que me digan qué parte del pasto les corta uno, al menos.

F: En esa ocasión a mitad de semana santa sí nos regresamos.

Ab: sí podemos comer mal un día, pero ya luego extrañas, me siento mal.

F: necesito frutita.

F: son sus primos, ay guácala, ¡gordos! Junto a ellos A. estaba delgadidísimo. Pesan como 200 kilos

Ab: ¿cómo crees?

F: Sí pesan como 200

Ab: Ya, no discutas. No, estos cuates deben de tener como 120.

F: ¿Cómo? Max como 127, los más grandes que son de mi rodada, como 170, 175., sí es ya obesidad mórbida.

Ab: Mi mamá toda la vida fue de comer bien. De no tomes agua con la comida, de nada entre comidas, nada, sí acaso algo muy, muy ligero.

F: No.... Al principio cuando te conocí no comías ensalada.

Ab: Bueno, pero ella. Cuando me conociste ya ni estaba, estaba trabajando. Obvio, cuando se va a trabajar ya no comes tan bien. Es lo que

encontrábamos, nos daba dinero, y ¿qué haces? ir al mercado y comprábamos lo que podíamos, hasta descongelar te da flojera.

F: me acuerdo cuando empezamos a andar, me invita a comer, y él iba a preparar, llega con dos platos extendidos con dos bisteces. Y me le quedo viendo y le digo: ¿y mi ensalada? Y dice: ¿en serio? ...Si. ...Pues no hay. Y le digo: ¿me dejas ver en tu refrigerador? Y pues sí. Ya encontré jitomate y ya con eso.

En mi casa antes A. sí tomaba refresco, a raíz de que se enfermó, le detectaron un quiste en el riñón, y a partir de eso el doctor Le dijo adiós al cigarro, adiós refresco y café. Entonces a raíz de eso es que, el sí se tomaba una de 600 todos los días, pero era la asociación del cigarro con refresco. Ahorita que ya no fuma ya no hay refresco.

La familia de él, en su familia sí son más llenitos, tiene primos hermanos obesos, mucho, muchos obesos. En su familia como son del norte comen mucha carne, demasiada carne roja, comen...Las reuniones de ellos solo son tacos de guisado, y siempre carne. Cochinita, tinga, chicharrón, arroz, ahí sí es mucho. Mucho, y muchos obesos.

Hay unos más delgados porque se dedican al ejercicio, pero de su generación sí es de los más delgados. Sí la verdad son más de familia, ellos son como ochenta. Solo de primos hermanos son sesenta, me triplica la familia, él nada más tiene...Le quedan....seis tíos directos y cada uno tiene como seis hijos o nueve, son muchos, y a su vez cada uno sus hijos y ya hasta son abuelos.

Las porciones de lo que comen son enormes.

Estas son fotos, yo no subo a Facebook pero otras de las que suben y ahí aparezco.

Una pequeña parte de la familia de Ab: solo es una familia. De los delgados,... Ella está gorda...Ella es hermana de mi esposo, ellos sí son muy llenos, beben demasiado. Esta es gorda y fea.



Familia de A

Mira esta es mi prima que le dicen gordita, ve a comparación de mi hermana se ve gordita, pero no está gordita. La de amarillo. No está nada ancha, a comparación de nosotras. Se ve gordita. Ella está embarazada (no se le ve). Todas nos pasamos la ropa.



Familia de F (fotos tomadas de Facebook de F)

3. Individual

La plática de F se centró en la alimentación principalmente. No tocó muchos temas personales, ni de familia.

F menciona que su peso no suele variar mucho, aunque menciona que a los 15 años pesaba 41 kg y dice que después a los 27 años embarcó, subió de 44 a 47, lo que significó tres tallas.

Ya dejé de cenar hot cakes como antes lo hacía. Antes los hacía con manzana y plátano. Y ya no lo hago, hace como dos años que ya no lo hago, empecé a ver que estoy engordando con la harina, los pantalones ya no cerraban tan fácilmente, fue cuando me casé.

Empecé a sentir la longita y el pantalón que apretaba y dije; no ya no lo puedo seguir haciendo...

Tenía 44 kg recién casada a los 21 años. Después hace tres años (a los 27 años) empecé como con 45 - 47 kg., empecé a notar que embarcaba, mis medidas empezaron a crecer, de ser talla 0 a talla 3 y a talla 5... o sea, como dos a tallas arriba. Ya he estado disminuyendo mucho. Tengo un pantalón que es mi medida, lo tengo desde los 15 años, obvio no lo uso, es que no me mido. Pesaba como 41. Cintura no sé pero mi talla de jeans igual, mi talla sigue siendo igual, talla 5. La última vez que me compré playera estaba igual, entonces no he cambiado.

Al principio del estudio mencionó que en temporada de calor suele tener retención de líquidos.

Hace un año pesaba 47 kg. y ahorita sigo en 47 kg, mido 1.50 m. No he tenido cambios, en tiempo de calor me hincho pero es normal. No he comido nada de fritos ni nada de eso.

Después durante el estudio subió de 47 hasta 51 kg. Se le preguntó a qué adjudicaba este último cambio y mencionó que estos meses había estado con mucho antojo de

carbohidratos. Que ella hace caso a sus antojos pues su madre opina que el cuerpo pide lo que le es necesario. Además de que ha dejado de hacer ejercicio.

F: Peso 51 ya. Subí, como dos kilos.

Entrevistadora: ¿A qué se lo adjudicas?

F: ¡El pan está muy rico! Es que me da por antojos, y estoy con antojo de pan. Pan de todo, antojo, yo creo que me hacía falta el carbohidrato.

Entrevistadora: Háblame más de esa parte de que te hace falta.

F: Dice mi mamá, por eso lo digo, que si se te antoja mucho un mango es porque tu cuerpo te pide mango. A mí se me hace que mi cuerpo me pide pan, y estoy comiendo pan. Sí, digo, hasta cierto límite. Porque también se me antoja comerme así una pizza grandota, pero no lo hago.

F ha notado cambios en su cuerpo además del peso. Ya no puede comer las mismas cosas de antes. Lo que antes no le hacía daño ahora sí, como la leche, las grasas, etc.

De chica tomaba muchísima leche, ahora no. Muchísimo yogurt, que ya tampoco, comía...antes la comida... es que ya no puedo comer cosas capeadas, me sale salpullido, no puedo comer chiles rellenos capeados. Con los tacos no me sale alergia ni salpullido. Yo creo que es la mezcla del huevo con la grasa, el huevo solo no pasa nada, el chile relleno solo no pasa nada, es el capeado. El huevo revuelto tampoco, como que el huevo en el aceite. Todo capeado hasta el helado frito.

El cuello, el pecho, los brazos... y la avapena va ¡luego, luego!

...

No me tomes foto, es que hoy me siento mal. Me prepararon un caldito para el frío, pero yo tengo mucho tiempo que no como grasa, y me cayó... pesadísimo. Llega Blanca y me dice ¿qué tienes? De plano me tomé un refresco. Es que me lo preparó mi suegra, y es que se le pasó de grasa.

