



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“OBESIDAD: UN MUNDO SILENCIOSO QUE ABORDAR”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
Jessica Ivonne Cruz Pérez.

Director: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Dictaminadores: Lic. Arcelia Lourdes Solís Flores

Lic. Irma Herrera Obregón Solís Flores

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2017





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

A mi padre:

Una persona maravillosa, quien me brindo una educación con valores. Me enseñó a sentir pasión por el conocimiento, motivándome siempre a estudiar y dar lo mejor de mí. Te agradezco todo lo que hiciste, aunque ya no estés físicamente siempre te honrare y te amaré eternamente. Una meta concluida papá.

A mi madre:

Una mujer ejemplar que a través de sus sabios consejos y paciencia supo orientar mis decisiones, quien me ha dado fortaleza en los peores momentos de mi existencia, mostrándome siempre su amor incondicional.

Gracias mamá por estar siempre conmigo.

A mi esposo e hijas:

Mi compañero de vida, gracias por apoyarme en todo momento, por motivarme a concluir esta tesis y enseñarme lo maravilloso que es la vida a tu lado. A mis queridas hijas por ser ese motor que impulsan a que me supere y estén orgullosas de mí.

A mis profesores:

Por transmitirme su conocimiento. Agradezco al profesor Gerardo Abel Chaparro Aguilera por su apoyo en la dirección y realización de la presente tesis, asimismo a las profesoras Arcelia Lourdes Solís Flores e Irma Herrera Obregón, por su interés en dar seguimiento a este trabajo.

A la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala:

Por darme la oportunidad de estudiar en sus aulas; siendo para mí un orgullo decir que he sido alumna en la mejor universidad del mundo.

ÍNDICE

Resumen	5-6
Introducción	7-10
1. Antecedentes (culturas alimenticias)	
1.1 Lo que la comida representaba en el México prehispánico.	11-21
1.2 Estilos de alimentación durante la colonia	21-27
1.3 Estilos de alimentación en la actualidad.	27-31
2. Obesidad: una mirada médica	
2.1 Aproximaciones del cómo se concibe al ser humano.	32- 38
2.2 Definición, diagnóstico y clasificación de obesidad.	38-48
2.3 Tratamientos para la obesidad.	48-61
2.4 Tecnología y sus secuelas.	61-64
2.5 Programas que se han impartido para combatir la obesidad	64-72
3. Una diferente mirada de ver la obesidad	
3.1 Aproximaciones del cómo la perspectiva psicosomática concibe al ser humano.	73-78
3.2 Que es una emoción.	78-82
3.3 Las emociones atrapadas.	82-87
3.4 Emociones que conducen a comer.	87-94
3.5 Relación que hay entre órgano y emoción.	94-100

4. Historias de vida: Obesidad y su construcción

Metodología.	101-102
Resultados.	102-114
Análisis de las categorías.	115-189
Conclusión.	190-195
Bibliografías.	196-198

RESUMEN

En tiempos remotos, los mayas como los aztecas tenían una visión diferente de la naturaleza; antes había una conexión con ella, con los alimentos, con el espíritu. No se conocían ciertos alimentos que tras la colonización se emplearon y se mezclaron con otros trayendo consigo nuevos platillos. Ahora, en la actualidad vemos un cambio, ya que, los alimentos que antes preparaban consistían en una gran elaboración con ingredientes naturales. Mientras que ahora, en la era del imperialismo nos venden productos chatarra que los apodan como alimentos, este tipo de comida no aporta nutrientes al organismo al contrario lo contamina. Para una buena salud todo debe de estar en armonía; emociones, son estas tan importantes que el hombre al sentir las y al no saber cómo controlarlas afecta al cuerpo, lo hace enfermar, lo hace morir cuando predomina el odio, el miedo paralizado, entre otras emociones que se estancan en el cuerpo. La alimentación también tiene un gran impacto en el cuerpo, ya que, si te duele el estomago este dolor provocará una emoción.

En estos tiempos la obesidad ha aumentado y no solo en México, sino que se expande por todo el mundo, tomándose medidas para que disminuya, ya que, este síntoma provoca más riesgo a que se desencadenen enfermedades crónicas degenerativas. Asimismo, en investigaciones y clínicamente se ha querido radicar este síntoma a través de pastillas, cirugías, y otros métodos que ponen en riesgo a la salud del paciente. Asimismo, el único método que no perjudicaría su salud es teniendo un equilibrio con uno mismo; cuidando las emociones, la alimentación, ejercitándose, tomar agua, meditar, reflexionar de cómo lleva su vida.

Cada individuo tiene que analizar el porqué ha construido la obesidad para poder hacer el cambio y no consiste solo en bajar de peso, sino que se dé la oportunidad de transformarse y crecer como ser humano.

Por lo que, en este trabajo se entrevistó a ocho individuos (Cuatro hombres y cuatro mujeres), para saber cómo han construido la obesidad desde una perspectiva psicosomática. Notando que ninguno de los entrevistados cuida su

alimentación y comen cosas rápidas. Asimismo, todos los entrevistados sufren de soledad, desamparo, predomina en su ser la emoción de la tristeza y ansiedad, lo que los incita a comer durante todo el día. Además, el cuerpo que poseen, no les gusta por el estereotipo que se tiene, una mujer exitosa debe de ser delgada, una mujer bella es delgada, donde afecta más a la mujer que al hombre, sin embargo, el hombre en esta época es vanidoso, ya no es como se mencionaba antes que debía de ser fuerte y feo, ahora debe de estar musculoso, en forma para llamarlo guapo, varonil. Dichos entrevistados, construyeron su obesidad mediante su historia de vida.

INTRODUCCIÓN

Partiendo desde los antecedentes teóricos, en el primer capítulo se abordó la necesidad de retomar dos culturas prehispánicas (los mayas y los aztecas), para saber cómo convivían con su entorno, lo que ingerían, ya que ellos no comían por el simple hecho de placer sino la comida era un ritual, una forma de convivir con sus Dioses, con la naturaleza, con su espíritu, estando en equilibrio. Los alimentos son necesarios para la vida del hombre, es una necesidad básica, el problema radica cuando se ingiere más alimentos que el cuerpo necesita.

Antes de que España llegara a México, los que habitaban tenían una forma diferente de ver la vida, tenían diferentes tradiciones, costumbres, vivían en armonía con su entorno. Posteriormente, después de la colonización cambio todo, la visión que tenían de la vida se fue aniquilando para hacerse parte de otra cultura; cambio radicalmente los alimentos, los españoles quitaron las verduras, raíces, flores, ya que, justificaban ese hecho de que eran dañinos para las personas, así que se dejó de consumir estos ricos, vitamínicos alimentos para reemplazarlos por otros nuevos y mezclar algunos con lo que antes ya conocían, para formar otros platillos diferentes. Sin embargo, en la actualidad la comida es totalmente diferente, ya que, con la modernización, cambiaron los hábitos, en la mayoría de los casos ya no han tiempo para que la mujer prepare como antes la comida sagrada que se iba a ingerir, ahora todo es ya comida rápida, la vida que se vive es acelerada, todo va deprisa, a veces se alimentan paradas, y cuando llegan a casa a descansar ven televisión acompañado de comida chatarra, que como sabemos no alimenta adecuadamente a los órganos, solo engorda al cuerpo. Vivimos en la era del consumismo, donde predominar ingerir alimentos por placer, no importa si dañan son ricos y por lo tanto consumo lo que vende la mercadotecnia, aunque a la larga se paguen las consecuencias de lo que consumimos por dejar que unos cuantos piensen por nosotros, hablen por nosotros.

El segundo capítulo trata de cómo la medicina se ha involucrado en la salud del paciente, como ha fragmentado su ser, ya que no es visto, desde esta postura como un todo sino en partes, tratando a la enfermedad como un agente externo que hay que aniquilar. La obesidad es un problema para la salud y por ende la medicina se ha encargado de investigar, ya que en estos tiempos, se ha problematizado este síntoma, debido a que desencadenan múltiples enfermedades que han causado la muerte de miles de personas y si hablamos de economía las enfermedades que desencadena salen muy caras. Por lo mismo se han tomado medidas en otros países como Estados Unidos de América a que cada ciudadano pague su propio seguro, en Japón multan a las personas que tengan sobrepeso, para evitar que el ciudadano engorde, o mejor dicho para que se responsabilice de su síntoma y probablemente de sus enfermedades provocadas por su obesidad. Por lo tanto, para combatir este problema fue necesario definir lo que es la obesidad, los diferentes tratamientos que hay para que el paciente baje de peso, cirugías, dietas severas, medicamentos, siendo técnicas complejas para el ser humano, ya que, comprenden el uso del bisturí o la dependencia de medicamentos que pueden tener efectos secundarios, poniendo en riesgo a la salud, sino se trata el problema a fondo, es decir el que está generando la obesidad, no se obtendrá un resultado favorable, a pesar de todos los tratamientos que la persona se esté sometiendo, pues la obesidad es tan sólo un síntoma más no el problema. Asimismo, la tecnología es importante para beneficiar al paciente, sin embargo, los que invierten en ella no siempre desean el beneficio social, sino mas bien personal, ya que los que invierten en ella son muy pocos con cantidades de dinero fuertes, muchos de ellos no les importa si contaminan al ecosistema, si va a salir al mercado un alimento dañino, lo que importa son las ganancias, donde se excluirá información importante para que se venda el producto.

Por otro lado, México ocupa los mejores lugares en obesidad, es decir, es uno de los países con más obesos, donde la Secretaria de Salud Pública, según está trabajando para prevenirla, y para tomar medidas a los pacientes que ya la padecen. Sin embargo, las acciones que se realizaron fue incrementar en los

medios de televisión comerciales acerca de la obesidad, fomentando que se ingieran frutas y verduras, agua y moverse para tener un cuerpo sano. Asimismo, se implemento en escuelas primarias continuar vendiendo frituras, golosinas y toda comida engordadora, pero en cantidades más pequeñas, cuestionándome, ¿los niños si traen dinero y les alcanza podrán comprar más bolsitas de golosina?, entonces, comerán la misma o mas cantidades que antes ingerían, entonces ¿Dónde está el cambio?. Además, no solo es un problema de alimentación y ya, sino que hay algo más que lo hacen ingerir alimentos,

En el tercer capítulo se aborda la teoría psicosomática, que esta nos enseña a ver de manera diferente la concepción del hombre; esta perspectiva surge a consecuencia de un desacuerdo en torno a la división del hombre en partes y en la insistencia en considerarlo en su totalidad. Por lo tanto, tiene un enfoque bio-psico-social del enfermar de cada paciente, considerando que hay que tener en cuenta los factores psicológicos y ambientales que le rodean, no de forma aislada, sino interrelacionados y en interacción, mostrando que la enfermedad es una alteración de los procesos orgánicos facilitada por la relación mente-cuerpo.

Al ser humano se le ha tratado de inhibir o restringir las emociones, las cuales se manifiestan de una u otra forma a través del cuerpo. Gracias a ellas, nuestra vida tiene color, toda la vida experimentaremos emociones por eso es importante darle su lugar y no olvidarlas, ya que, ellas siempre están presentes en nuestro ser. Existen emociones positivas y emociones negativas, las positivas son aquellas que fluyen en el cuerpo sin ningún obstáculo, mientras que las negativas son aquellas que se tratan de ocultar, de callar, de olvidar, quedándose en nosotros atrapadas, estancadas sin poder fluir, de esta manera es cuando se daña el cuerpo. Por lo que, la obesidad se construye por la historia que ha vivido cada individuo, donde en el cuerpo están latiendo las emociones pero de manera silenciosa que solo el individuo puede sentir y expresarlas a su manera, pero como no nos enseñan como manifestarlas, caemos en el error de ocultarlas. Hay emociones que hacen que el individuo ingiera más alimentos que otras, por eso es

importante que se trabaje con el paciente ese lado que es olvidado por los médicos.

Es importante mencionar que la obesidad aparece en todas las edades, no importa estatus económico, y tampoco categorizarse la obesidad como mala o como buena, es una forma que se comunica el ser para decir lo que la boca calla, tal vez inconformidades que tiene, por notarse, por poder y, la mejor manera es decirlo a través del cuerpo.

Mi cuarto y último capítulo, trata de analizar a través de la historia de vida de cada uno de los entrevistados como ha construido su obesidad, donde aborde varios aspectos; vivienda, relaciones interpersonales, hábitos alimenticios, como ven su cuerpo.

Por lo que, si se entiende, que detrás de la obesidad existe un problema emocional, notaríamos más cambios de prevenir este problema, sería necesario primeramente introducirse en él y aprender que la adicción a la comida es producto de uno de los diferentes placeres del cuerpo, en el que la gente obesa se refugia para no enfrentar la responsabilidad de su vida. Es importante, que se empiece a resolver el pasado para enfrentar el presente y así construir el futuro. Además, exigir que salgan del mercado productos que dañan al cuerpo y reemplazarlos por productos naturales.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es analizar como el individuo construye la obesidad.

1. ANTECEDENTES (CULTURAS ALIMENTICIAS)

1.1 Lo que la comida representaba en el México Prehispánico.

Podemos darnos cuenta como la alimentación ha ido cambiando a través del tiempo, teniendo que en el México prehispánico la alimentación formaba parte de una visión de la naturaleza, reflejándose en las comidas ceremoniales y en las ofrendas que brindaban a los dioses en sus días festivos. Sus comidas se basaban en sus creencias que eran: “que si ellos se nutrían, tenían que nutrir a la naturaleza” (el agua, el viento, plantas, animales). Las ceremonias que se llevaban a cabo, no sólo eran para satisfacer el hambre, sino que se buscaba la existencia espiritual para la preservación de la salud, por ello realizaban el canto, la oración, el baile etc. (Gispert, 1997).

En un comienzo las culturas mesoamericanas conocieron poco a poco el medio que los rodeaba y este conocimiento les permitió perfeccionar los recursos de que se valían. En su primer momento mientras fueron nómadas, se alimentaron de lo que obtenían por medio de la pesca, la caza, la recolección, pero al cabo del tiempo lograron domesticar las plantas. El maíz se comenzó a manipular hace alrededor de cuatro o cinco mil años y su evolución partió del teocinte, que era una planta diminuta, hasta llegar al maíz que conocemos actualmente.