Tengo ahorita quince días, el martes va para quince días que como puras verduras cocidas y pollo a la plancha porque a Ale le quitaron por la muela. Todo sin grasa, verduras al vapor, de por sí siempre lo hago, pero nos comíamos a veces los tacos y mi quesadilla de la noche, y ahora no me he ido por mis tacos, así que me cayó pesada.

Me dice que no estaba grasoso, yo creo que estaba mí estomago tan limpio que me cayó pesado, aparte era..., eso sí no tengo mucho tiempo que no como grasa, y sí lo desgrasó. Aparte era de carne roja, era de res, y eso sí tengo mucho tiempo de no comer, la verdad es como te digo es de antojo, ya no he ido por tacos.

¡Ha sido un día...! Hace frío, se me rompió de todas. Tenemos aquí miguelito, es de todas. ¿Sabes cómo nos lo comemos? Con zanahorias, pepino, jícama, limón, es por eso que no se me han antojado los tacos. Con la jícama, mmm...

Fue lo que pasó, que ahorita hemos estado comiendo casi todos los días la ensalada, las jícamas, etc.

Se considera antojadiza sin embargo cree que la familia en sí es delgada y eso es lo que la ayuda.

Soy antojadiza, pero nada más de poquito, no soy de las que me devoro todo. Lo pico, se me quitó el antojo y ya. Y no vuelvo a comerlo. No se me antoja ya.

Lo que sea que se me antoja, ya me satisface y no lo vuelvo a repetir. Una porción pequeña me satisface. No se me antoja, ni tengo que resistir el antojo.

...

Al inicio del estudio refería fumar hasta tres cigarros al día, al final comenta que ha bajado su consumo de cigarro. Trata de poner un poco de reglas en casa en cuanto al cigarro y en cuanto a las visitas.

Yo ya hay días enteros que no fumo. Cuando fumaba cargaba los cigarros a todos lados. Antes sí fumaba más. El que sí fuma mucho es mi esposo, pero tenemos un trato de que en la recámara no se podía fumar.

Una vez un amigo de Ale, voy pasando por el baño, que estaba con la ventana abierta, y que lo veo aventándose “la línea”. Yo le digo a Ale, y claro que lo sacó, se acabó la fiesta, y el otro le decía hay déjame, si somos cuates, y el A. le dice: primero tengo cuidar a mí esposa. Mira así quedó el reglamento. Entre más vayas creciendo tienes que tener a la gente con límites.

4. Proceso del sistema alimentario

a) -Planteamiento de la necesidad

La madre de F le ha enseñado que debe de escuchar a su cuerpo, que su cuerpo le va a indicar lo que necesita. De esta manera considera que al hacerle caso a su cuerpo comerá sanamente y no en exceso. Al mismo tiempo le ha ensañado a medir su consumo de carbohidratos aunque a veces el cuerpo pide de más.

Dice mi mamá, por eso lo digo, que si se te antoja mucho un mango es porque tu cuerpo te pide mango, a mí se me hace que mi cuerpo me pide pan, y estoy comiendo pan. Sí, digo, hasta cierto límite. Porque también se me antoja comerme así una pizza grandota, pero no lo hago.

Es que, no sé, el otro día me di cuenta, estábamos A. y yo, fuimos a desayunar y había pedido mi fruta, y volteo a ver un niño que se estaba comiendo un pan francés y babeé, dije: no, esto no es para mí. Se me antojó el pan francés. Me seguía gustando la fruta, pero bueno.

Al día siguiente me preparé mi pan francés en la casa, pero por mí me hubiera comido cuatro rebanadas de pan francés, soy consciente y nada más me comí dos. Mi cuerpo me lo pide, pero le echas cabeza y no te comes todo.

De esta manera F basa su dieta en sus antojos por una parte, y por otra, en un criterio adoptado en casa de lo que es bueno para su cuerpo. De acuerdo con esto considera que los excesos son malos, los alimentos procesados como latas, congelados, o tetrapack son malos por el alto contenido de sodio. Evita los refrescos, las grasas y las carnes rojas las come de manera limitada. Al mismo tiempo se da gusto prácticamente para comer de todo, le gustan las pastas, puede comer tacos en la calle, antojitos mexicanos,

F: Considero que mi cuerpo me lo pide porque lo necesita.

Entrevistadora: ¿Escuchas a tu cuerpo? ¿Qué otra cosa te pide tu cuerpo?

F: Últimamente... ¡hay aguacate! Se me ha estado antojando mucho el aguacate. Me gusta mucho como guacamole, para mí sería con jitomate, me lo puedo comer con tortillita y solamente eso. Precisamente como fui a la central, el kilo estaba a veinte pesos, me llevé un kilo, la mejor manera de hacerlo era en guacamole, y A. dijo que mejor con otra cosa, él no lo quería solito, yo lo hice con cecina verde, mis taquitos eran como dos hebritas de longaniza y lo demás aguacate,

Por otra parte su cuerpo no solamente solicita gustos de manera hedonista, al percibir su cuerpo sabe cuándo ha tenido excesos y debe remediarlo.

F: Mi cuerpo me pide ejercicio, me siento muy abotagada, hace rato me siento con las piernas muy pesadas, me siento muy bofa, como falta de circulación, me siento pesada. La ropa ya no me queda muy bien, hinchada, desarreglada, me siento... ¡fea! Me siento fea, me siento con más peso, que la ropa no me queda bien, y no me gusta. Esas son señales de que he dejado de hacer ejercicio. Tiene como dos meses

.....

A: sigo con la dieta, pero sin ejercicio.

F: hace como tres meses que he subido dos kilitos... Lo más que he pesado... ¿cuánto?

A: como 55 kilos.

F: Tuve una operación y después de la operación me inflamé mucho, me dijo el doctor que era por retención de líquidos, era por el suero. Ya como a los dos- tres meses los bajé, que era agua, los vas desechando. De ahí en fuera nunca bajé, siempre he procurado quedarme en mi peso.

Bajo la premisa de hacer caso a su cuerpo F se da permiso para los antojos tanto para ella como para su esposo y trata de cocinar cosas ricas y usando algo de imaginación para cambiar algunos carbohidratos o grasas por cosas más sanas.

Es importante subrayar el proceso cognitivo que siguen F y A. con el discurso que tienen con su cuerpo.

- Como inicio detectan un antojo.

- Hacen consciente de qué es el antojo específicamente.
- En lugar de dirigirse impulsivamente al mismo y sin pensar en los porqués o sin medir las cantidades, hacen un alto y se cuestionan qué le falta a su cuerpo. Piensa en lo que no ha comido hace tiempo.
- Al detectar eso que le falta a su cuerpo buscan lo que quieren pero también se fijan límites.

F: Las tortillas árabes antes se lo preparaba a A.. con jitomate, queso azul y orégano, desde una vez que se lo di enfermo, no lo ha vuelto a comer,

Ab: Es que ahora me recuerda la enfermedad, comes porque tienes que comer.

Ab: yo identifico mis antojos como de chocolate por ejemplo, puede estar ahí un año, pero sé que debo de andar bajón en algo.

F: si tienes antojo de chocolate es porque se te bajó la chocolatina. Así dice mi hermana, ella dice que si no se come un chocolate diario se le baja la chocolatina.

A: sí, yo soy que si se me antoja algo, empiezo a pensar qué será que me falta: "Ah, ok, se me está antojando porque hace rato que no como...", como, una fruta, o carne, que casi no comemos, si acaso comemos una vez a la semana, pues de repente no comemos, puede ser cada ocho días o de repente nada. Sí comemos jamón, salchicha, queso, proteína en otras formas....

Estoy de acuerdo que mi cuerpo lo pide, pero también le pones un límite.

F: sí bueno, como ahorita con el pan, sí he estado comiendo mucho pan, se me ha antojado mucho, mucho, el pan, y es así como...pues...

La capacidad para retardar el impulso, retomarlo para analizarlo por un momento más y luego cumplirlo pero de manera limitada, considerando otros factores como puede ser su equilibrio alimentario cotidiano, los carbohidratos que han gastado en esos días, o pensando en lo que comerá a futuro por una reunión o una fiesta, es parte del proceso que sigue en su alimentación.

F puede diferenciar entre el hambre cotidiana, el antojo (que considera la falta de algo) y la desesperación por comer algo. Considera que llega a ser una forma de comer por desesperación más que por antojo o hambre cuando no encuentra un motivo real para comer esas cantidades o la frecuencia. Una vez que detecta que no es lo común para ella y le parece que no tiene lógica pone un alto.

F: Estaba en la oficina y le digo a L: mis galletassssss!!!! Así con desesperación. Me pude haber comprado el paquete grande, pero solo me comí el de seis, y me lo comí, ¡con una desesperación! Era el café, con la galleta, y el café, así toda agitada. Y entré yo solita en razón y dije: "No, esto no está bien". Esto yo no lo hacía, pues rara vez comía yo galletas.

A: es que luego llega alguien allegado que te induce...

F: No, sí L. no come galletas, no, I. no come galletas, ni blanca, ¡Sí! bueno, pero no llega a comer con nosotros en la mañana. L. no come galletas...ella se esponja mucho cuando come galletas.

F: Me convertí en el monstruo come galletas, ¡Sí! literalmente, así de plano, entonces, ya tengo tres semanas que se me antojan en las mañanas pero ya no me las como. Ya le puse un alto al monstruo come galletas.

A: sí también de recién casado también me dio por comer mucho pan, pero ya no, también ya le puse un alto. Ya hasta aquí, ¿Qué fue? Una vez...también fue lo de la leche, ahora no...

...

F: antes, es que fue cuando aprendimos a comer. Antes, ya tiene como 5 años, tuvimos que aprender a disciplinarnos, de recién casados era increíble porque íbamos al Cost co, bueno, yo estaba muy chiquita, obviamente no podía engordar tanto, pero íbamos y nos comprábamos el paquete de muffins y nos los comíamos entre A. y yo.

A: sí, y era desayunar, comer y cenar pan.

F: pero antes sí hacía más ejercicio que ahorita, ah sí cierto, obviamente que a mis 21 años, no podía engordar como ahorita. Y eso fue que luego cambiamos nuestra manera de comer... bien, bien, bien...hace como 5 o 6 años, porque nos empezamos a poner gordos.

A: me recomendaron un libro, lo leímos, y funcionó, pues empezamos a bajar de peso.

A: no me pesé cuando me casé, pero dice F que no me abarcaba... ahorita sí estoy pesando 91 kg pero no me siento... sí estoy muy pesado, pero es que también soy de hueso muy pesado, mido 1.69 m. y me dicen que debería pesar 69 kg pero me veo ridículamente mal, no voy a pesar... le digo al doctor: "pídale a dios que pese 80 kg, y si no me siento a gusto ¡ni madres!"

F tiene una estrategia para mantener un equilibrio entre sus buenos hábitos de alimentación y darle gusto a sus antojos. Busca la parte esencial del antojo y trata de restar aquello que pueda incluir más carbohidratos o grasas.

Últimamente se me está antojando mucho, en la tarde como a las cinco, un pozole, pero lo pido sin carne. Solo el caldito con maicitos. Se me ha antojado demasiado, el chilito y eso, y con limón, etc.

Tengo bastantes fines de semana que ando así, con algo calientito. Eso ha sido, después, la pancita, otra vez caldito.

Después de eso ya no ceno, o pico algo como nueces, arándanos, pasas, almendras, todo eso, me pongo unas en un plato y ya con eso se me quita. Si es que me llega a dar hambre, pero lo evito.

Claro, si me duermo tarde, como el otro día que fui a una reunión, que salí a las 4:00 am me comí un pozole apenas a las cinco de la tarde, y como no piqué de la botana que había ahí, pues sí me fui a picar unas nueces y unas pasas.

Ella le llama hacer trampa. Engaña un poco al antojo como hacía su mamá con las hamburguesas cuando ella era más chica.

Si me doy gustos, a veces me hago trampa para engañar al gusto.

Acaso mi delirio son los nuggets. Esos sí, me los pongo en ensalada y frío cinco y los pongo en la ensalada hechos cachitos. Es una trampa para mentalizarme, lo frío con el spam a que se dore, son como los de KFC, son chiquitos, la trampa consiste en que me engaño a mí misma, a mi apetito, me doy gusto "hago como que son los de KFC" me doy gusto.

Lo importante de sus antojos es que es capaz de ponerles límites, puede comenzar y parar sin dejarse llevar impulsivamente.

De frituras y eso, a veces sí. Me acuso de que tenía mucho antojo, pero mucho antojo de los Hutnuts, compré una bolsita chiquita y ya.

En una fiesta cada ocho días, cada ocho días hay fiesta, y es que la pizza y que lo otro, y no te voy a negar, sí lo cómo, pero ya nada más es de probaditas, nada más se trata de quitarme tantito el antojo pero no me quedo picada.

Chicles en la bolsa, solo para un antojo, para tener algo fresco, no me gusta el dulce. A veces se me antojan los charritos y me los como, no muy seguido. Lo que sí se me antoja mucho, mi delirio es una quesadilla así garnacha, se me antoja muy seguido, pero no me la como casi no me la como, a veces los fines de semana,

Al analizar sus hábitos alimentarios puede comprender lo que le está sucediendo a su cuerpo y entonces actuar conforme considera que debe de ser pero considerando también darse gusto.

Tacos de suadero entre semana, como de cenar. Procuero antes de las ocho de la noche, porque tarda mucho la digestión y no me gusta dormirme llena. Me como unos 3 o 4 máximo, son chiquitos, de los de tortilla de taquero, como de pastor. No traen ni la salsa, ni el aceite, ni la cebolla, es carne hervida, no es como las carnitas que son fritas y con tortilla con un poco de aceite.

Cuando A peca, tengo que pecar con él, no va solo, tengo que pecar con él. Que no se le antoja nada de cenar en la casa, pero también es de los que tienen que tener mucho antojo, pero mucho antojo. Hubo una temporada que lo estábamos haciendo una vez a la semana. Cualquier día, pero era la única carne que estábamos comiendo pues en lo demás era pura verdura, ensaladas crudas. Hasta que de plano nos dimos cuenta que estar comiendo eso era por falta de comer carne, ahora será una vez cada quince días, ya no tan seguido, más esporádico. El que me sonsaca de pronto es Ab:

Para ella darse gusto de vez en cuando es como un pequeño pecado, y además encuentra este pequeño placer sin culpa. Al escuchar su plática uno podría preguntarse cómo es que está delgada si se da tantos gustos y se cumple tantos antojos. El secreto principalmente es la cantidad que come en el momento y la frecuencia con la que lo hace, además de que procura el ejercicio por lo general.