Al volverse sedentarios los mesoamericanos se contribuyó a la calidad de la nutrición, ya que, domesticaron el chile, la calabaza y el frijol, los cuales fueron parte esencial para la alimentación de estos pueblos. En esta época prehispánica existieron dos grupos de pobladores con dos formas de vida diferentes y, por lo tanto, con distintas maneras de alimentarse. Estos grupos fueron los nómadas recolectores (nahuas, chichimecas), quienes vivían en zonas muy áridas y el trabajo que realizaban para obtener el alimento estaba designado de acuerdo al género; la mujer solía ocuparse en buscar y preparar la comida, ella alimentaba a su familia, ya que sólo la caza le correspondía al hombre. La dieta común estaba basada en bayas silvestres, raíces, tunas, agaves y palmas, algunas frutas vainas

de mezquite, excepcionalmente semillas, constituían su dieta común (Corcuera, 1981).

La comida que cazaban la asaban en el fuego para cocerla, fueran mamíferos, aves o reptiles. Los pobladores llevaban una existencia dura y difícil debido a que no era fácil conseguir alimentos, por lo que su existencia estaba continuamente amenazada por el espectro del hambre. Las poblaciones de Mesoamérica, que lograron ser sedentarias, tuvieron grandes adelantos al asentarse en las tierras más fértiles y con mayor variedad de flora y fauna; al cultivar la tierra, pudieron ir seleccionando los productos que más los satisfacían. Las civilizaciones que lograron tener un dominio sobre las demás recibían de sus vecinos alimentos, lo cual daba lugar a una mayor variedad a su dieta; sin embargo, la cerámica fue la que permitió cocer los alimentos y mezclarlos con otros ingredientes, lo que dio lugar a la creación de nuevos platillos. Asimismo se empleaban utensilios de cocina que en la actualidad se continúan utilizando, como los son: el molcajete, el metate, las ollas, cazuelas, cántaros, comales y diversos recipientes que se utilizan para preparar y consumir los alimentos. Estos recipientes eran elaborados a partir del barro.

Como sabemos, en el México prehispánico había muchas culturas, sin embargo cabe destacar entre ellas a la maya y la azteca, ya que nuestro presente, de ellas se ha tenido un mayor registro acerca de sus hábitos alimenticios, lo cual permite obtener información de cómo nuestros antepasados construían su cuerpo.

Recinos (1984) menciona, que la cultura maya tuvo su apogeo entre el año 200 y 800 de nuestra era, su economía estaba basada en el maíz, siendo tan importante que en su mitología está relacionada con la creación del hombre en el Popol Vuh, en el cual se narra que el hombre fue creado con maíz:

“he aquí, pues, el principio de cuando se dispuso hacer al hombre, y cuando se buscó lo que debía entrar en su carne (...) y así encontraron la comida y ésta fue la que entró en la carne del hombre creado, del hombre formado; ésta fue su sangre del hombre. Así entró el maíz por

obra de los progenitores (...) De maíz amarillo y de maíz blanco se hizo su carne, de masa de maíz se hicieron los brazos y las piernas (...) únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres”.

Los mayas complementaban su provisión cultivando en huertos familiares: chile, aguacate, zapote y jitomate, entre otros; además, sembraban tubérculos como la yuca, el camote, la malanga y la jícama. Asimismo, cultivaban frijol, calabaza, chayote, tomate, cacao, algodón, henequén y tabaco. En tiempo de escasez consumían el ramón, la jícara, cimarrona y otras hojas, frutos y raíces silvestres que se obtenían por medio de la recolección. También se dedicaron a la caza y a la pesca, siendo los pescados y mariscos una importante fuente de proteínas. (Escalante, 2004).

El maíz lo consumían preparado en tamales (waaj), pinole (ch'aj), atole en sus diversas modalidades (sa', sakha, y ul) y, probablemente, también en la bebida llamada pozol. Las mujeres dejaban remojando el maíz en agua con cal durante la noche y en la madrugada lo colaban, lavaban y molían en un metate. El pueblo maya hacía dos comidas: al día desayunaban maíz, frijoles negros y chile, mientras que, alrededor de las 5 de la tarde cenaban, añadiendo otros ingredientes que incluso podían ser carne.

En base con lo anterior podemos darnos cuenta que ésta civilización tenía una diferente forma de concebir a su cuerpo, mente y espíritu, ya que desde un comienzo, tenían bien estructurados sus lapsos, además de que tenían tiempo libre para interactuar consigo mismo, con la naturaleza, para orar a sus dioses, para realizar sus actividades sin estresarse, etc., notándose de manera exhaustiva un cambio de ésta concepción a la que se vive en el siglo XXI y que se revisará posteriormente.

Continuando con la cultura maya, en los banquetes de los nobles y entre las ofrendas a los dioses se encontraban tamales de pescado, pierna de venado, iguana y pavo. Una bebida de gran importancia entre los cortesanos era el

chocolate, el cual se preparaba con el cacao (kakaw). Éste podía variar según lo que se añadiera, se podía encontrar cacao refrescante, amargo, dulce, afrutado, sazonado con chile o mezclado con maíz.

Asimismo, Escalante (op cit) explica que en las fiestas religiosas, los mayas utilizaban bebidas alcohólicas y alucinógenos. Las jarras que contenían estas bebidas se ha encontrado pintado el jeroglífico chi'ó chij, que es el nombre de una sustancia preparada con savia fermentada de henequén. Otro líquido que también consumían era el b'álche', y se preparaba con agua, miel silvestre y la corteza fermentada del árbol del mismo nombre.

Además, existía otra sustancia que usaban para embriagarse y era el tabaco (k'uuhtz), a éste lo mezclaban con otros psicoactivos como la hoja de angélica o las semillas de estramonio, para aumentar sus efectos, el tabaco se fumaba, se masticaba, y se inhalaba. Los efectos que tenían por dicho consumo, son: mitigar el hambre, fortalecer los dientes, disminuir la sed y calmar el dolor.

La alimentación prehispánica consistió en cuatro productos: el maíz, el frijol, la calabaza y el chile. El chile se ha usado desde tiempos inmemoriales en México como condimento prácticamente de todos los alimentos; debido a su gran variedad se le puede mezclar con una gran cantidad de guisos y comidas. Al incorporar el chile con el jitomate, el tomate verde, el guaje o huaxi y algunas otras plantas aromáticas como el epazote, el pápalo y la pipicha, se dio el nacimiento de las salsas, que al agregarles agua provocaron la producción de diversos moles o mollis (Flores y Escalante, 2004). Pero el chile no solo es un condimento, ofrece un aporte considerable de vitamina "C" que ayuda a evitar el escorbuto; de vitamina "A", que es importante para la vista, la piel y el crecimiento, y es rico en vitamina "B". Además el chile contiene la vitamina "P" que proporciona resistencia capilar.

Iturriaga (1998) El chile fue y es básico en la cocina mexicana ya que, permite elaborar una enorme cantidad y variedad de platillos. El chile, en las poblaciones prehispánicas, tuvo más de un uso. En las tribus caribeñas se usaba para torturar a los prisioneros untándose en las heridas. Los mayas ponían chile en los ojos de las muchachas coquetas y cuando trasgredían las reglas de la castidad, untaban los genitales con la ardorosa planta; también se usaba como medicina en combinación con otras hierbas para curar la garganta, para curar el oído infectado, combatir la tos, mejorar la digestión e incluso su poder laxante está comprobado, pues también sirve para la diarrea (irónico si es laxante), cicatriza heridas y facilitaba el parto en las tribus de Sudamérica. Sin embargo el chile como todos los alimentos que se consumía en esta época tenía un proceso natural, es decir, no tenía ningún proceso químico de colorantes y sabores artificiales como lo hay en la actualidad (chile piquín, salsa Valentina, entre otros).

Por otro lado, los aztecas consumían alimentos similares a los que los mayas, pero ingerían principalmente frutas, verduras, hierbas e insectos como hormigas o chapulines, que eran una buena fuente de proteína. Además ingerían el alga espirulina que sacaban del lago de Texcoco y con ella elaboraban tortitas muy nutritivas, por lo general la nutrición de los antiguos pobladores era balanceada y gozaban de una excelente salud. Entre las aves comestibles había una gran diversidad y las cazaban con hondas, cerbatanas y redes, o utilizando un pegamento que colocaban en los lugares donde se posaban.

Se conocen 5 de los animales domésticos de los que criaban los mexicas, a saber una especie de culebra llamada mazacóatl, el conejo, la codorniz, el guajolote y el perro. El nombre del perro que engordaban y comían era xoloitzcuintle; además consumían venado, zorrillo, mapaches, tlacuaches, ardillas, monos, iguanas y víboras incluyendo la de cascabel (Iturriaga, op cit).

Debido a que los grandes mamíferos no eran abundantes en la zona de Mesoamérica, la ingesta proteínica era satisfecha en gran medida con los insectos

que provenían tanto de la tierra como del agua y eran parte de la dieta cotidiana. Los insectos que consumían en mayor grado los mexicas eran los siguientes: veintiún especies de escarabajos, diecisiete especies de chinches, el grupo hymenoptera (al que pertenecen las abejas, hormigas y avispas) con dieciséis especies (Ramos, 2003).

Generalmente, para considerar el valor de una dieta, se toma en cuenta las proteínas que ésta aporta, debido a que es el alimento más completo. Los insectos proporcionaban un concentrado proteínico de gran riqueza además de ser altamente digestivos, mientras que en lo relativo a las vitaminas, algunos insectos las contienen en cantidades superiores, incluso que las que aportan el huevo y la leche fresca de vaca; los insectos también les proporcionaban una gran cantidad de calorías (las cuales son necesarias para poder asimilar las proteínas); todas las especies de insectos que consumían aportaban más ingesta calórica que la carne de pollo, solamente la carne de puerco es mas energética.

Ramos (op cit) Estos insectos se consumían en todas las etapas de su desarrollo, desde los huevecillos, pasando por las larvas y las pupas, hasta los adultos. La fase en que se consumían dependía de la zona geográfica, de la época de la recolección y consumo, y de los factores socioeconómicos. Había múltiples maneras de prepararlos: asados o fritos, condimentados o mezclados con chile y/o vegetales, o en forma de tamales. El 73% de los insectos comestibles se comían asados, el 32% con salsas de chile, el 28% mezclados en guisos, sopas, etcétera, el 14% en tamales y el 10% en mixiotes o tortitas. Además estos alimentos tenían la ventaja de que podían ser secados al sol y conservados para la época de escasez.

Aparte de los insectos había un universo de alimentos; el mercado de Tlatelolco era una clara muestra de la gran variedad de productos existentes en el territorio mexica, se podía encontrar: jitomates, camotes, jícamas, nopales, calabazas, chiles en todas sus variedades y colores, hongos de distintos tipos,

flores comestibles o raíces para sazonar los alimentos. En estos puestos se exhibían gran cantidad de vegetales que mostraban una gama de colores y olores que impactaban a los visitantes. Estaban también los sitios de carne, pescado, reptiles, insectos, larvas que eran el caviar de huevecillos de peces e insectos, mariscos, gusanos, y toda la gama de fuentes de proteína que consumían; asimismo, se podían hallar una gran variedad de frutas como el aguacate, el mamey, la tunas, los zapotes, chayotes, guayabas, y muchas más.

Pilcher (2001) menciona que las tortillas eran la modalidad principal de consumir el maíz, eran además de nutritivas, de fácil preparación ya que solamente requería de tres utensilios: una cazuela de barro, un metate y un comal. Lo primero que se hacía para su preparación era hervir el maíz con cal viva lo cual, además de aflorar la pielcilla de grano, aportaba nutrientes a la tortilla. Una vez enfriado, se molía el maíz húmedo en el metate, quedando como una masa de las que a palmadas se iban formando discos delgados que finalmente se cocían en el comal. Estos discos se cocían muy rápidamente, alrededor de un minuto, sin gran gasto de combustible factor importante debido a la escasez de la leña.

La planta del maíz estaba relacionada con la religión de los mexicas; había dioses representados por la planta o por la mazorca; asimismo existían ofrendas de maíz en sus diferentes preparaciones como atole, tortillas y tamales e incluso hacían ídolos de masa.

Diego Durán, en sus obras “Historia de las Indias”, hace una descripción de uno de los ritos prehispánicos relacionados con el maíz (Durán, 1984).

“Los sacerdotes y dignidades del templo tomaban el ídolo de masa y desnudaban aquellos aderezos que tenía, y así a él como a los trozos que estaban consagrados en huesos y carne suya, hacían muchos pedacitos y, empezando desde los mayores comulgaban con ellos a todo el pueblo, chicos y grandes, hombres y mujeres, viejos y niños, y lo recibían con tanta reverencia y temor y lágrimas que era cosa de

admiración, diciendo que comían la carne y huesos del Dios; teniéndose indignos de ello”(p. 35).

La mitología azteca, al igual que la maya, basa en el maíz al origen del hombre, sabiéndole sacar provecho a toda la planta ya que, a los cabellos los utilizaban como medicina, con el tallo preparaban bebidas fermentadas y lo que quedaba de la planta tras la cosecha se empleaba, y sigue usándose como abono. Las hojas secas se utilizaban para hacer tamales, pero lo más empleado eran los granos, pues con ello, se preparaban cientos de platillos, como los diversos tipos de tamales, atoles, pozoles y la tortilla. También se usaba el maíz para preparar bebidas de diversos tipos, entre esas bebidas estaba el atole, que se preparaba de diversas maneras.

Hay noticias de que una de las formas más usuales en las que se preparaba el maíz como medicamento era agriándolo, y el día de hoy, se ha descubierto de que el maíz agrio contiene penicilina.

De acuerdo con Pilcher (op cit), el maíz aportaba el 80% de la ingesta calórica alimenticia de los indígenas, pues esta planta siempre ha sido proveedora de carbohidratos, las proteínas esencialmente procedían de los frijoles, que contiene más de una quinta parte de su peso en proteínas. Al mezclar ambos alimentos se obtenía una magnífica aportación alimenticia que era complementada con los minerales y el agua de las calabazas y las vitaminas de los chiles. Sin embargo, en esta época no se usaba la fritura ya que no había aceite para llevar a cabo este procedimiento.