No me lo como con culpa, lo disfruto, es un gustito. Otros gustito sería como una tarta de esas chiquitas con fruta y crema pastelera, queso y arriba las frutas, bañada con chocolate blanco, riquísima, me compro una en fin de semana, o a veces aquí. Con cafecito.

Sí hay días que amanezco con antojos de comida salada, tacos de canasta en la mañana. Como a las 10:00... como a las 9:30, nos vamos al puesto de tacos de canasta, son un poco más grandes, más que los de suadero, me como unos tres.

Hoy me comí los cacahuates y por eso no me acabé lo que traje. A veces, si no traigo pido a Pan en Vía una ensalada o una baguette. Me como la mitad, nunca me acabo la baguette. Pero sobre todo pido de salami con queso. Y sabes que sí estoy pecando últimamente mucho, en el sentido en que en las reuniones de los viernes unos amigos tienen una pizzería, pero con el antojo y todo eso, tienen una pizza de chocolate blanco con queso, te la recomiendo, también hay de ate con queso.

Hay una pizzería por allá por Miramontes pasando Wal-Mart. Pasando Wal-Mart de regreso hacia el norte, en la parte de afuera en una esquina sobre Miramontes, es como un chaletcito, con una herrería y mesas afuera.

Aunque sus antojos suenan poco ortodoxos, es decir, habla de antojitos, galletas, pasteles, pizzas, chocolates, nueces, que contienen en general muy alto contenido calórico, la realidad es que su comida cotidiana es de más bajo contenido calórico de lo que parece, pues sus antojos son en realidad más sanos y la variedad de su alimentación abarca de manera empírica todos los grupos de alimentos.

Para mí la jícama se me hace la fruta más fresca, además de que te rellena, te llena rico y te refresca, las mandarinas me fascinan, me las devoro. Traigo aquí a la oficina.

De comida me gusta mucho la lasaña, pero trato de espaciarla. Cuando la como es casi la única comida al día, me gusta la de Italiannis, y como es muy grandota, es lo único que como todo el día. Es el único día que como una sola cosa. Le doy su espacio y su momento. Los pasteles sí me gustan pero tengo que tener mucho, mucho antojo, curiosamente sí los cocino pero casi no los cómo.

b) Las compras



Asistí en dos ocasiones a las compras con F. Acordé con ella la fecha de la visita desde la primera entrevista. Cuando llamé para confirmar fue muy accesible y quedamos de vernos en la esquina

de la calle de Pennsylvania y América, en la Colonia del C.A. Coyoacán.

La estuve esperando a las 10:30 en una colonia de clase media-alta. En ese tiempo pude observar las casas de alrededor y a la gente que asiste al mercado. Los puestos del mercado tienen artesanías, ropa, zapatos y joyería de plata, etc. de precios altos.

F llegó con su suegra. Me comentó F en la entrevista que suele comprar ahí la comida porque su suegra vive cerca y compran juntas la fruta y la verdura de la semana. Me menciona que comen muy parecido, por lo que sus compras son similares.

Nos dirigimos de inmediato al puesto de verduras. Comenzaron a pedir manojos de espinacas y kilos de diferentes verduras. Me llamó la atención que pidió quelites. Ya casi no he visto gente que las consuma y las prepare en casa. Por otra parte, me di cuenta que es muy común, en el mercado, que tanto las clientas como los “marchantes” se pasan recetas frecuentemente. A veces se encuentran dos clientas y se platican sus recetas. A veces de marchante a clienta o de clienta a marchante.

El mercado tiene puestos especiales de verduras orgánicas, son solamente un poco más caras, tiene invernadero en Milpalta. Verduras pequeñas y algunas diferentes. La romina es como el brócoli pero en lugar de redondos como puntiaugudos. Los quintoniles se hacen al vapor o con mantequilla.

Las verduras picadas, las pones con cebolla y ajo, y así, ya suavécitas en lugar de pasta de lasaña la haces de acelga, le quitas el tallo, le pones el relleno, en lugar de la pasta.

Como era una buena porción, fueron dos días que no comí nada de pasta ni de súper. Por eso es que me rinde esto para 15 días.



El otro día compré el espagueti chino, nada más le puse las algas, como una sopa china y ya. Por eso es que me dura, mañana para hoy...para mañana vamos a comer calabazas rellenas, rellenas de salchichas y jitomate, así picadito. Nada más le pongo crema. ¡Hay me falta la crema! Pero si me llegase a hacer falta algo del súper, me espero y ya.

Pidieron diferentes verduras y después pasamos a otros puestos. Me pude dar cuenta que efectivamente su compra es muy similar. Su suegra es una señora viuda que vive de su pensión. Tiene tres hijos, dos de ellos viven en México y una en España. F menciona que los fines de semana comen juntas. Su esposo tiene su consultorio en casa de su suegra y por lo mismo comen juntos después de las compras de los sábados.

Menciona que por lo general hace sus compras en el mercado cada ocho días, solamente algunas cosas las compra en el supermercado o el pollo lo compra cerca de su casa. Planea sus compras, aunque menciona también que compra muy similar cada semana. Sin embargo a veces se sale de lo común y va a la central de abastos y consigue cosas a precios mucho más bajos.



Refrigerador de casa de la suegra de F

Tengo muy cerca de mi casa el rastro y compro el pollo fresco, si no puedo, a la vuelta de la casa hay una pollería que es relativamente fresco. Las carnes y los congelados los evito mucho, si acaso mi delirio son los nuggets.

.....

Como te decía, fui a la central de abastos, y fueron 5 pesos de acelgas, por eso las hice también. Era una bolsota así de enorme, era la primera vez que iba a esa parte, solo había ido a las naves, era en la zona de remates.

Entre las verduras que compraron estuvieron: espinacas, quelites, verdolagas, jitomate, nopales, alfalfa, champiñones, xoconostles, cebolla, quintoniles, manzana verde, papaya y pera. Dice que compra un poco diferente a sus padres pues en casa de ellos no se acostumbraban tantas verduras.

No tuve problemas de chica para comer. En casa hay mucha fruta, más fruta que verduras, mucha, mucha fruta. La fruta no puede faltar, y sí hay calabaza, zanahoria, brócoli, lechuga. No todos los días hay verduras con mis papás, hay como dos o tres veces a la semana. Casi no hacen cosas crudas, a mí me gustan más y prefiero las cosas crudas.

Mi mamá hace verduras en guisados, con mantequilla, verduras con crema y mantequilla, y a mí no me gustan tanto así. Yo procuro nada más chayotes cocidos, con sal. Las papas con crema y jamón se me hacen muy pesadas, eso hacen ellos, muy pesado todavía.