Por otro lado, los aztecas que pertenecían a la clase “noble” tenían una dieta variada, incluían maíz (en todas sus preparaciones), hierbas comestibles, las carnes de las que se disponía en la región (tanto terrestre como acuática), gran variedad de insectos, algas, hongos, y toda la gama de frutas disponibles. Mientras que el menú que consumían los macehuales o gente del pueblo eran mucho más limitados. En los primeros memoriales de los códices matritenses se narra que este consistía solamente tortillas en trozos, nopales, hojas de maguey,

gusanos de larva, larvas de mosca, gusanos blancos, tamales de gusano y algunos atoles (Rodríguez, 2002).

También había alimento que se ofrecía en los rituales, como: todo género de frijoles y todo género de chía, porque decían que la diosa del maíz, era la autora y dadora de aquellas cosas que son mantenimientos para que viva la gente. La comida ritual incluía una bebida de chienpinolli, maíz molido con chía y, asimismo, tamales de muchas maneras, los llamados tenexamalli, tamal de cal, xocotamalli, tamal de fruta, miahuatamalli tamal de espiga, yacacoltamalli, tamal fino y necutamalli tamal de miel.

Flores y Escalante (op cit) afirman que el cacao es uno de los alimentos a los que solamente los nobles tenían acceso. El pueblo indígena veía a la planta (el cacao) como el obsequio que le dieron los dioses y que fue llevada a Tula por Quetzalcóatl, por esta razón se le dio gran valor y se utilizó para el trueque. Asimismo, tenía suficiente valor simbólico y ritual como para formar parte de un entierro. Los mayas fueron los primeros en conocer, explotar y más tarde difundir el cacao por Mesoamérica. Su nombre también es de origen maya. Notando que el cacao sólo pertenecía por entero a los nobles, tanto para su consumo, como para su producción y comercio, para lograr el dominio de Mesoamérica se trató de lograr el comercio del cacao.

El chocolate era preparado de varias formas, ya sea endulzado con miel y mezclándolo con maíz, con achiote o con diversas fragancias. Era considerado un buen alimento que daba fuerzas y energía, de esta manera los indígenas lo valoraban e incluso le atribuían propiedades afrodisiacas.

Otras bebidas importantes aparte del chocolate era el pulque, bebida embriagante que se obtenía de la fermentación de aguamiel o jugo del maguey, el pulque se podía tomar como medicina y a los ancianos se les permitía beberlo incluso hasta emborracharse, el pulque no proporcionaba la embriaguez, siendo una bebida para rituales y tenía un uso limitado, no conducía a la población a la costumbre de embriagarse.

Por lo que podemos analizar que la comida era la manera de congraciarse y de establecer relaciones sociales; se daba en todos los medios, no solo en el religioso, ya que se creaba vínculos familiares y también entre vecinos e incluso entre naciones, como entre los mexicas y tlaxcaltecas. El alimento y todo relacionado a él, era tan importante, que al nacer una niña se le decía al oído que su futura actividad sería traer el agua y moler el maíz. Mientras que entre los nobles se establecían competencias para ver quien ofrecía el mejor banquete y el más ostentoso, ya que del éxito de tal festín dependía el honor y reconocimiento social de quién ofrecía la fiesta.

También se consumía el peyote, éste era otro psicotrópico ampliamente usado por los pueblos prehispánicos, debido a que parte de sus efectos era otorgar fuerza y quitar el hambre y la sed.

Los alimentos poseían una función importante en sus cultos, ya que eran parte de la ofrenda; incluso la antropofagia y los alucinógenos eran considerados alimentos rituales de gran reverencia, para la realización de sus ceremonias e imprescindibles para la vida religiosa de este pueblo.

Los alimentos también jugaban un papel central ya que ante ellos se incluían oraciones, sangrados, ayunos, cambios de ropa, imposición de símbolos, ingestión de alimentos y sustancias especiales. (Gispert, op cit)

Como vemos, estas civilizaciones sabían qué tipo de alimentos debían consumir, en qué tiempo, y cuál era la porción adecuada, no sólo se guiaban por el sabor sino que era algo sagrado, ya que el comer les permitía continuar viviendo y establecer vínculos con sus dioses. No obstante, vivían rodeados de fauna y flora sin alterarlo, es decir no mataban o cortaban arboles en exceso, todo era en equilibrio. También podemos darnos cuenta que hay semejanzas entre esta época y en la actualidad, notando en cada una de ellas que la alimentación dependerá del estatus económico que tenga la persona, ya que el pueblo no tendrá acceso a ciertos alimentos por falta de economía. Sin embargo, hay del mismo modo muchas diferencias, ya que la comida en la época prehispánica era

alimento que provenía de la naturaleza, y por ende, podemos decir que el alimento de hoy es totalmente diferente, ya que actualmente se consume comida artificial, es decir, procesada, hay más interés por el sabor que por lo que nutre; asimismo crecemos pensando que el cuerpo humano está dividido en partes, de esta manera se especializan doctores para tratar cada parte del cuerpo que este afectada, en este caso, tratar un cierto tipo de enfermedades, por ejemplo, en los ojos (oftalmólogos) y así sucesivamente.

Podemos darnos cuenta que la preparación de los alimentos era un arte, e incluso, la comida que ingerían tenía un significado, tanto así era que ellos sabían que tipos de alimentos debían de consumir para un dolor de cabeza, dolor de garganta, utilizándola como medicamento. Podemos decir que en esa época había una diferente construcción corporal, ya que ellos vivían, se alimentaban, pensaban, se cuidaban de diferente manera: ingerían comida natural, lo que la naturaleza les proporcionaba en un tiempo sin alterarla, caminaban mucho, bailaban, corrían, pero sobre todo, veían su cuerpo y a la naturaleza como un todo, y no en partes, cuidando todo lo que estaba a su alrededor. Haciendo relevancia, no se observa la misma construcción corporal de esa época en comparación a la de hoy, ya que en la literatura casi no se menciona a la obesidad, ni enfermedades crónicas degenerativas como las que actualmente son el pan de cada día. Sólo se hace mención al hecho de que en las culturas prehispánicas se gozaba de una excelente salud. Sin embargo, cuando los españoles llegaron a invadir América, su manera de concebir la vida cambió radicalmente, notándose en las civilizaciones indígenas; de esto hablaremos en el siguiente subtítulo.

1.2 Estilos de alimentación durante la colonia

Cuando llegaron los españoles a Mesoamérica, primeramente se sorprendieron por la variedad de platillos que encontraron en la mesa de Moctezuma, ya que eran más de 300; sin embargo, Moctezuma era un hombre de pocas carnes pues, para el almuerzo, él no acostumbraba a comer carne,

solamente consumía un alimento ligero, como podía ser maíz disuelto en agua, cocido junto con cacao y vainilla, todo esto acompañado de tortillas. Asimismo, también los españoles se sorprendieron por la fauna y flora que les rodeaba, ya que ellos no estaban acostumbrados a convivir de esa manera con la naturaleza.

No obstante, España quiso colonizar Mesoamérica y para lograrlo tuvo que enfrentarse al pueblo azteca. Así, en el año de 1521 los españoles salieron victoriosos al colonizar lo que hoy se conoce como México, llamándolo la “Nueva España”, sometiendo también a las poblaciones que quedaron como los tlaxcaltecas.

La fauna y flora fue destruida por los colonizadores, el motivo era que no estaban acostumbrados a tener contacto con ella. Los colonizadores se sorprendieron por el valor que tenía el chile, puesto que los indígenas no solo lo utilizaban como condimento, sino que era también un arma defensiva contra los españoles, de hecho en la actualidad se sigue usando el chile como una herramienta de protección y continúa teniendo un valor importante en el consumo del mexicano.

Los españoles una vez insertos en el mundo del nuevo México, se encargaron de traer alimentos de los cuales ellos estaban acostumbrados y que consideraban importante para su dieta. Trajeron semillas, principalmente de trigo y cereales como la avena, el centeno y la cebada. El trigo era indispensable en la alimentación de los españoles debido a que con el elaboraban el pan y éste era la base de la alimentación europea (Corcuera, op cit). Sin embargo, fue difícil que los indígenas cultivaran estos cereales e inclusive en el siglo XVI, cuando lo sembraban lo hacían de la misma manera en que siembran el maíz (arrojando los granos en agujeros hechos con la coa), siendo que el trigo es más difícil de cultivar, ya que, es delicado y requería diferentes técnicas y herramientas para que creciera.

En lo anterior podemos darnos cuenta que hubo un impacto negativo en su identidad, en sus creencias, ya que los indígenas no estaban acostumbrados a ciertos alimentos que eran obligados a consumir o cosechar. Donde la

alimentación era parte de su identidad sus creencias de igual manera empezaron a evolucionar ya que tenían que alabar a un Dios diferente. Por otro lado, los conquistadores continuaron exportando más variedad de alimentos como los pollos, el ganado vacuno, ovejas, cabras y cerdos; arroz, cebada, garbanzo, centeno, ajonjolí, lenteja, avena y trigo; zanahoria, col, rábano, alcachofa, perejil y chícharo, especies como pimienta, clavo, nuez moscada, azafrán, canela y algunas plantas como caña de azúcar; todos estos alimentos dieron origen a lo que hoy conocemos como cocina mexicana.

El cerdo y la gallina, al ser animales domésticos, fueron rápidamente introducidos en los hogares indígenas. La gallina era semejante al guajolote (originario de América) y era un animal muy barato de mantener, fue fácil incorporarla en la vida de estos pueblos. Los indígenas aceptaron a estas aves con mucha facilidad, en parte porque estaban acostumbrados a la avicultura, pero además porque era una ave que, comparada con el guajolote, ponía muchos más huevos, se desarrollaba más rápidamente y su carne era más suave y jugosa.

Tras la colonización, los indígenas conocieron al cerdo y con ello una fuente de grasa y carne abundante. Esta grasa abrió nuevas posibilidades a la cocina prehispánica y, a partir de su arribo, se crearon nuevos platillos (donde hasta el día de hoy la grasa es adictiva y deliciosa). Asimismo, las ovejas y cabras también se propagaron con rapidez; sin embargo con la llegada de los españoles no solo se modificó el alimento, sino que además se dio lugar a un nuevo estilo de vida, y se iniciaron las erosiones de los suelos. Para las décadas de 1560 a 1570 el campo quedó yermo, ya que los animales pastaban en los sembradíos, o en los mismos campos de cultivo, lo que resultó que las cosechas quedaron destruidas y los pueblos abandonados.

El ganado vacuno o bovino quedó, prácticamente en su totalidad, en manos de los españoles quienes lo utilizaron, además de consumir su carne, para fabricar zapatos, cinturones y lo aprovecharon en la industria del cuero. El ganado se reprodujo de forma tan extraordinaria que se convirtió en un problema para las

autoridades ya que invadía las zonas cercanas a la capital de la Nueva España y amenazaba con la desaparición de los pueblos indígenas.

Cáncer & Disdier (1995) explican que entre las verduras y hortalizas que trajeron los españoles había coles, chicharos, espinacas, nabos, escarolas, rábanos, zanahorias, berenjenas, betabeles, pepinos, lechugas, alcachofas, acelgas, perejil y cilantro, ajos, cebollas, apios, olivas, cardos, espárragos y unas calabazas de distinta variedad a la mexicana. En cuanto a las frutas, introdujeron las peras traídas de España. Aunque, en México ya existía una fruta similar llamada peruétano. Sin embargo desapareció el peruétano porque según ellos la pera era de mejor calidad, y así pasó con otros alimentos.

Se comenzó a usar la caña de azúcar siendo muy importante, debido a que su producción es abundante y su consumo extenso. Es un producto que trajeron los españoles de las islas canarias. El azúcar llegó por primera vez con Hernán Cortés (Solís, 2007).

El azúcar consiguió un éxito tan inusitado en América que en los conventos se crearon dulces y postres extraordinarios y fue ampliamente aceptado por la población. Con lo anterior podemos ver que éste es un nuevo comienzo para satisfacer al paladar, donde en la actualidad se sabe que por el excesivo consumo de azúcar, el individuo puede provocar severas enfermedades en su cuerpo, como la diabetes y, por supuesto, la obesidad, entre otras, donde en investigaciones recientes, se ha relacionado que el exceso de este consumo se debe a la carencia afectiva del individuo, de manera que la enfermedad se va construyendo poco a poco en el cuerpo.

Los colonizadores, al incorporar platillos con la carne de puerco, con aceite y diversas verduras, dieron origen los antojitos mexicanos, como: las chalupas, los sopes, los chilaquiles, entre otros; sin embargo, es preciso mencionar que, a pesar de que la comida de los conquistadores fue incorporada en la indígena, no la suplantó, más bien se mezcló con ella, logrando obtener una cocina mestizada en la que perduraron importantes rasgos indígenas. A través de lo anterior, podemos

darnos cuenta del cómo en esa época se empezaron hacer los antojitos mexicanos, siendo hasta el día de hoy el delirio de muchas personas, ya que su sabor es único, delicioso, tradicional. Este tipo de alimento se da a través de la combinación de los mismos, agregándole condimento.

El cacao es quizá la planta que tuvo más éxito entre los españoles; con la conquista se cambió el uso del cacao, pues dejó de ser usado como moneda y como ofrenda, siendo accesible para los indígenas, quienes tuvieron la oportunidad de consumirlo más libremente; el chocolate tuvo un impacto mundial. Otro producto que tuvo un gran impacto en Europa fue el tabaco. De esta manera podemos darnos cuenta que España no sólo trajo alimentos o productos al nuevo México, sino que al explotar al país colonizado se encargó de llevarse otros bienes (como los metales preciosos).

Tras la colonización de los españoles en México, no solo se encargaron de traer o llevar alimentos o productos, sino que los colonizadores les modificaron a los indígenas el tipo de alimentación y, con ello, sus hábitos. El motivo de eliminar algunos tipos de alimento era por que los europeos tenían la creencia de que ciertas especies de la naturaleza poseían propiedades psicotrópicas, por lo cual vetaron las plantas que se asemejaban a las que ellos otorgaban esos efectos, por considerar que podían originar enfermedades o demencia; otra fue por la ignorancia que se tenía en España acerca de los nuevos recursos vegetales, propiciando la creación de estereotipos y mitos que nada tenían que ver con la realidad biológica que los conformaban. Ante ello, a los vegetales que se les creía afrodisiacos no debían ser llevados a la mesa, juzgándolos de inmorales e indecentes (Gispert, op cit). En la actualidad se sabe que para poder llevar una vida saludable y nutritiva se debe de consumir diariamente una porción de vegetales, plantas, flores, frutas, semillas, tubérculos, hojas, etc.

Cabe señalar que también los insectos se dejaron de consumir con la llegada de los españoles y las razones fueron varias, algunas de ellas son: por la llegada de los animales y las plantas que introdujeron los conquistadores se suplió

la proteína que aportaba la entomofagia, ya que los nuevos alimentos fueron incluidos en la dieta de los indígenas; segundo, los españoles no apreciaban ciertos productos utilizados por la población y eso dio lugar a que los insectos fueran dejados en el olvido, por lo que ya no formaban parte de la dieta consuetudinaria de los indígenas. De ésta manera podemos ver como los alimentos fueron entremezclándose por las conquistas e invasiones hasta concretizarse una cultura que marcó los patrones de alimentación para cada sociedad. Sin embargo la sociedad no sólo ha cambiado el tipo de alimentación, sino todo un estilo de vida (Solís, op cit).

La colonización española derivó a la transformación de la estructura corporal de los mexicanos, que en el siglo XIX emergían al mundo en busca de una propiedad propia y con aspiraciones hacia la modernidad. Debido a ello, cambiaron el cuerpo y sus funciones. Asimismo la alimentación sufría modificaciones al cambiar y sofisticar sabores y olores, dando una amalgama de platillos que responden más al prestigio social y al placer culinario occidental que al estado de salud que puede proporcionar.

Por lo tanto, después de la colonización cambio drásticamente la forma en que los habitantes fueron edificando su cuerpo, construyendo en él las enfermedades. Las castas o las cruces se empezaron a dar, como el mestizaje, zambo, mulato, por mencionar algunos, provocando un grave problema de identificación hacia su personalidad, debido a que no eran españoles ni tampoco eran indígenas.

De esta manera, se dio una evolución de los alimentos que en la actualidad se continúan comiendo. Sin embargo, con el comienzo de la ciencia y la tecnología comenzaron a fabricar otros tipos de alimentos con la supuesta intención de economizar los bolsillos del pueblo y a su vez brindarles salud, ofreciendo además un exquisito sabor al paladar. Dichos productos se transmitieron a través de los sentidos del ser humano.

En la actualidad el tipo de alimentación es totalmente diferente a la de nuestros antepasados debido al proceso que tiene. Dicha alimentación se relaciona en muchos estudios como la causante de la obesidad, que hasta el día de hoy se ve como sinónimo de muerte y descalificaciones.

1.3 Estilos de alimentación en la actualidad

Solís (op cit) comenta que la comida se fue alejando cada vez más del proceso natural, siendo modificado por un proceso químico. Actualmente se recurre a la comida rápida o chatarra también conocida como “fast food”, éste producto se hace con la combinación de grasas recicladas con harinas refinadas. Asimismo, existen productos light “bajos en calorías”; dichos productos están sometidos a un proceso químico, donde sustitutos, edulcorantes y conservadores son los principales componentes. Desarrollando más un placer por los sabores que por la nutrición, reflejándose en una serie de trastornos alimenticios y fisiológicos como la obesidad.

La comida es un arte, pero actualmente dejó de serlo para convertirse en un negocio que deja muchísimo dinero. Un ejemplo de ello es la producción excesiva de pollos, vacas, cerdos, entre otros animales para el “disque” sustento de las poblaciones, y peor aún, las poblaciones desconoce el proceso y la manera en que matan a dicho animal, dejando aún lado las frutas y verduras por su sabor insípido.

Notando que con la crisis mundial del capitalismo, los trabajadores tuvieron que cambiar drásticamente la alimentación y, por ende, el de sus familias. Los trabajadores se sometían a alargamientos de jornadas laborales, incremento de años para la jubilación, menos seguridad social, menos servicios y, en general, menos salario, afectando la integridad de las personas; asimismo, se reduce lo necesario para vivir, remontándonos a las consecuencias que tendrá la salud humana debido a los tantos años de sometimiento a una alimentación

industrializada (Marsan, 2010). Pero ¿porque afectan tanto al cuerpo los alimentos industrializados?

Los alimentos industrializados baratos están saturados de grasas y azúcares, siendo muy bajos en nutrientes, además de que hay agentes cancerígenos en los alimentos conservados. Notamos que, después de dos generaciones inmersas a este hábito obligado, se ha desatado el sobrepeso y la obesidad entre otras enfermedades graves para la salud, sin importar edad ni género. Podemos decir que la pobreza ha ayudado para el constructo de la obesidad en las poblaciones recientes en México; las masas trabajadoras no pueden acceder a una alimentación de calidad ya que el salario no alcanza para comprar frutas y legumbres frescas, para comprar productos orgánicos o proteína de alta calidad o para ir a un gimnasio, para lo cual los ritmos del trabajo asalariado no dejan tiempo disponible e inclusive podemos ver trabajos que ni siquiera hay un horario fijo para comer y en otros dan 30 minutos, por lo que sólo da tiempo para beber un refresco azucarado (nulo en nutrientes), ocasionando desnutrición y además obesidad.

Como ya vimos anteriormente, la comida industrializada es un negocio, que lo único que pretende es sacar recursos económicos, donde podemos poner muchos ejemplos de ello, como los famosos McDonald's, donde los niños son convencidos para ir a comer su aparentemente nutritiva comida, además de que les regalan un juguete, asegurando de esta manera su próximo consumo, además de que su comida contiene muchos adictivos químicos (Izshara, 2009).

Si hacemos un retroceso nos encontramos que antes McDonald's tenía un solo tamaño de papas fritas, sin embargo, el día de hoy existen varios tamaños como las papas pequeñas con 200 calorías, medianas, grandes y súper grandes, estas últimas tienen más de 600 calorías. El refresco era de 12 onzas pero actualmente es el vaso pequeño, mientras que al más grande le caben casi dos litros, teniendo de 6 a 800 calorías dependiendo del hielo que le pongan, a lo que por un poco más de dinero los niños tienen acceso a comer las papas que

contienen el recipiente más grande y beber refresco en el vaso más grande, sin mencionar los paquetes de hamburguesas u otros alimentos que venden.

Por lo tanto, Spurlock (2004) quiso investigar si efectivamente la alimentación de McDonald's o la comida rápida en los Estados Unidos de América era mala para la salud, recabando que este tipo de alimentación es nociva y ocasiona problemas severos e irremediables si no se suspende este consumo de chatarra y conociendo que Estados Unidos se ha convertido en una de las naciones con más habitantes con sobrepeso, con casi 100 millones de habitantes con este problema y siendo esto más del 60% de la población adulta en el país. Desde 1980 el número de obesos se ha duplicado, dos veces más niños con sobrepeso y tres veces más adolescentes.

Uno de los factores que se atribuyen al incremento de obesidad y sobrepeso es por los puestos de comida rápida (Kentucky Fried Chicken, McDonald's etc.), sabiendo que la comida que se consume ahí es poco saludable y donde podemos ver que no solo se encuentra en Estados Unidos si no en todo el mundo. Por lo anterior Morgan decidió hacer una investigación de que ocurriría si comiera en McDonald's durante 30 días; para lograr ello recurrió a la supervisión médica, solicitando la ayuda de especialistas (un cardiólogo, un gastroenterólogo, un médico general, nutriólogo, fisiólogo), donde en los análisis Morgan salió en perfectas condiciones de salud. Así que comenzó su investigación, comió durante un mes hamburguesas, pollo, refrescos, malteadas, tocino, huevo, queso etc.

Durante el transcurso de esa alimentación Morgan se percibió diferente, con estados de ánimos cambiantes ya que si consumía hamburguesas u otra chatarra se sentía bien. Pero, si no la consumía se sentía triste, depresivo; también notó cambios en su cuerpo ya que, se cansaba más rápido, sudaba más de lo normal, y ya no tenía la misma vitalidad al tener relaciones sexuales. Su estómago le dolía seguido, le costaba trabajo respirar, el ácido úrico estaba elevado y le comenzaba a palpar más el corazón llegando, incluso, al borde de un pre infarto. Los análisis

indicaron un aumento en el colesterol de 165 a 225, el SGOT que era originalmente de 21 ahora es 130, el SGPT originalmente de 20 ascendió a 290, Su hígado estaba inflamado, sin embargo, sabemos que éste es flexible, es decir, sana por sí solo.

A lo largo de su investigación subió 9 kilos de peso, es decir, antes de iniciar con la alimentación dañina pesaba 83, después de la investigación peso 92 kilos, observándose con ello que comer comida procesada es una bomba de tiempo para la salud. No obstante en esta investigación dieron mención de que eran multifactorial la obesidad, es decir, el sedentarismo de la población, la alimentación, el estilo de vida, son constructos que van ocasionando la obesidad en el cuerpo.

Teniendo que la falta de actividad física es por tener una vida sencilla, cómoda, fácil y funcional, donde la ciencia y la tecnología avalan el consumo de productos que sirven supuestamente para la satisfacción de las necesidades básicas de los individuos, donde el tamaño de la porción del alimento chatarra es mucho más grande y dañino, tratándose de un fenómeno incentivado por el marketing (Marketing: Voz ing.).

De esta manera, podemos decir que las personas se han vuelto consumidoras de alimentos que no nutren, pero que sí satisfacen al paladar, ocultando con ese tipo de alimentación el sufrimiento que padecen, siendo más fácil ocultarlo y evadirlo que enfrentarlo y hacer el cambio en su persona. Sin embargo, también este tipo de alimentación comienza con una enseñanza en casa, es decir, la familia va enseñando sus tradiciones a las generaciones, aunque la sociedad influye mucho en ella.

Cabe mencionar, que el consumo exagerado ha traído graves consecuencias en el ecosistema, ya que, para producir se tiene que usar la tierra para granjas, asimismo el metano emitido por el ganado criado por la industria, es quien mayor ha contribuido a la crisis del calentamiento global. Además, con el

aumento de las poblaciones, se ha inducido para mutilar bosques, arboles y animales, como también contaminar al suelo y con ello al aire, al agua, con toneladas de basura.

Como podemos ver, están claros los cambios que se han suscitado a lo largo del tiempo. No sólo son cambios alimenticios, sino un estilo diferente de existencia. En la época prehispánica no se utilizaban químicos para la agricultura como ahora, ni existían envolturas que ensuciarán las calles, y si hablamos de trabajo, era diferente y con demasiado tiempo libre, como ya vimos, actualmente no hay tiempo suficiente para cocinar, y sentarse a la mesa a comer con toda la familia.

2. OBESIDAD: UNA MIRADA MÉDICA

2.1 Aproximaciones del cómo se concibe al ser humano

El ser humano tenía, en tiempos arcaicos, una concepción de si mismo muy diferente a la que posee actualmente; tuvo que pasar por una evolución de ideologías, hábitos, creencias, y una diferente construcción corporal. Si nos remontamos antes de 1500 en Europa y en la mayoría de las demás civilizaciones, predominaba una visión orgánica del mundo, las personas vivían en pequeñas comunidades solidarias y sentían la naturaleza en términos de relaciones orgánicas, cuyos rasgos característicos eran la interdependencia de los fenómenos materiales y espirituales y la subordinación de las necesidades individuales a las comunitarias.

Esta estructura, se basaba de dos fuentes históricas, siendo: Aristóteles y la Biblia, donde, en el siglo XIII santo Tomás de Aquino conjugó la doctrina aristotélica de la naturaleza con la ética y la teología del Cristianismo, estableciendo una estructura conceptual que no fue cuestionada nunca durante la Edad Media. En esta época, los científicos que investigaban daban la máxima importancia a todo lo relacionado con Dios, con el alma humana y con la ética. Esto no siempre fue así, ya que en los siglos XVI y XVII los conceptos medievales sufrieron un cambio radical. De la visión del universo como algo orgánico, vivo y espiritual, fue reemplazada por la concepción de un mundo similar a una máquina; la máquina del mundo se volvió la metáfora dominante de la era moderna. Este cambio se debió a las ideas revolucionarias de Copérnico, Galileo, Newton, René Descartes, entre otros (Capra, 1992).

La ciencia del siglo XVII se basó en un nuevo método de investigación defendido por Francis Bacon, que incluía dos teorías: la descripción matemática de la naturaleza y el método analítico de razonamiento, concebido por el genio cartesiano; este siglo fue llamado por los historiadores como “la era de la Revolución Científica” en reconocimiento al importante papel desempeñado por la ciencia en la realización de estos cambios trascendentales.

No obstante, Bacon y Descartes concordaban en la idea de que la ciencia tenía que dominar y controlar la naturaleza, conocimientos que hoy se emplean junto con la tecnología para lograr objetivos que son profundamente anti-ecológicos. En su opinión, la naturaleza tenía que ser “acosada en sus vagabundeos”, “sometida y obligada a servir”, “esclavizada”, había que “reprimirla con la fuerza” y la meta de un científico era “torturarla hasta arrancarle sus secretos”, hasta convertirse en los “amos y dueños de la naturaleza”. El día de hoy no extraña esa idiosincrasia, ya que en la cultura en que estamos inmersos se nos enseña a matar insectos porque son horribles o asquerosos, arrancar árboles porque estorban en las construcciones, o maltratar a un sinfín de animales para investigaciones futuras, o sólo por el simple hecho de matar por placer. Es preciso mencionar que el ser humano al estar introducido en la naturaleza se ve de igual forma; lo que se trata de decir es que en el discurso que se emplea, de que la ciencia y la tecnología están al servicio del ser humano es sólo una ilusión, ya que, en realidad podemos analizar que está para someter, controlar, etiquetar y esclavizar no sólo a la naturaleza, sino al mismo ser humano agregando que si la naturaleza está o tratamos al menos de controlarla, todo lo que está en conexión con ella estará controlada por un pequeño grupo de individuos.