Compraron fruta y después estuvimos viendo zapatos por un rato. F menciona que le gusta mucho comprarse zapatos, y por lo visto ya es "cliente" del puesto, pues se llevó un par y dejó encargados otros para el próximo fin de semana. La suegra menciona que a ella le gustan mucho las bolsas.

Después fuimos caminando a casa de la mamá de su esposo. Es un departamento modesto en una pequeña privada de clase media alta. La decoración es moderna, de tipo rústico. Menciona que son cosas que le ha hecho su hija, pues tiene una casa de accesorios de decoración.

La señora me permitió tomar fotos de su cocina y de su refrigerador. Le dio mucha pena y me decía que estaba muy desarreglado, lo que le daba más pena. Sin embargo en realidad era sobresaliente el orden y la limpieza de la misma.



Me pude dar cuenta de que casi no cuenta con alimentos procesados como latas o envases de tetrapack, solamente algunas pastas y algunas galletas, no hay cajas de cereales.

El refrigerador estaba muy limpio y muy ordenado. En realidad representa lo que comenta F de sus gustos y hábitos alimentarios, aunque ella menciona que no come alimentos congelados y en este caso además de verduras había algunas papas fritas congeladas.

Cosas ya hechas... las únicas que compro ya hechas las latas de atún, pastas no muchas pero sí las tengo como despensa. Mucha latería no compro, no me gusta consumirlas. Cada ocho días voy al mercado. El súper es como para ir por despensa, cosas de limpieza, una vez al mes. Al mercado voy cada ocho días.

La señora me permitió tomar fotos de su cocina y de su refrigerador. Le dio mucha pena y me decía que estaba muy desarreglado, lo que le daba más pena. Sin embargo en realidad era sobresaliente el orden y la limpieza de la misma.

Luego nos sentamos en la sala por un momento y finalmente me despedí.



Alacena de la suegra de F

c) Hábitos alimentarios en un día común

F menciona horarios de comidas fijos y planeación de sus comidas para los días cotidianos. Prefiere cocinar su propia comida diariamente para evitar pedir comida a la oficina de lugares de comida rápida. Para esto es que ha planeado las compras de la semana.

Menciona que el orden en sus comidas no varía mucho en la semana, por lo general el orden es el siguiente:

En mi casa, desde chica como típica familia las comidas son desayuno, comida y cena fuerte.

Desayuno es a las 8:00- 8:20 Fruta, una porción fruta con miel y granola o amaranto y un jugo natural. Jugo con fruta (natural).

8:30, Fruta, una porción de papaya y manzana y un jugo. Naranja toronja o zanahoria natural.

Desayuno entre las ocho y ocho veinte, jugo con fruta (natural), la fruta o la verdura también la pico, con miel y gramola o miel y amaranto, o arándanos, nueces, de granola sí le echo más de un puño, espolvoreado, tengo que tener mucho antojo para tomar un yogurt, no con fruta, así solo, pero no mucho.

Colación a las 11:00 procuro comer zanahorias o jícamas picadas. Nada de cereal. O de plano un sandwichito con jamón de pavo, mucha lechuga y mucho jitomate, mucho aguacate, muchas verduras,

Café solo sí tengo antojo, me da por etapas, a veces té. Splenda, y a veces con el café, con el té no. A veces crema en polvo. Eso sí todos los días.

Después del desayuno a las 12 y media que me da hambre, me traigo la jícama o mango en temporada, lo pico y me lo como, o zanahoria, sin limón, ni sal. Y los tenemos así en el escritorio y pasamos y nos lo comemos, y lo tengo así como para comer al pasar.

Comida. 2:30-3 y a veces 4:30. Normalmente en la oficina o en casa de su suegra o de pan en Vía o Vips. Solo en Vips toma consomé o sopa como primer plato. Como segundo plato ensalada con pollo, o algunas veces en vips, carne. Casi siempre es pollo o pescado. No acostumbra carne roja porque no le agrada mucho. Por lo general es solamente ensalada con pollo, no hay otro platillo.

No le dedico mucho tiempo (me parece que es muy dedicado). Lo que sí compro últimamente es la lechuga en... compro la lechuga en un paquete, vienen seis en un paquete, lista para consumirse. Son corazones de lechuga. Son del súper, las únicas que dicen... Las compro en la comer, pero aun así me da hasta cosita, yo sí estoy acostumbrada a desinfectarla.

Cocino todo, casi procuro cocinarme todo. Obviamente las ensaladas frescas, procuro cocinar todo en casa. Procuro no cocer mucho la comida, ni las verduras. Pollo, a la plancha, si lo hago en caldo lo ocupo como sopa, pero lo evito porque me lleno demasiado, no acostumbro sopa, ni arroz, me lleno muy rápido.

El otro día compré el espagueti chino, nada más le puse las algas, como una sopa china y ya. Por eso es que me dura, mañana para hoy...para mañana vamos a comer calabazas rellenas, rellenas de salchichas y jitomate, así picadito. Nada más le pongo crema. ¡Hay me falta la crema! Pero si me llegase a hacer falta algo del súper, espero y ya.

Las pastas como ensalada, de vez en cuando traigo pasta con ensalada. Sería la pasta o la pechuga, si traigo pasta no como proteína.



Lechuga champiñones, espinaca y pollo empanizado.

Jefa: ya te conozco, te vas a llenar a la mitad del plato.

F: hace ocho días tampoco me lo acabé, me lo como al rato, en la tardecita. De por sí ya no ceno mucho.

Como acompañamiento a veces adrezo, puede ser limón o aceite balsámico. Procura no agregar sal. Si acaso media pieza de pan en la comida, y a veces casi no, solo agua.

Bebida puede ser agua después de la comida, como 20 - 30 min. Fue un consejo para no engordar, a veces es agua o café. Café hecho en la oficina uno o dos, a veces en la tarde otro, y en algunas ocasiones otro con las amigas. Crema en polvo, como una cucharada y media, y splenda.

Café, mucho café. En la oficina tomo uno o dos, a veces en la tarde otro, ya solo cuando estoy destrampada que me salgo con las amigas me tomo otro. Lo tomo con crema en polvo, como una cucharada y media, y splenda.

Cafés para llevar como Starbucks ya no, antes sí, pero ya no, ya difícilmente. Antes, pero el de aquí (se refiere a la cafetería de enfrente) es de los que ya vienen con azúcar.

(Jefa regresa de su oficina) Escuché la palabra mágica "café" y vine (empieza a poner café en el horno de microondas)

Jefa: trae mucha azúcar, lo que hicimos fue mejor comprar el café en Starbucks y hacerlo aquí, mejor no le sumamos a la trabajada estar sentadota con tu café lleno de azúcar.

De frituras y eso, a veces sí. Me acuso de que tenía mucho antojo, pero mucho antojo de los Hutnuts, compre una bolsita chiquita y ya.

Colación, lo que le sobra de la comida cuando no se la acaba como a las 6:30. Alegrías por lo general, frituras muy ocasionalmente como cacahuates cuando tiene mucho antojo, una bolsa chiquita.

Ya no me da tanta hambre. Cuando no me acabo la ensalada o lo que traigo me la puedo comer así en frío a media tarde, como a las 6:30 más o menos. O si no, como alegrías. Después de eso me espero hasta la cena.