Continuando con el tema, Herrera (2009) menciona que René Descartes fue el personaje que se encargó de fragmentar al ser humano con su famoso método analítico, ya que, éste consiste en dividir los pensamientos y problemas en cuantas partes sea posible y luego disponerlos según un orden lógico. El racionalismo se ha convertido en una característica esencial del pensamiento científico moderno y, ha demostrado su utilidad en el desarrollo de teorías científicas y en la realización de proyectos tecnológicos extremadamente complejos. Además de propiciar la postura reduccionista redujo los fenómenos complejos a sus partes constitutivas para lograr entenderlos, donde en la actualidad se continua vigente esta postura con el nombre de “El Cogito”. El cual logró que la razón fuese más cierta que la materia, llegando a la conclusión de que ambas cosas eran entes separados y básicamente distintos. Por consiguiente, afirmó que “el concepto de cuerpo no incluye nada que pertenezca a la mente y el

de mente, nada que pertenezca al cuerpo”. La distinción que Descartes hizo entre la mente y el cuerpo ha calado hondo en la civilización occidental. Nos ha enseñado a pensar en nosotros mismos como egos aislados «dentro» de nuestro cuerpo; nos ha hecho conceder más valor al trabajo intelectual que al manual.

El enfoque cartesiano ha tenido mucho éxito en el campo de la medicina y la biología, donde los organismos vivos son vistos como máquinas, que pueden explicarse en términos de la disposición y del movimiento de sus partes. Sin embargo, en el campo de la física, éste enfoque está en un grave error debido a que no existe una certeza científica absoluta en que todas las teorías como los conceptos están limitados y aproximados; asimismo, la física moderna se caracteriza por ser orgánica, holística y ecológica. Podemos decir que, mientras la física evoluciona, la medicina continúa estancada.

Por lo tanto, notamos que las aportaciones de Descartes en lugar de beneficiar, perjudicaron severamente la condición de vida, ya que al momento de partir con la idea de que somos máquinas, nos enfrentamos a la desaparición de los sentidos de los seres humanos, como son: la vista, el oído, el sabor, el tacto y el olfato. Asimismo, junto con ellos, se van también los valores, la calidad y la forma, esto es, todos los sentimientos, los motivos, el alma y el espíritu. Las experiencias de esta índole han sido desterradas del reino del discurso científico.

La rigurosa separación que Descartes hizo entre mente y cuerpo llevó a los médicos a concentrarse en la máquina del cuerpo y a olvidar los aspectos psicológicos, sociales y ambientales de la enfermedad. Correlativamente, el cuerpo humano fue diseccionado, desde lo exterior, hasta lo más profundo, y cada uno de sus órganos y sistemas ha servido de soporte al despliegue de saberes universitarios (saberes divididos) así como a prácticas terapéuticas (Álvarez, U. 1994).

Además del enfoque cartesiano, Hipócrates y Galeno contribuyeron también en manera decisiva a los conocimientos biológicos de la antigüedad, teniendo la máxima autoridad en el campo de la biología y en el de la medicina durante la

Edad Media, aunque se derivaron cambios de ideologías ya que Hipócrates fue el primero en mencionar que la obesidad estaba relacionada con enfermedades severas que afectaban a la salud; sin embargo, en esos tiempos, el sobrepeso y la obesidad se concebían como símbolos de fecundidad, atractivo sexual, salud, bienestar, entre otros. De esta manera se comenzó a valorar la delgadez pero, como es sabido, en la Roma antigua y la Grecia clásica se gustaba de los banquetes copiosos y utilizaban el vómito como medio para regular su peso. Los atracones y vómitos estaban aceptados socialmente, siendo parte de su cultura (Toro, 1996).

Todo lo anterior nos da pie a entender que la concepción del cómo se ve al ser humano va a depender de la cultura que se esté impartiendo en ese momento, donde las aportaciones de ideas renovadoras serán importantes cómo lo vimos con las ideas de Descartes que dieron lugar al cambio de concepción del ser humano, poniéndolo como una máquina que hay que reparar cuando se necesite (Capra op cit). Con ello, los médicos han tenido el poder de encargarse de arreglar esa máquina, y para hacerlo tuvieron que tratar en definir términos como lo es la salud, sin embargo sabemos que no pueden ser descritos con precisión ya que la definición dada a esos términos dependerá de la civilización y de la cultura. Es preciso mencionar que, tras la Segunda Guerra Mundial, hubo un cambio en la expansión médica, debido a que la Organización Mundial de la Salud (OMS) se encargó de definir y homogeneizar el concepto de lo qué es “salud”, considerándola como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, no simplemente la ausencia de enfermedad o de males, notándose que hasta el día de hoy, ésta definición es avalada por un poderoso y prestigioso organismo internacional, por lo que es aceptada sin problemas por los partidos políticos, gobiernos y sindicatos que, unánimemente, lo han considerado como un ideal a conseguir. Paradójicamente esta definición ha legitimado a la vez el más importante proceso de medicalización en la historia de la medicina y la implantación en los países industrializados, viéndola como una oportunidad para el consumo de las personas. Pero esta definición es poco realista, al describir la salud como un estado completo bienestar y no como un proceso de continuo

cambio y evolución; asimismo, desde el momento de nacer, nuestra salud se ha pedido por la simple razón de que somos mortales.

Es importante retomar que la curación que se impartía en tiempos remotos era totalmente diferente a la que se realiza ahora: antes era practicada por curanderos guiados por la sabiduría popular según la cual la enfermedad es un trastorno de toda la persona que abarca el cuerpo del paciente y también su mente, la imagen que el paciente tiene de sí mismo, su dependencia del entorno físico y social y su relación con el cosmos y con los dioses. Estos curanderos, seguían una serie de criterios que eran diferentes a la de los médicos ya que, antes de Descartes, la mayoría de los sanadores se orientaban hacia la interacción entre cuerpo y el alma, tratando al paciente dentro del contexto de su entorno social y espiritual. Posteriormente, con las aportaciones de Descartes, los denominados curanderos eran considerados como charlatanes, que fueron perseguidos como intrusos, ya que ellos no contaban con un título que otorga una institución, acreditando de qué ellos poseen el conocimiento de curar, mientras que los médicos sí cuentan con dicho título de respetabilidad, creando en la población creencias positivas acerca de los médicos y, con ello, la gente prefirió curarse con aquellas personas que contaban con un título que acredita un saber; de ésta manera, el campo médico constituye una región importante de nuestra vida social.

Además, nos podemos dar cuenta de una diferente visión de la enfermedad y, a su vez los diferentes métodos de tratamiento con que contaban los curanderos y con los que actualmente cuentan los respetables médicos; los primeros trataban al paciente de una manera holística, los escuchaban, se preocupaban por el paciente más no por la enfermedad, mientras que los médicos se preocupan más por la enfermedad que por el paciente. Los científicos se han encargado de fabricar nuevos métodos para poder diagnosticar al paciente, entre ellos están el estetoscopio y los aparatos para medir la presión sanguínea, equipos de cobaltoterapia, sistemas de vigilancia intensiva, marcapasos, equipo de análisis hematológicos y bioquímicos, la tecnología quirúrgica se volvió más sofisticada, notándose que estos instrumentos están bajo el control de importantes

monopolios internacionales que una vez más no disputan al médico su poder sino que contribuye a otorgarle una aureola de eficacia técnica que refuerza su vieja aureola científica (Álvarez, U. op cit).

No obstante, podemos mirar que con ésta concepción del ser humano, la medicina se ha encargado de localizar patologías, de diagnosticarlas, y de etiquetarlas, mediante un sistema definido de clasificación. Sin embargo, han dejado a un lado los aspectos psicológicos, como: las depresiones, la tristeza inexplicable, exaltaciones súbitas, ciclotimias, irritaciones injustificadas, ausentismo laboral, añadamos a todo esto las múltiples presiones y tensiones de la vida social, la crisis, las agresiones de la gran ciudad (ruidos, contaminación, incomunicación, estrés, los alimentos en mal estado, el riesgo de los trasportes, entre otros malestares, los médicos se centran sólo en encontrar causas orgánicas, infecciones, deficiencias de nutrición, lesiones en el cerebro, a todos los trastornos mentales y para solucionar dicha problemática se formularon métodos de tratamiento, con ello fabricaron su manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV), en el cual los criterios son confusos, demasiado empíricos y superficiales, donde se olvidan de los problemas reales de la vida, y desaparece la difícil tarea de intentar resolverlos (Abreu, 2008).

Como ya lo vimos, los especialistas que aparentemente tienen el conocimiento dado por las instituciones, no se les dificulta definir, redefinir, diagnosticar, clasificar, etiquetar enfermedades, lo único que se les dificulta es dar un buen y efectivo tratamiento, debido a la fragmentación que se le da al ser humano. Notando evidentemente, que en éste siglo se han desatado más y nuevas enfermedades crónica degenerativa, conocida como “los males de la civilización”, uno de estos males es la obesidad, debido al aumento excesivo de las personas y sus implicaciones con la salud. Además, de que es una enfermedad especialmente cara y costosa en términos económicos y sociales, por lo que las Organizaciones Internacionales y Nacionales han mostrado una enorme preocupación por sus implicaciones, pasando a ser un verdadero problema social,

llegándola a considerar la OMS una epidemia. Notando, por primera vez, la categoría de epidemia a un proceso no infeccioso.

2.2 Definición, diagnóstico y clasificación de obesidad

Varios intérpretes han dedicado su tiempo en tratar de definir obesidad y porqué se da. Debido a que la han relacionado con múltiples enfermedades (enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, diabetes mellitus tipo 2, hiperlipemia, distintos tipos de cáncer, daño al hígado, depresión, entre otras enfermedades), dicha problemática es vista de manera grave, siendo un reto importante que se enfrentan hoy en día las instituciones de salud.

El Grupo Consenso menciona que la obesidad es una entidad patológica crónica, que se caracteriza por una proporción excesiva de grasa corporal y se relaciona con importantes riesgos para la salud. Mientras que para Gonzales Barranco, la obesidad aparte de ser una enfermedad crónica, es también multifactorial y compleja que se va desarrollar por la interacción de genotipos y factores ambientales; donde en la actualidad es fundamental el conocimiento de la nutriología (Solís, 2007).

Álvarez (2006), argumenta que la obesidad también es definida como el aumento de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa, por lo tanto, es un incremento de la cantidad del tejido adiposo del cuerpo⁷. En esta definición se excluyó la palabra “peso”, ya que su aumento en el cuerpo puede que no se deba por exclusividad a un incremento de la cantidad de grasa corporal. (Jiménez y Bacardí (2011).

Notándose, que la obesidad no sólo se da en las sociedades desarrolladas, sino que afecta a poblaciones de todas las edades, sexos o condiciones sociales. Pero, en los países en vías de desarrollo, la situación económica, social y étnica complejiza la problemática, ya que la obesidad va acompañada de un alto índice

de desnutrición que a su vez, está en relación con el nivel de pobreza y calidad de vida que se tiene en estos países. Por lo tanto, la problemática es mayor ya que, no sólo el individuo padece de obesidad, sino que su padecimiento está acompañado con la desnutrición, generando más problemas de riesgo para la salud.

La obesidad se puede definir de diversas maneras, pero en todas las definiciones predomina, una masa excesiva de grasa corporal que se presenta cuando se consume más energía de la que se gasta en un periodo prolongado, lo que ocasiona un aumento del peso corporal. Tal vez, las definiciones se igualan porque tienen que estar avaladas por los especialistas en nutrición.

Sin embargo, tenemos antagonismos, uno de ellos es Mann, quién desmiente ver a la obesidad como un problema de salud, escribiendo lo siguiente (Toro, op cit):

“la obesidad ha sido acusada erróneamente de ser un problema importante para la salud...esta visión demoniaca de la obesidad tiene cuatro orígenes: las empresas de seguros, los moralizadores médicos (habitualmente delgados), la industria farmacéutica, y los nutricionistas dóciles e ingenuos que con excesiva frecuencia son engañados por mercaderes y por quienes marcan la moda”.

Es decir, la obesidad es vista como insana y otros calificativos negativos con el fin de sacar múltiples ventajas, desencadenándose prejuicios o enseñanzas de los médicos que imponen solamente a estas personas a propiciar múltiples de enfermedades a las que son propensas (Álvarez, U. op cit). A su vez, estas personas son rechazadas socialmente por la manipulación estética de carácter adelgazante, que pone de relieve la desaprobación social a cualquier persona que tenga sobrepeso u obesidad. Por lo tanto, las personas que tengan sobrepeso y obesidad son personas insanas, llegando a confundir a los pacientes, creyendo éstos que una persona delgada es sana y hermosa. Lo anterior puede propiciar los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, por lo que Toro (op cit), desmienten que el “sobrepeso” sea un factor de riesgo, al contrario, mencionan que tiene ventajas relacionadas con la salud, resaltando las siguientes:

- Las mujeres gruesas tienen niños de mayor tamaño, lo que supone para éstos menos riesgos futuros de enfermedades cardíacas y diabetes.
- Las mujeres gruesas tienen menos problema con la lactancia de sus hijos.
- En la ancianidad, las personas gruesas experimentan menos hipotermia.
- Las personas gruesas sufren menos fracturas óseas por padecer menos osteoporosis
- Las personas gruesas sobreviven a los ataques cardíacos más que las personas delgadas.
- Las personas gruesas padecen menos infecciones en general y más concretamente pulmonares, incluyendo la tuberculosis.

Sin embargo, para la mayoría de los médicos, estar en sobrepeso es sinónimo de enfermedad, por lo que al paciente lo someterán a que adelgace y si no adelgaza afirman que estará en riesgo su salud.

Me llama la atención que en los diversos medios de comunicación, ponen en relieve las múltiples enfermedades que desencadena la obesidad, pero ¿porque no mencionan que el estar delgado también se pone en riesgo la salud? Desde mi experiencia conozco personas delgadas que sufren múltiples enfermedades al igual que las personas con sobrepeso u obesas, notándose los prejuicios hacia las personas obesas, debido a que ha surgido una moda, la moda de ser delgado, haciéndose culto a ello. Ante esto, no es raro encontrarnos con la alteración de los trastornos alimenticios, como la anorexia, bulimia y los atracones. Pero estos trastornos no son nuevos, ya existían, aunque sin calificativos, un ejemplo de ello se daba en Roma, en la religión, con la diferencia de que no eran vistos como hábitos negativos. Los trastornos alimenticios se derivan por el simple hecho al miedo a engordar.

Podemos darnos cuenta que, con los trastornos alimenticios, ha surgido una modificación del mismo cuerpo, tratándose de una cruzada a favor de la

perfección del cuerpo; además, es importante saber que en investigaciones recientes se comunicó que la hipertensión está motivada en muchos casos por la pérdida y aumento de peso. Asimismo, la correlación entre sobrepeso y trastornos cardiovasculares tiene que ver más que con el peso en sí, con el exceso de masa muscular siendo el factor primario de riesgo, en otras palabras, las personas con mayor riesgo para los trastornos cardiovasculares son las más musculosas. No obstante, parece haber pruebas de que incluso las mujeres con obesidad mórbida cuentan con una esperanza de vida superior a las mujeres excesivamente delgadas ,pero están en peores condiciones las que padecen anorexia que, junto a la ausencia de protección grasa y a su amenorrea crónica, suelen tener niveles de colesterol sumamente elevados. Es difícil que las personas conozcan esto, ya que los medios de información transmiten las enfermedades a las que son propensas las personas con sobrepeso u obesas, proponiendo tratamientos para que bajen de peso.

Por otro lado, los médicos, al relacionar la obesidad con un sinnúmero de enfermedades tuvieron que realizar criterios para la clasificación de los diferentes grados de obesidad y sobrepeso. Los criterios que se tomaron en cuenta para evaluar la obesidad están conformados mediante la información antropométrica, como peso, estatura, circunferencias corporales y grosor de los pliegues cutáneos, los cuales, han sido asociados al exceso de grasa corporal. De esta manera es posible relacionar el aumento de la grasa corporal con el exceso de peso para una estatura determinada.

Diaz (2011), menciona que la medición más utilizada para determinar si una persona está en su peso normal, o está en sobrepeso u obesa, es con el índice de masa corporal (IMC). Esta medición fue creada por el estadista belga Adolphe J. Quetelet alrededor de 1835; en el decenio de 1990 esta medición fue aceptada universalmente para identificar el grado de obesidad. Sin embargo, el problema de establecer criterios para determinar el grado de obesidad es que a nivel de los diferentes países hay cambios y diferencias significativas, dadas las condiciones de la geografía y cultura de cada uno de estos. Estandarizar, en este caso, el

índice de masa corporal traería consigo repercusiones que no posibilitaban establecer criterios de análisis y discusión de la problemática, por lo que en 1995 la Organización Mundial de la Salud propuso una clasificación de bajo de peso, peso normal, sobrepeso. Esta clasificación considera la evidencia en morbilidad y mortalidad en relación al peso corporal, ya que esta empieza aumentar de manera significativa con valores entre 25 a 30, por lo que se considera obesidad un IMC de 30. Los mismos cortes son empleados tanto para hombre y mujer aunque sigan las dudas sobre si son adecuados esos criterios para la detección y clasificación de la obesidad (Solís op cit).

México, en particular por su geografía y las características de su población, consideraba a la obesidad en un punto de corte no real de acuerdo a las características físicas (talla) de los mexicanos. Esta situación motivó que se iniciara una serie de discusiones entre los médicos, las cuales iban desde la definición de la obesidad, su medición, diagnóstico, tratamientos, profesionales que se ocuparían de ella, espacio, negocios, publicidad, medicamentos, etc. hasta la elaboración de un documento donde se diera una legislación sanitaria del problema.

La definición que se le da al índice de masa corporal es el cociente que resulta de dividir el peso en (kg) por el cuadrado de la talla (en m)

$$\text{“IMC}=\text{P}/\text{T}^2\text{”}$$

Si utilizamos el IMC como medida del grado de obesidad, podemos decir que una persona padece sobrepeso o es obesa cuando su IMC es igual o superior a 25 kg/m². Estos criterios son los que siguen la OMS y que en mayo de 1993 fueron adoptados por la sociedad española para el estudio de la obesidad (SEEDO) (Álvarez op cit).

Muchas veces se utiliza el término de sobrepeso cuando el IMC se halla comprendido entre 25 y 30 Kg/m² y obesidad cuando es superior a 30 Kg/m². Sin embargo esta diferenciación es arbitraria. Ya que se debe de adaptar según la zona geográfica, debido a la cultura, la fisiología, etc.

El Grupo Consenso de obesidad recomienda considerar como obeso, para la población mexicana, a todo sujeto con un índice de masa de 27 o mayor. Sin embargo, González Barranco retoma que el IMC establecido por el Grupo Consenso en obesidad, no puede tomar como característica en este caso a la población mexicana, ya que tiene una talla baja, por lo que sugiere que se aplique una talla menor de 1.64 m. en varones y menor de 1.51 m. en mujeres, considerando obesos aquellos con un IMC de 25 o más (Solís op cit).

Ejemplo: para sacar el IMC de una persona que pesa 60 kilos y mide 1.7 metros de altura. $IMC = 60 / (1.7)^2 = 60 / 2.89 = 20.7$ el resultado ésta en la normalidad.

Sin embargo es preciso tomar en cuenta las mediciones de peso y talla del cómo deben realizarse, por ejemplo:

Peso: se debe de tener una balanza electrónica o de balancín que tenga intervalos mínimos de 100 en 100 gramos. El individuo debe estar en ropa interior y sin zapatos (sería aconsejable con la vejiga y el recto evacuados) y,

Talla: para éste, se debe de estar sin zapatos y con la cabeza alineada.

En la tabla 1 se puede observar la evaluación y la clasificación de la obesidad, que hizo el consenso español mediante el IMC, quedando de la siguiente manera:

IMC	Grado de obesidad
<18.5	Peso insuficiente
18.5-24.9	Peso normal
25-26.9	Sobrepeso grado I
27-29.9	Sobrepeso grado II (pre obesidad)
30-34.9	Obesidad de tipo I
35-39.9	Obesidad de tipo II

40-49.9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad extrema IV (extrema)

Tabla 1. Clasificación del IMC en España (Díaz, 2011.)

A la obesidad se le considera como una condición heterogénea y multifactorial en cuya aparición están implicados numerosos factores etiológicos, entre los cuales la herencia y el medio ambiente desempeñan un papel determinante. En ella existe un patrón de distribución del tejido adiposo, estos desempeñan la función de almacenar energía. Sin embargo empieza a reconocérseles como un tejido complejo con funciones endocrinas que intervienen en la homeostasis de la energía y en la composición corporal. El tejido adiposo se distribuye en cuatro compartimientos principales: subcutáneo, visceral, intersticial y el localizado en la médula ósea amarilla. El primer interprete que investigó la clasificación anatómica fue Vague en 1947, distinguiendo dos patrones de obesidad en la distribución del tejido adiposo, siendo un tipo Androide y un tipo Ginoide (Solís, Álvarez op cit & Braguisky, J., Cappelletti, A., Mazza, N., & Sánchez, A. 2005).

- El morfotipo Androide, también llamada masculino, abdominal, central, visceral, se identifica por la acumulación de la grasa en el tronco y abdomen (tipo manzana), esta se observa más en varones que en mujeres. Este tipo de obesidad se ha asociado a padecimientos como hipertensión arterial, resistencia a la insulina, cáncer, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares e infartos.
- El morfotipo Ginoide, conocido también con los términos femenino, glúteo femoral, periférico, subcutáneo, notando que la distribución de la grasa se acumula en la región baja del cuerpo (tipo pera). Es más común en mujeres, pues el exceso de grasa se encuentra en el segmento inferior, específicamente en caderas y muslos; se piensa que estos almacenes periféricos de grasa desprenden ácidos grasos libres con mayor facilidad que los almacenes de grasa desprenden de ácidos grasos libres con mayor facilidad que los almacenes de grasa en el tronco.

La circunferencia, sirve para medir la grasa corporal, debido a la importancia creciente que se da al cociente cintura-cadera es el indicador de pronóstico de riesgo cardiovascular e incluso para valorar la terapéutica, cada vez se utilizan más en la clínica las siguientes circunferencias: (José, s.f.).

- Circunferencia de la cintura: es la medida en la línea media entre el margen costal inferior y la cresta iliaca (espina iliaca anterior-superior). Hoy en día, es junto con el IMC, el mejor parámetro para valorar factores de riesgo en la obesidad. Los valores patológicos son cuando exceden de 102 cm. en varones y de 88 cm. en la mujer. (en varones si los valores son de 94 cm a 102 cm hay un riesgo aumentado si sobrepasa a más de 102 cm el riesgo es mayor; y en las mujeres si hay un valor de 82 c, a 88 cm el riesgo aumenta y si sobrepasa el riesgo es mayor).
- Circunferencia de la cadera: es la medida de la circunferencia a la altura de los trocánteres mayores del fémur.
- Circunferencia cintura-cadera: es absolutamente fundamental para clasificar la obesidad en abdominal (androide) o glúteo- femoral (ginoide)

Podemos darnos cuenta en la tabla 2. Los cocientes en la obesidad por género.

Cintura/cadera	Hombre	Mujer
Obesidad abdominal	>1.0	>0.9

Tabla 2. Cocientes en la obesidad (Braguisnky, J., Cappelletti, A., Mazza, N., & Sánchez, A. 2005)

- Circunferencia del muslo: se calcula con el perímetro de la raíz del muslo en sentido oblicuo y paralelo al pliegue inguinal.

Aunque se clasifican otros tipos de obesidad, siendo estos la hiperplásica y la Hipertrófica. La primera se da cuando hay un aumento de la población de adipocitos, si bien, estos eran de tamaño normal y solía aparecer en épocas de crecimiento, considerándola responsable de la obesidad infantil y de la adolescencia. Mientras que la segunda, tenemos que los adipocitos eran normales

en número, pero estaban cargados de grasa y de mayor tamaño, considerándola responsable de la obesidad adulta.

Es preciso conocer que la cantidad de grasa normal varía según el sexo y la edad. Donde, el grupo consenso destaca, que el IMC estima la prevalencia de obesidad dentro de una población, pero no distingue entre el peso asociado con el músculo y el peso asociado con la grasa. Obesidad, es decir no considera la distribución de grasa en el cuerpo que también influye en los riesgos para la salud. Consenso menciona que hay sujetos que tienen un aumento en la masa muscular sin ser obesos, como en el caso de atletas y fisicoculturistas que lo que tienen es una hipertrofia muscular (desarrollo excesivo de la masa muscular) (Solís op cit). En estos casos, para valorar mejor la masa-grasa se utiliza la densitometría, tomografía computadorizada, la interacción de la luz infrarroja y la bioimpedancia eléctrica, entre otros métodos. Notando la diversidad de técnicas que hay para determinar la grasa y la composición corporal, pero por su complejidad técnica y costosa sólo se utilizan en trabajos sofisticados. (Fox op cit).

Podemos darnos cuenta, con todo lo descrito, lo fragmentaria y lo limitante en la que esta aprisionada la salud, ya que como lo vimos, los médicos solo se empeña en dividir más al ser humano, en investigar las células adiposas, en diagnosticar un individuo con obesidad, entre otras cuestiones, menos en mirar en conjunto al ser humano, con ello me refiero a que se niegan en ocultar las emociones, sentimientos, pasiones, en pocas palabras todo lo psicológico, ocupándose solamente el tratamiento del cuerpo. Capra (op cit) comenta que en la actualidad hay documentación relevante acerca del vínculo que hay de los estados emocionales y la enfermedad. Sin embargo los médicos sólo se basan en la fisiología tratado de alcanzar los siguientes tres objetivos:

1. Dar una definición exacta de la enfermedad que están estudiando,
2. Identificar su causa específica y,
3. Elaborar un tratamiento adecuado (en general alguna manipulación tecnológica, que erradique las causas de la enfermedad).

Por lo que el pensamiento médico contemporáneo sólo suele ver la causa de una enfermedad en estos mecanismos y no en sus verdaderos orígenes, y esta confusión es la clave de los problemas conceptuales de la medicina actual.

Si realmente se desea entender el dolor y poder aliviarlo en el proceso de curación, tenemos que verlo desde un amplio contexto, teniendo en cuenta la actitud mental del paciente, sus esperanzas, su sistema de creencias, el apoyo emocional de su familia y de sus amigos, y muchos otros factores. Sin embargo, la medicina, al operar desde un esquema biomédico y parcial, se enfoca en reducir el dolor a una indicación de una determinada disfunción fisiológica, donde la mayoría de veces, lo trata de suprimir con ayuda de calmantes. Los médicos se basan por una clara preferencia por la medicación, que controla los síntomas de trastorno pero NO los cura, y al mismo tiempo, han causado nuevos daños al organismo.

González (S/F), analiza que el peor error, es que ven a la enfermedad como un ente extraño al individuo y que un factor aislado es el único responsable de dicha enfermedad, siendo la obesidad en este caso la enfermedad, y lo tratan como un enemigo que se ha de vencer, persistiendo en el ideal de erradicar en un futuro todas las enfermedades, mediante la aplicación de la investigación biomédica, notando que ésta visión les hace imposible darse cuenta, como lo ha señalado Dubos (en Capra op cit) de que:

“el estar totalmente libre de la enfermedad y de la lucha es prácticamente incompatible con el proceso vital”.

Donde el esquema mecanicista de nuestra medicina, no tiene cabida la muerte, resaltando que en nuestra cultura ya no se practica el antiquísimo arte de morir y los médicos parecen haber olvidado el hecho de que es posible morir sin estar enfermo. Mientras que, en el pasado, una de las funciones más importantes de un buen médico era proporcionar apoyo y cuidados a los moribundos y a sus familias, en la actualidad los médicos y otros profesionales sanitarios no están

preparados para la muerte de los pacientes, ya que lo ven como un fracaso de su técnica. Pareciera que los médicos no se dan cuenta que la salud es frágil y que lo único que han conseguido es someterla a vigilancia permanente.