Cena: avena con agua y frutas secas o sincronizada, quesadillas con guacamole, un día a la semana como sábado o domingo tacos de pastor.

Si voy directo a mi casa, llego a cenar avena, cambia la cena. Ayer se me antojó unas quesadillas pero con guacamole.

8:00 pm. Por ejemplo, las quesadillas que ya tenía el guacamole, se me antojan muchas cosas saladitas, una sincronizada con jamón y queso y peco de vez en cuando con los tacos de pastor, son mi delirio. Un día entre semana, no todos los días, sábado o domingo o viernes puede ser. Es en fin de semana. Procuro, no siempre lo logro.

Ya dejé de cenar hotcakes como antes lo hacía. Antes los hacía con manzana y plátano... (...)

De cena, avena con agua, no me gusta la leche, cada vez lo compruebo más, me da como guácala. Compró la de Quaker, o de la instantánea, la meto al horno de microondas con agua para que se deshaga, le pongo igual, ya sea nueces, pasas, almendras o arándanos, frutas secas.

d) Hábitos alimentarios en un día no común

Para F los días no cotidianos no son del todo un motivo para salirse de su régimen. Las porciones son pequeñas, modera la ingesta calórica, aunque sí trata de probar de todos los platillos del momento.

Para navidad no subo ni bajo, sigo mi régimen, donde sí peco un poquito más es en la ensalada de manzana, cuando hay ensalada ahí sí. Pero, también la evito, con chantilly y con lechera, por eso la evito. Y con fruta en almíbar, nueces y pasas, pero fíjate que no queda exagerada de dulce, procuro que la manzana esté acidita, es la que realmente es mi pecado, la evito de comer toda la temporada, pero sí como un cachito en la cena, pero es de ley que eso tengo que tener porque es de ley que el 25 me tengo que despertar comiendo eso.

El 25 es ley con mi marido, esta navidad la pasamos en casa de mis tías, y dijeron que no a la ensalada de manzana, una porque no combina con la cena, y yo: mmmm...pues bueno está bien. Y le digo a mi marido, que no va a haber ensalada de manzana, entonces en la casa antes de salir el 24, yo ya tenía preparada la ensalada de manzana para nosotros, para el día siguiente. La meto al refrigerador y todo, nos despertamos todos amodorrados. Es nuestra tradición levantarnos a ver TV a la sala y a desayunar la ensalada de manzana, y así el 25, aparte del recalentado, siempre procuro mi ensalada de manzana. De ahí en fuera ni hablar, luego a veces en año nuevo.

La diferencia con un fin de semana, si no desayuno en casa la fruta unos taquitos de barbacoa, que luego lo evito, un sábado común desayunamos fruta, almorzamos unos huevitos equis, con frijolitos, y comemos ensalada con pollo, en casa siempre hay ensalada, arroz, tortilla, aquí no siempre, a veces.

En fin de semana si acaso de antojo, no siempre va con tortilla, se me tendría que antojar, de sopa.

Desayuno de chilaquiles de la casita del pan, si iba a Coyoacán a desayunar con las amigas y piden sus chilaquiles.

Mis desayunos cotidianos de fruta no variaban tanto, yo pedí mi fruta. Pero algunas veces los chilaquiles, son muy ricos, este fin de semana que fuimos a comer, se me antojó una sopa de hongos riquísima.

Cada dos meses, a la casita del pan una vez al mes, eso sí por la comida rica. Es el tipo de restaurante que frecuento. Además de un Vips o Sanborns cuando es de rápido.

Para F no hay límites para darse gusto ya sea con botanas o con antojitos en una mañana dominical con la familia o amigos, la diferencia es primero que piensa lo que se come, puede cambiar las frituras típicas y ella misma hace las suyas, más sanas y sin grasa, o puede escoger un platillo típico pero con más verdura y menos carne y menos grasas.

Porque estábamos viendo una película y se nos antojó algo para picar, tenía papás cocidas, para un caldo con papás que iba a hacer, y se me ocurrió hacer las nada más picarlas con sal, pimientos y ponerlas en una charola y en el horno, obviamente con poquito aceite del Pam, y le puse granolas de picante, y las puse al horno, (crushed chili) y las metí 10 min, y no sabes que rica botana súper rico, sí tenía grasa pero mínima, y es carbohidrato, y sí queremos echar flojera con películas, si tengo las papás cocidas, que es lo que trato de hacer, y están en 5 min. Nada más que se dore.

Mi mamá me llevó papas y tenía muchísimas papas.

Los domingos tal vez iba por unos tacos de barbacoa, si voy a comer barbacoa pido medio consomé y por lo regular donde vamos tienen el plato ranchero, que este consta de queso, aguacate, chicharrón, pápalo, cebollitas y creo que nada más, eso es lo que yo pido. Pido mi consomé y me hago taquitos de queso con aguacate, chicharrón, y para mí eso es más que suficiente, me salen tres, cuatro tacos. Si es más pesado, ya tardaría para la comida.

Por lo general la barbacoa iríamos como a eso de las once o doce, a esa hora para que no sea ni tan de mañana ni tan tarde y luego a comer como a las cinco o seis. Dependiendo de lo que se nos antoje, ensalada o pasta, o no sé. Hacemos algo en casa.

Es importante mencionar que F por lo general no tiene problema con la convivencia social o familiar, pues su grupo social no suele comer en grandes cantidades. Sin embargo cuando se encuentra en un grupo donde la ingesta calórica general es alta, lo que hace es comer menos. Aunque la realidad es que no le gusta salir a reuniones de ese estilo.

Comemos eventualmente pizza, como cada tres o cuatro meses, cuando van mis sobrinos a comer a la casa, porque hay visitas. Para darles gusto a los niños, aun así les doy también ensalada. Para ellos también es como algo eventual, mi hermana come igual que yo, son en lugar de dulces jícamas con limón, Lore les evita dar galletas, o muchas harinas, siempre hay en la casa naranjas, jícamas o zanahorias. Porque es lo que prefiere Lore que coman entre comidas o algo así.

Creo que todos comen normal, bueno, no he visto a nadie que coma muchísimo, creo que yo soy la que come menos, todos comen despacio, ahí sí me encuentro en mi ritmo.

Si estoy en una reunión donde todos comen tacos, y demás, como menos. Si no hay más, pues como menos, me cae pesado. El otro día nos fuimos a comer a un restaurante de esos tipo Chilis ahí en Montevideo, solo hay carnes obviamente, y las ensaladas estaban de guácala, entonces pedí una ensalada y traía más aderezo, y ya me lo embarraban ¡aj!, ni siquiera lo pusieron aparte,

y yo como que... Esa sí fue mi única ocasión, porque primero preferí comer carne, porque estaba peor la ensalada, ¡más salada!

Era un lugar muy, muy idéntico al Chillis, y no, yo paso al aderezo que estaba así con queso, pero no eso, sí me encanta el queso, y mira que sí me gustan los aros de cebolla, sí me los como, una cajita chiquita. Pero esa vez las pusieron en el queso, bañadas de queso, de cátsup y mostaza, esos fueron los mismos de la mesa y yo dije no, no sean mala onda, paso. Preferí come el trozo de carne que eso. La ensalada no entraba ahí.

Este grupo de amigos. Estos restaurantes no me gustan, son oscuros y 100% agringados, parece una taberna, nice, pero es una taberna (tono despectivo) con cervezas, todo frito, imagino la cocina toda grasosa, es que todo lo que sale son como charolas de pura grasa, grasa, grasa...

¡Estos chavos tienen un sobrepeso impresionante! Son amigos de A. de hace 45000 años, su grupo de cuates de secundaria, ya ves que A. no es gordo pero está ancho. Pues se ve delgadito junto a ellos están así panzones, no los frecuentamos mucho, era la comida de fin de año de ellos.

Nosotros no los frecuentamos, Entre ellos creo que sí se frecuentan, nada más fin de año, para fin de año y creo que en un evento del Cristóbal Colón. No me gustan, se me hacen oscuros, grasa, feos, futbol obviamente, todas las pantallas atascadas de futbol, y como afortunadamente a A no le gusta el futbol, yo no lo relaciono con nada de comida, no, no para nada.

Y como los deportes que le gustan a mi marido tienes que estar delgado para eso, si no, no lo haces. Mi marido hace motocross, que él lo practicaba daewoo o algo así jitsu, o algo así, y cross con bicicleta. Y es el que me pone a ver en la televisión, como que en eso no entran las alitas.

Fiestas

En reuniones o fiestas no hay botanas ni refrescos, como casi nadie toma refresco más que para las bebidas como cubas, toman agua de sabor de diferentes o ponche. Puede ser agua de limón, lo que se les ocurra en el momento puede ser de naranja. Para picar estaba el mouse, papitas con perejil, salchichas, de ahí saqué la receta del salmón, de una tía. Creo que nada más había eso, botana sana preparada.

Lo que no puede faltar es pastel y café. Un solo pastel para los veinte, el que venden en la esperanza, como del tamaño de una pizza mediana, una vez hubo dos porque era muy pequeño. En el bautizo de mi sobrino fue un pastel de 5 kilos, los mismos veinte, más los otros invitados, éramos como treinta, treinta y cinco personas.

Para un festejo depende, somos muchas familias, esta vez me tocó a mí llevar los romeros, otros llevaron pierna, otros; pavo. Se juntan como veinte. Niños realmente son dos. Todos los demás son adultos sin hijos, o mis primos más chicos que tienen 15 años, no son tan grandes.

La verdad los niños se aburren mucho. Los de dos y cuatro años se pican los ojos. Se la pasan metidos en la computadora y en la tele. Y es que esa es la desventaja, mis sobrinos se aburren en navidad, este navidad fue pescado, ensalada de uvas y me tocó mousse de salmón y de atún.

Una lata de salmón y una de atún, philadelphia, crema, grenetina disuelta precisamente, se licuan, dejo que se cuaje y es todo. La crema es para darle consistencia. Hicieron postre de peras, peras al vino tinto. Y año nuevo, me la pasé en la playa, me la pasé comiendo mariscos. No me había dado cuenta que me la pasé los dos días comiendo mariscos.

Nos turnamos, una navidad con los de mi marido y una con mi familia, año nuevo dependiendo, lo que hayamos decidido. Se enojó mi cuñada y mi suegra porque nada más pasamos navidad con ellos y en año nuevo nos fuimos. Suelen pasarla juntos.



Rosca de Reyes en la oficina de F

5. Tiempo libre

Para la entrevista de tiempo libre me citó en un día de compras en el supermercado. La entrevista fue en la cafetería dentro de la tienda mientras esperábamos a su esposo. De esta manera se aprovechó el tiempo para hacer la cuarta visita y entrevista. Cabe mencionar que el tiempo libre es importante para F, se da tiempo para todo un poco. Ya sea ir de compras, hacer los pendientes de casa o para su arreglo personal, sus amistades y familia.

Las compras del súper se limitan, aunque no son exclusivas, de artículos de limpieza del hogar y para el baño. Algunos no perecederos y un poco de alimentos que no acostumbra en el mercado. Dado que sale ya tarde de trabajar pasa al supermercado en la noche, y así aprovecha el tiempo para que baje el tráfico antes de ir a casa.

Normalmente el súper cada 15 días, no cada ocho días. (Lleva jugos, latas, galletas de tortilla, champiñones y naranjas, jamón, shampoo, desodorante, cosas de limpieza, una cajita de verdura, fruta y un par de jugos y pastas. Falta leche y queso.) Es para completar lo de la alacena, es para quince días.

El jamón y esto si se me acaba; en la tienda de las esquina, como que puedo tardar ocho días en comprarlo, esto es un cuarto, me rinde para cuatro sándwiches.

Comimos dos días lasaña de vegetales, me sobró comida, fue de acelgas y relleno de champiñones calabaza zanahoria y poblano.

La limpieza la hacen ellos dos. Se organizan a veces entre semana y algunos pendientes el fin de semana, siempre como prioridad a sus salidas. Para ella no es pretexto el no tener tiempo, el trabajar o el llegar tarde para no preparar su comida diaria, fresca y hecha en casa.

F: es que la mucama, yo, no sabe hacer las cosas. El otro día, quedé de verme con mis amigas para el almuerzo, sábado a las doce, yo llegué 1:30. Y estaban hable y hable, y les decía: espérenme, que no entienden que la mugrosa chacha no se quiere apurar, y me dicen: ¿ya tienes chacha? No, por eso.

No encuentro a ninguna que quiera ir hasta mí casa, es que vivo por la villa.

F: Procuero hacerlo casi todo el mismo día.

A: Hacemos el lavado y el planchado lunes y martes, hoy por ejemplo ya terminamos de hacer el quehacer, para que el fin de semana ya no hagamos nada, si acaso queda poquito y ya.

F: A. ayer en lo que terminaba de arreglar la recámara yo planchaba.

Entrevistadora: ¿Entonces en las noches también hacen cosas?

F: sí un poquito, pero no mucho, también los fines de semana. Lo que sí es que llego casi todos los días a preparar la comida del día siguiente obviamente. Eso sí hago todos los días. Ayer me tocó planchar porque tenía comida del día anterior.

Los rituales de belleza son parte importante del tiempo libre de F, su cuidado personal tiene fechas y horarios fijos.

F: la estética forzosamente una vez al mes.

A: Y son dos horas, ¡dos horas!

F: depende...

A: si es corte de cabello son dos horas, no sé porque pero son dos horas. A la estética son dos o tres horas al mes.

F: No he encontrado a nadie que me atienda por allá. K, es la única que me ha encontrado el punto exacto, viernes o sábado. O como caiga la luna llena, me lo corto en luna llena.

A: Porque crece más.

F: Cada ocho días forzoso, en domingo, las uñas, manicure, dependiendo si me lo hago en casa, y pedicure, me corto mis uñitas y todo, todos los días procuro ponerme mis cremas, de noche y de día. No me lavo el cabello todos los días.

F y A. han mencionado que casi no están en el norte pues actividades son casi siempre en el sur, ya sea entre semana o en fin de semana. Ya sea por visitas a familiares, amigos o ellos dos solos.