Seid (1989, citado en Toro op cit), nos hace notar en su escritura, como la medicina contribuyó erróneamente contra la obesidad, ya que por su mala praxis, la grasa ocupa connotaciones negativas, a lo que escribió:

“Las poderosas cruzadas médicas contra la gordura estaban dirigidas por dos convicciones: que la grasa no es un tejido útil o protector, sino más bien un tejido patógeno, y que las personas pueden controlar su peso corporal, gracias a estas campañas contra el sobrepeso, las personas tienen que experimentar el doble insulto no sólo de su condición corporal, sino también de las insinuaciones de que es por su culpa”.

Tal pareciese que las razones médicas han venido a confirmar de algún modo las motivaciones estéticas del culto a la delgadez y no por salud como tanto se presume, y por ello hay tanto rechazo a la obesidad. Sin embargo, está claro que la obesidad que se vive el día de hoy es diferente a la de nuestros antepasados, por los cambios que se han suscitado en la historia. Asimismo, como sabemos, en esta modernidad, existe un índice alto de personas con sobrepeso u obesos que deben de tener algún tratamiento para bajar de peso y así evitar la desdicha de ser gordito (a). Por lo qué, existe una gama de tratamientos que tienen como objetivo la disminución de peso del paciente.

2.3 Tratamientos para la obesidad

Existe una gama de tratamientos, que tienen como finalidad, reducir peso del paciente, estos tratamientos se basan en la concepción cartesiana, y fundamentalmente son: la medicación, la nutrición, la actividad física y las cirugías.

Los medicamentos que están clasificados para el tratamiento de la obesidad se convirtieron en un dispositivo que controlan, adormecen, atonta o

trata de engañar al cuerpo para que no se presente el síntoma, (en este caso, si hablamos de la obesidad el síntoma sería el exceso de masa corporal) y aparentemente poder curarlo. Donde, todos los fármacos que se utilizan para un buen tratamiento actúan a dos niveles: uno sobre el sistema nervioso central para influir en el comportamiento alimentario (apetito-saciedad), y los que actúan de una manera periférica en el tracto gastrointestinal inhibiendo la absorción de grasa alimentaria por medio de su acción sobre la lipasa pancreática (Solís op cit).

En la siguiente tabla, podemos darnos cuenta de los fármacos que son impuestos por los médicos, con el único fin de que el paciente adelgace, invocándolo en el nombre de la salud.

Categoría	Medicamentos	Efectos
<i>Supresores del apetito</i>	Dextroanfetamina Metanfetamina y Fenmetrazina.	Estos medicamentos provocan dependencia, ya que son derivados de las anfetaminas.
	Fenilpropanolamina	No necesita receta médica; no disponible en México
	Mazindol	Los efectos de este fármaco son boca seca, estreñimiento, malestar estomacal, náuseas, trastorno del sueño y mareos.
	Dexfenfluramina	Diarrea, somnolencia, cefalea, sequedad de la boca y en casos esporádicos hipertensión.

	Fluoxetina	Dolor de cabeza, astenia, náuseas, diarrea, somnolencia, nerviosismo, sudación, y temblor fino.
	Sibutramina	Antidepresivo, aumento en la presión arterial y frecuencia cardiaca, boca seca, estreñimiento, mareo e insomnio.
<i>Inhibidores de la absorción de grasas</i>	Orlistat	Molestias gastrointestinales, afectación de vitaminas liposolubles. Se recomienda suplemento multivitamínico.
<i>Estimuladores del gasto de energía.</i>	Agonista beta 3 y agonista de leptina.	En la actualidad estos medicamentos se encuentran en experimentación.
<i>Estimuladores de la movilización de grasas</i>	Agonista de la hormona del crecimiento	No se requiere aumento planeado en actividad física.

Tabla 1. Clasificación de los medicamentos usados en la obesidad. (Solís, 2007).

Sin embargo, las implicaciones que tienen los medicamentos en el cuerpo son severas, ya que no sólo perturban a los órganos a donde se dirige el medicamento, sino todas las funciones adyacentes a ellos, por lo que los efectos secundarios son severos y muchas ocasiones han provocado la muerte por un aumento de la presión arterial o pulmonar, o por los diuréticos, que no sólo provocan la salida de agua sino, de una serie de minerales, provocando severas deshidrataciones (Solís op cit).

El medicamento actúa sobre el músculo y lo deshidrata, razón por la cual la gente que baja de peso con el medicamento tiene un aspecto de enfermo y su rostro se ve demacrado. Uno de los órganos afectados por este proceso es el

cerebro, ya que gran parte de su conformación es grasa, y el medicamento no reconoce qué grasa eliminar, él actúa indistintamente en toda. Los medicamento trae consigo reacciones secundarias. Por ende, los efectos ocasionados establecerán la suspensión del medicamento, teniendo como consecuencia un alto desajuste orgánico en el cuerpo.

Dentro de los mismo medicamentos para la obesidad, como los anorexígenos, los efectos son inmediatos, teniendo como consecuencia el efecto de rebote en el peso de los individuos, es decir, al dejar de consumirlos, se tiene la recuperación del peso perdido y en ocasiones más de lo perdido. En la familia de los anorexígenos se encuentran la anfetaminas, las cuales fueron prohibidas para su venta por los efectos adictivos que producen, llegando incluso hasta la muerte. Siendo importante resaltar que a pesar de haberse consumido el medicamento, ya sea para inhibir el centro de apetito o para estimular el centro de la saciedad, la ansiedad por comer en muchos casos aumenta ante la prohibición, y con o sin medicamento, el paciente come, come y come.

Podemos notar tristemente que los medicamentos más que ayudar perjudican el organismo. Sin embargo, están lejos de su prohibición si los receta un médico, a pesar que éste conozca las consecuencias que puede dejar en el organismo.

Nos enfrentamos, a médicos sin ética y que tratan a sus pacientes como clientes, tal fue el caso del Doctor Bagas con su boyante negocio de pastillas, donde se verifico que estaban compuestas de diazepam y clordiazepóxido, dos psicótopos tranquilizantes, bumetadina, uno de los diuréticos más potentes, polvo de tiroides, talco y sustancias antioxidantes. Mientras que en la etiqueta de los envases no decían nada acerca de estos fármacos, en ello se figuraba la presencia de fucus vesiculosus (sargazo marino), orthosiphon stamineus (té negro), equisetum arvense (cola de caballo) y valeriana officinale. Siendo un fraude, pero lo peor es el riesgo de la salud de los pacientes que estén consumiendo dicho producto. Notándose el gran negocio que es el bajar de peso,

en estos tiempos. Aunque, hay otros médicos que tienen un profundo respeto por la condición humana.

La obesidad también es relacionada con la alimentación que se ingiere, por lo que se pone de relieve la desaprobación social por lo excesos alimentarios, introduciendo en las comidas normas dietéticas y estéticas. Por lo que, las mujeres guardan dieta en el nombre de la salud, pero realmente es para mantener una línea esbelta, ya que, el abultamiento de vientre es abominable.

Se propaga el vegetarianismo, además de que los alimentos en estos tiempos están divididos en saludables e insanos. Sin embargo, el termino de grasa actualmente se confunde y se piensa que es mala, ya que, este concepto despierta ecos de enfermedad, obesidad, fealdad, colesterol, repugnancia, sudor, excesos. Para la inmensa mayoría es algo de lo que hay huir, que es preciso evitar, debido por la definición de la obesidad, colocando a las grasas como el mal, por lo que en las mayoría de dietas promueven un bajo porcentaje de éstas. Además el Ministerio de sanidad, política social e igualdad, se centraron en aumentar el consumo de frutas y verduras, reduciendo la ingesta de grasas.

Pero, las grasas corporales son un ingrediente imprescindible del cuerpo humano. Éste construye una reserva energética sin la cual no es posible la vida normal del organismo. Por lo que, las mujeres como los varones necesitan el tejido graso. Los depósitos grasos de las mujeres se sitúan preferentemente en nalgas, caderas y muslos, mientras que en los varones las grasas se depositan principalmente en la parte superior del tronco. Esta distribución grasa, junto con la presencia de los senos, determina las diferencias existentes entre la silueta masculina y la femenina. El volumen incluido en el cuerpo femenino normal está plenamente justificado. Forma parte ineludible de la condición biológica de la mujer. Para el establecimiento y mantenimiento de la fertilidad, así como la aparición de los caracteres sexuales secundarios (desarrollo del pecho, supresión del vello corporal, etc.) es imprescindible contar con un volumen mínimo de grasa cifrado entre el 15 y el 18% del peso corporal. La razón es muy clara: la grasa corporal está estrechamente implicada en la producción de estrógeno, siendo esta

hormona la responsable de la conformación y funciones del cuerpo femenino. Precisamente el déficit de estrógenos es la razón fundamentalmente de la amenorrea que aparece siempre que el adelgazamiento experimentado por una mujer es excesivo: cuando la grasa corporal desciende por debajo del 15% del peso total, el organismo ya no produce suficiente hormona femenina. De hecho para que pueda haber menstruación, ovulación y fertilidad normales es preciso que el cuerpo femenino cuente con un 18-30% de peso constituido por tejido graso. Además el estrógeno es un importante protector de enfermedades cardíacas, evita la osteoporosis y por lo tanto la fragilidad ósea, ayuda a mantener bajo los niveles de colesterol, previene la pérdida de minerales, etc. por todo ello, una gran parte de los intentos de adelgazar constituyen, especialmente en la mujer, un atentado a la salud y un fracaso en su aceptación de la condición corporal femenina. Las mujeres cuentan con más grasa que los varones y, en términos relativos, son dos veces más gruesas que éstos. Sin embargo, como promedio, ellas viven de cuatro a cinco años más (Toro op cit).

A lo que nos podemos dar cuenta un sinnúmero de mitos negativos relacionados con la alimentación, proporcionándonos Sanders y Balzagette (1994) algunos de ellos:

1. Cualquier grasa en la comida es mala
2. La redondez no es saludable
3. La delgadez es saludable
4. La gordura o la grasa puede perderse rápidamente y sin peligro
5. Existe una grasa especial, femenina, llamada celulitis
6. La grasa de la celulitis está causada por toxinas
7. Se puede reducir la gordura de una parte concreta del cuerpo, particularmente de caderas y muslos
8. Ciertos alimentos o ciertas combinaciones de alimentos pueden activar el metabolismo y acelerar la pérdida de peso.
9. Las mujeres de edad inferior a los 50 años corren un riesgo real de enfermedades cardíacas

10. Hacer dieta es una actividad saludable.

Sin embargo, es de suma importancia mencionar que los alimentos tradicionales balanceados han sufrido una transformación, siendo desplazados por los que tienen un alto contenido energético (como se menciona en el capítulo 1.), instituyendo cambios importantes en la estructura corporal de la sociedad actual.

Solís (op cit) nos hace reflexionar acerca de cómo se vive el día de hoy, ya que, la mayoría de los ciudadanos consume un alto contenido de carbohidratos, grasas y azúcares, siendo esa la base alimentaria de la sociedad mexicana. Aunque, tenemos una paradoja, porque si la mayoría consume diariamente lo mencionado y el resto ingiere comida ligera, es decir, "light", ambos corren el riesgo de generar múltiples enfermedades. Donde, sabemos que la comida Light, alimenta muy poco, cuanto menos mejor. Un ejemplo de esta alimentación, son los productos lácteos desnatados, donde tras muchos años de ir convenciendo a los ciudadanos que la leche constituye un alimento completo, ahora parece necesario consumirlo lo más incompleto posible. Mirando que en la actualidad todos los productos o casi todos, tienen la versión light. Pero, estos productos sólo llegan a ser ingeridos a cierta población, debido a su costo elevado, resaltando que aún no se saben las consecuencias de consumir dicho producto.

En una revisión de 144 estudios dejó perfectamente establecido que la obesidad se da más en clase bajas, donde hay seis veces más probabilidades de ser obesas que las mujeres de clase alta. Furnham y Baguma recordaban recientemente que, aproximadamente, la obesidad afecta al 30% de las mujeres de clase baja, al 15% de las de clase media y al 5% de las de clase alta, según estudios realizados en EE.UU., Gran Bretaña, y Suecia, lo mismo pasa en los países subdesarrollados. observándose la existencia de una correlación positiva entre peso corporal y nivel socioeconómico (Toro op cit). De esta manera podemos ver que alcance tiene la población en consumir algún producto, observándose que la alimentación está dividida por un estatus, ya que

determinadas personas no podrán comprar ciertos alimentos por el costo elevado de estos, a pesar de que esos alimentos sean buenos para la salud, por ejemplo el salmón.

Además, no es extraño que, un sinnúmero de personas traten de bajar de peso mediante dietas¹. Siendo éste proceso muy complejo de llevar a cabo, ya que, por una parte el paciente tiene un plan nutricional otorgado por un nutriólogo, con el fin de que adelgace sin que se dañe el organismo, recetando sólo los nutrientes necesarios. No obstante, el paciente no queda satisfecho con las cantidades proporcionadas, y porque está acostumbrado a comer otros tipos de alimentos. Además, el bombardeo publicitario de alimentos artificiales (procesados) que hay, los cuales son ricos en sabor pero no nutritivos encontrándolos en todos lados, bomboncitos, barritas, galletas, pasteles, embutidos, papas, hamburguesas, hot dog, carnitas entre otros, que son catalogados como alimentos malos si el consumo es excesivo, debido a su alto contenido energético.

Malo (2006), hace referencia de que cuando se habla de una alimentación sana, se pone de manifiesto todos los alimentos que nos da la tierra, es decir que tienen un proceso natural como las frutas y verduras aportando al cuerpo vitaminas, fibra, minerales y sustancias antioxidantes; siendo nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo, que además nos protege de diversas enfermedades.