A: yo creo que si acaso dos veces a la semana llegamos más tarde, o tres...nos vamos a tomar cafés.

F: por ejemplo mañana, a lo mejor me voy a tomar una café con una amiga, pero no es nada seguro.

A: Eso el jueves, y el viernes igual y vemos al amarillo, un amigo.

F: Sí, a lo mejor, y llegamos a casa como a las 10:30.

F: En sábado es dependiendo también el sábado, A. no fue pero yo tenía desayuno con amigos.

A: Y también, el domingo sí fuiste al desayuno.

F: sí los sábados a veces desayuno con las amigas.

A: a la casita del pan, papalotl.

F: a mí me gusta ir ahí, en av. México, antes de llegar a Coyoacán, donde está la farmacia gema, gems. A ladito.

A: es comida macrobiótica.

F: el café me gusta porque es más fuerte. Es nuestro punto de distracción. Además de salir a desayunar tomamos café con chisme...y mucho. Tengo una amiga que tiene una tienda, casi siempre voy con ella, me voy a su tienda, para pasar allá la tarde, como hasta las 8:00, o algo así, tengo como tres semanas que no voy.

A: Yo a veces me voy con los cuates, rara vez.

F: al parque solo voy con los niños,... los veo seguido, pero yo, yo, salir con ellos, como una vez al mes. Que mi plan de salida con ellos es llevarlos al cine de matiné, o irnos a desayunar, no, al parque no. Me declaro...es que a veces estoy sola con los dos, y me pongo así (expresa estrés con las manos)... donde no tengo control. Cuando llego a ir con los dos, y eso porque está padrísimo para que ellos corran, es el Cinemarck de churubusco.

A: Ahí sí también vamos tu y yo.

F: últimamente vamos como casi cada fin de semana.

A: sí, con niños o sin niños, pero no estamos ahí caminando en el parque, vamos al cine.

F: ahí sí con los niños me siento más controlada. Se pueden aventar en el pasto y que corran, es el único lugar que tienen controlado, no hay tantos niños de su edad, como que ya se respetan. Como está tan grande... No pueden entrar ni perros, ni pelotas, y vamos al cine.

En el cine no me gusta comer, sí entro con agua, pero no me gustan las palomitas, se me hacen muy...excesivamente saladas, compro las del cost co, sin sal, marca de costco sin sal, el maíz palomero me gusta pero casi no lo encuentro.

La visita a las compras no solamente incluye las necesidades cotidianas a cubrir, sino como parte de paseo o esparcimiento y de paso el arreglo personal.

Entrevistadora: ¿qué tan seguido vas a tiendas?

F: A veces...

A: ¿A veces?

F: Sí, mi vicio son los zapatos. Sí, dependiendo, si no hay nada que hacer en una plaza no vamos, si se tiene que ir a hacer algo a la plaza, pero sí puedo entrar a una plaza sin comprar nada. Pero no lo hacemos como plan de cada ocho días, sol

A: Solo sí hay que hacer algo, sí es una plaza aprovechas y vas a dar una vuelta.

Entrevistadora: ¿Acostumbran consumir algo de comer en la plaza?

F: No, no siempre, como algo, ni helados.

Entrevistadora: ¿Es aparte del paseo consumir comidas?

F: no, no precisamente.

A: si nos agarra el hambre sí.

F: pero no como plan de ir a pasear y comer algo.

F: Creo que nunca lo hemos hecho.

A: sí, ¿Italiannis?

F: pero es como plan de comida, no solo de paseo.

A: ah, no, no comida de paseo.

F y Ab sí consideran el ejercicio como parte de su tiempo libre, aunque por lo general tratan de ir con frecuencia al gimnasio o a hacer algún deporte.

A: En el tiempo libre tenemos un montón de distractores, a leer, a amigos...esa es pachanga. Ah, bueno sí, sí es tiempo libre, porque no estoy trabajando a esas horas de la noche.

A internet, a cafés con amigas. Yo salgo a andar en la bici. En los ratitos libres que tengo, que ahorita con el calor ni se antoja. La verdad (F intenta hablar pero no la deja casi), sí del todo pero no se puede.

F: Antes yoga pero ya no.

A: Yo con la bici, pero tu ahorita no...

F: Me hace falta moverme porque estaba yendo al gimnasio.

A: a ese que está allá arriba, hay un espacio para el gimnasio solo yoga, kick boxing, ¿Verdad?

F: y karate...

A: No nos gustó, porque La maestra de yoga empezó a llegar tarde, una vez no vino, la reemplazaron, seguía llegando tarde y luego llegando tarde no nos reponía la hora.

F: No te puedes entretener haciendo ejercicio en aparatos mientras no te dan la clase, como sí te estuvieras robando el dinero.

...

Yo ya empecé el yoga 4 días a la semana, ahorita voy a clase, a las siete, aquí en Miguel Ángel de Quevedo.

Aparte de los hábitos aprendidos en casa, F lleva una dieta basada principalmente en lo que su cuerpo le pide, parte de las enseñanzas de su mamá para aprender a “escuchar” a su cuerpo. Ella considera que es importante hacer lo que siente. Traduce las sensaciones físicas, como los antojos, en requerimientos de su cuerpo. Si su cuerpo le pide algo dulce o salado el significado que le brinda es de algo que le hace falta, pero no se dirige hacia el antojo sin pensar, sino que lo analiza y en lugar de elegir golosinas o cosas saladas prefiere algo que le nutra como frutas o verduras. También puede darse gustos y sí comer golosinas de vez en cuando. Sin embargo después de comer lo que su cuerpo le pide, si ya está satisfecha, lo deja, no sigue comiendo.

Dice mi mamá, que si se te antoja mucho algo es porque tu cuerpo te lo pide, sí digo, hasta cierto límite.

Al mismo tiempo su cuerpo también le pide ejercicio. Cuando siente que su cuerpo se hincha, o como ella dice, se siente abotagada, sabe que necesita ejercicio. Otro indicador

personal que tiene para mantener su peso es la talla de su ropa. Si se da cuenta de que le está apretando su ropa analiza qué es lo que está haciendo para dejar de hacerlo. Así, con el paso del tiempo se ha percatado de que ya no puede comer lo mismo de antes, que su cuerpo ha tenido cambios y no procesa igual los alimentos. La dieta de antes no la mantiene en el mismo peso, por lo que tuvo que cambiar de hábitos. Además algunos alimentos o combinaciones de los mismos le están causando alergias que antes no tenía, motivo por el cual los evita actualmente.

Sin embargo el estilo de F es poner orden, dar tiempo, retrasar el impulso, pensar en lo que come y porqué lo come, todo sin sacrificarse, hacer dietas, o comer productos procesados bajos en calorías. Una frase importante en F es:

Sí me doy gustos, a veces me hago trampa para engañar al gusto.

Sin embargo F parece darle el tiempo a todo en su vida en la medida necesaria. Tiene muchas actividades y cumple con todo tan solo organizándose.

Porque como despacio, una Doctora Me preguntó y le dije, y es que como mastico muy lento, me lleno muy rápido, puedo ser la primera que empieza a comer, y la última que acaba de comer.