Los carbohidratos son esenciales por ser la principal fuente de energía y se clasifican en simples (el más conocido de los simples es el azúcar o glucosa frutas, encontrándose en la azúcar refinada, la fruta, miel, etc.) y compuestos (encontrándose en los cereales vegetales y legumbres, y en algunas frutas). Teniendo que los carbohidratos simples entran al organismo de inmediato,

¹ La dieta es definida como: un régimen de comidas siguiendo reglas alimentarias razonables o atendiendo a las necesidades de la enfermedad o desarreglo que se pretende combatir. También cese más o menos prolongado en la ingestión de alimentos. Del griego diaitia que significa conjunto de hábitos vitales

elevando la cantidad de azúcar en la sangre, obligando al cuerpo a producir insulina. Los compuestos no elevan tanto las cifras de azúcar en la sangre, se digieren más lentamente y consumen más energía en esa digestión. Los lípidos o grasas se clasifican en saturadas (están en las carnes, en la margarina, productos de panadería y repostería industrializados, cubiertas de donas, rellenos de galletas, etc.), poliinsaturadas y monoinsaturadas, como el aceite de maíz, de soya, la mayoría de los aceites vegetales, el aceite de oliva, las semillas de linaza, la nuez, la almendra, aguacate. Las proteínas las hay de origen vegetal y animal, éstas se transforman en el cuerpo en aminoácidos, nutrientes básicos para la formación de tejidos y músculos. Las proteínas se encuentran fundamentalmente en la carne, pescado, huevo, leche y semillas como el amaranto, frijoles, soya, etcétera (Solís op cit).

Con respecto a las vitaminas hay dos tipos generales: las hidrosolubles y las liposolubles; las hidrosolubles como su nombre lo indica, se disuelven en agua y se eliminan del cuerpo con relativa facilidad, por lo que hay que ingerirlas en cantidades adecuadas; las vitaminas liposolubles necesitan estar en presencia de grasa para ser absorbidas por el intestino, y se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo. Los minerales más necesarios para nuestra salud son el calcio, el magnesio, el hierro, el sodio, el potasio, el selenio, el cromo y el zinc. También están los flavonoides son como las vitaminas y aceleran mucho de los procesos biológicos actuando como antioxidantes, los encontramos en la cebolla, té verde, brócoli, tomates, fresas, manzanas, uvas y vegetales verdes.

Llama la atención que los alimentos más saludables, como las legumbres, hortalizas y frutas secas, han incrementado su precio más de un 40%, es decir se ha producido en los últimos años un encarecimiento relativo de los alimentos frescos respecto a los elaborados.

El agua también es indispensable para la existencia, donde masomenos el 66% es el peso de nuestro cuerpo. El agua hace actividades internas en nuestro cuerpo como: transportar nutrientes y deshechos, regular la temperatura del cuerpo entre muchísimas cosas más, por eso se recomienda tomar entre 6-8

vasos de agua diariamente evitando la ingestión de café y refrescos embotellados (Malo op cit).

Otro factor que previene la obesidad es la actividad física, siendo sumamente recomendable, por lo menos practicada con regularidad y moderación, en cualquier etapa del desarrollo. Es importante resaltar que todos los individuos, sin importar, condición económica, género, deben de realizar ejercicio todos los días, ya que se ha demostrado que tiene efectos benéficos para la salud, ayuda a controlar el peso, reduce la depresión, la ansiedad, contribuye a formar y a mantener la estructura ósea, mantiene los músculos como las articulaciones sanas, disminuye los valores de glucosa y grasa en sangre, reduce el riesgo de desarrollar determinados tipos de cáncer, permite reducir la tensión arterial en las personas que ya la tienen elevada, crea el desarrollo de nuevos vasos sanguíneos en el corazón u otros músculos, expande las arterias que irrigan la sangre al corazón, etc. Además, el ejercicio físico también tiene efectos beneficiosos en los trastornos emocionales (estos olvidados por los médicos). De hecho, la práctica de una actividad física parece tener un efecto antidepresivo general, efecto que se desarrolla gradualmente a medida que, una vez iniciada, prosigue el entrenamiento en la actividad en cuestión (Solís, 2002). Sin embargo, el exceso de actividad física no es recomendable ya que se esfuerza de más un órgano, teniendo serias complicaciones en el organismo. También, se observa con suma frecuencia que los que realizan exceso de actividad física sufren trastornos del comportamiento alimentario, especialmente en la anorexia nerviosa.

Ahora bien, obesidad mórbida, en otras palabras significa encontrar la presencia de un IMC de 40, o >35 . pasemos al tratamiento quirúrgico de la obesidad, éste sólo se indica para tratarla

Duce, M. & Diez de Val. (2007) explica las primeras técnicas que utilizaron los médicos para la inducción de peso fue en el año de 1953 con las famosas técnicas malabsortivas. Donde Richard Varco, de la Universidad Minnesota desarrollo el primer bypass yeyunoileal. Posteriormente en el año de 1952 Victor

Henriksson, realizó una resección intestinal específica para el tratamiento de la obesidad. Sin embargo este tratamiento ocasionaba secuelas algunas mortales. Además se puede observar que una cuarta parte de los pacientes podía volver a ganar peso a largo plazo debido al mecanismo de adaptación intestinal, por lo que los bypass biliointestinal fueron pronto abandonados. Por lo que en el año de 1971 Mason y Printen descubrieron la primera técnica que abrirían el camino a la modernidad “la cirugía de la obesidad”. Se trata de las gastroplastias, técnica que han sido objeto de distintas modificaciones. Se han descrito las gastroplastias horizontales que por cierto todas fracasadas y las verticales (la gastroplastia vertical anillada que posteriormente fue modificada la banda de cerclaje por un anillo). Debido a los pobres resultados obtenidos a largos plazos. En el año de 1995, las técnicas restrictivas han experimentado un nuevo auge con la introducción de los banding gástricos, donde Broadbent y Catona en los años 92 y 93 realizaron los primeros banding por vía laparoscópica. Mientras que Belachew y Forsell colocaron las primeras bandas ajustables por esta vía.

Con respecto a lo anterior los procedimientos quirúrgicos pueden dividirse en tres tipos: a) restrictivos, cuyo principal objetivo es reducir la capacidad del estómago; b) malabsortivos, en los que se desfuncionaliza un segmento de intestino provocando una disminución importante en la absorción de grasas y calorías; y c) mixtos, que combinan ambos mecanismos, aun y cuando se ha derivado una variedad de cirugías y se han reportado los efectos e implicaciones, así como el análisis en términos de las más seguras de aplicación, los médicos reconocen que dichas cirugías son una opción para tratar un problema de obesidad extrema, pero la magnitud de ésta, las enfermedades contaminantes y el rápido descenso de peso favorecen la presencia de complicaciones pulmonares, trombosis venosa, complicaciones de la herida quirúrgica y litiasis biliar principalmente.

Según, para que se realice el método quirúrgico en este caso la cirugía antiobesidad, debe ser reservada para pacientes en quienes el tratamiento médico ha fallado y se encuentran sufriendo de serias complicaciones debido a la

obesidad extrema. Para la atención quirúrgica estos pacientes deberán ser evaluados cuidadosamente por un equipo multidisciplinario con experiencia médica, quirúrgica, psiquiátrica y nutricional. Sin embargo, en la actualidad podemos ver lo contrario, cualquier persona que no esté conforme con su silueta se puede someter a una cirugía, de cualquier índole. Además, de que no cuenta con todos los servicios anteriormente mencionados. De esta manera tenemos que el cuerpo ha estado sometido a modificaciones, con el fin de incrementar el atractivo sexual y social. Ejemplo: la utilización de pinturas, cosméticos y depilaciones ha alterado la piel de un sin número de individuos a lo largo de los tiempos. Uñas, dientes, boca, ojeras, cuello, rostro y cabeza, pies, casi todas las zonas corporales han experimentado modificaciones voluntarias bajo la aspiración de incrementar aceptación y atractivo. Encontrándonos culturas en que sus miembros pretenden incrementar su atractivo socio-sexual mediante la reducción o disminución de las dimensiones globales de su cuerpo (Toro op cit)

No obstante, estamos en el siglo XXI y supuestamente con mejores métodos y el índice de obesidad ha aumentado en lugar de disminuir, con lo anterior podemos agregar que los objetivos que han tratado de alcanzar desde ese entonces el modelo biomédico, han sido en vano, ya que no han acabado con la enfermedad, con la muerte, ni con los obesos, enfrentándonos hasta el día de hoy con trastornos alimenticios y nuevas enfermedades que cada vez se notan más en la sociedad moderna.

Álvarez (op cit) & Abreu (op cit), concuerdan que según el médico se preocupa por la salud de sus pacientes, y sólo él puede hacer algo al respecto, pues todos los conocimientos sobre la salud son racionalistas, científicos y están basados en una observación objetiva de los datos clínicos. Siendo ellos los que pueden mandar a los pacientes al hospital y los hace volver a casa; el médico manda hacer análisis y rayos X, recomienda una intervención quirúrgica y receta los fármacos, hace chequeos, diagnóstica, trasplantar órganos, reducir o agrandar mamas, suprime la celulitis, o erradica el estreñimiento, suprimen arrugas, rebajan vientres, todo lo hacen en el nombre de la "salud", son especialistas del cuerpo, deciden sobre el peso, la alimentación, los horarios, el sueño, los

deportes, los cánones estéticos, vacunas, análisis, en pocas palabras nos proporcionan todo para así llevar una vida sana y ordenada. Asimismo también tienen el poder de establecer un diagnóstico sin fundamento, además de que excluye la evaluación del estado emocional, de la historia familiar y de la situación social del paciente.

Por lo que, el funcionamiento de las instituciones sanitarias, poner en cuestión la desigual relación médico-paciente, debido a que el médico es quién sabe, desarrollando sobre el paciente un papel paternal, puede convertirse en un padre benévolo o en un padre despótico, pero su posición es indudablemente superior a la del paciente. Los médicos siempre serán médicos, con su prestigio, con su experiencia se han convertido en los agentes privilegiados, autorizados y reconocidos por el poder político, aunque a veces someten al paciente a todo, menos al tratamiento adecuado. Sus recursos se reducen a unas pocas terapias para curar enfermedades conocidas. Pero si se trata de una enfermedad nada que hacer.

La mayoría de los pacientes no entienden sus intrincados detalles, pero se les ha condicionado para creer que el médico es el único que sabe la causa de sus enfermedades y que la intervención tecnológica es lo único que los puede curar. Capra (op cit). Por lo que el médico desconfiara plenamente de los conocimientos de sus pacientes acerca de la enfermedad. El paciente no tiene por que saber nada acerca del trastorno que le afligiría. Además, preferimos que se nos diga que sufrimos de hipertensión a cambiar nuestro mundo de los negocios, tan competitivo; aceptamos los elevados índices de muertes por cáncer en vez de investigar cómo envenena la industria química nuestras comidas para incrementar sus ganancias. Estos problemas sanitarios van más allá de los intereses de la profesión médica, pero se convierten inevitablemente en el centro de atención apenas intentamos seriamente ir más allá de la asistencia médica actual.

Por ende, observamos que los tratamientos que se han escrito anteriormente, han obtenido resultados desfavorables, ya que los pacientes que se someten a ellos, sólo bajan pocos kilos, tenido éxito parcialmente, porque

posteriormente los vuelven aumentar e incluso más kilos que antes, pero lo peor es que son riesgosos para la salud misma más que la obesidad. Notando que el comer no sólo es la ingestión de alimentos sino que están cargados de simbolismos.

A su vez, se presume que la tecnología es fundamental para que se lleva a cabo un adecuado tratamiento, por lo que se invierte mucho capital en investigaciones científicas y en su tecnología. Sin embargo, las tecnologías han traído consigo un impacto, ya sea de manera positiva o negativa, dependiendo del uso que se le proporcione.

2.4 Tecnología y sus secuelas

La tecnología ha sido vista como la solución de las enfermedades. Sin embargo, la otra cara de la moneda pone de manifiesto que ésta ha traído consigo más enfermedades de las que aparentemente cura. Donde se ve día con día, un incremento de personas que tienen enfermedades crónicas degenerativas como: diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, obesidad, entre otros “males de la civilización”, estando íntimamente vinculadas con el estrés, la alimentación rica en grasas y proteínas, el abuso de drogas (algunas de ellas permitidas y según mejoran la salud), la vida sedentaria y la contaminación ambiental, que caracterizan la vida moderna, teniendo a la tecnología como un contribuidor a esos males.

No obstante, lo negativo que trae consigo la tecnología, es por el mal uso que se le da, ya que, los que la patrocinan (el gobierno, la industria, el ambientalismo o por otros activistas), lo hacen porque lo ven como un negocio rentable y lucrativo y no por la salud de las poblaciones como se nos hace creer.

Por ende, no es raro analizar el porqué la sociedad percibe favorable a la tecnología (en ocasiones sin serlo), teniendo como respuesta al inadecuado manejo de información que se emplea en los medios masivos de comunicación, ya

que, en estos medios la declaran como efectiva, aunque sólo sea a los patrocinadores a quienes les beneficie. Un ejemplo de ello es la tecnología de la televisión, siendo controlada por las grandes empresas, el estado y las fuerzas armadas. Dada la escala geográfica que abarca esa tecnología, su costo, el poder asombroso de su imaginería y su capacidad para homogenizar el pensamiento, el comportamiento y la cultura. Las grandes corporaciones descubrieron que la televisión era especialmente eficaz para lograr el arraigo de un modo de vivir útil para sus intereses (y que lo sigue siendo), y en momentos de crisis nacional, el gobierno y el estamento militar tienen en la televisión la herramienta perfecta para el control centralizado de la información y de la conciencia popular, lo mismo pasa con las computadoras (Mander, 1996).

Con ello, nos podemos dar cuenta el recurrente acoso que hay en los medios de comunicación a los ciudadanos con recomendaciones sobre la salud, consejos para las madres, consejos para estar en forma, consejos para prevenir el cáncer, prohibición del tabaco, del alcohol, de las grasas, es decir de los excesos. Viendo al cuerpo como un capital a preservar, el cual debe mantenerse eternamente esbelto, joven y sano. (Álvarez, U. op cit)

No obstante, se ha comprobado que la televisión a ayudado al incremento de obesidad, por lo que la fundación Kaiser Family, concluye que los niños y adultos que pasan más tiempo expuesto a los anuncios de los medios de comunicación tienen una mayor probabilidad de padecer sobrepeso que el resto, cuanto más tiempo ven la televisión menos tiempos dedican a actividades físicas. Un reciente trabajo con datos de Estados Unidos concluyen que entre una séptima parte y un tercio de los niños obesos americanos no lo sería si no hubiera sido expuesto a los anuncios de publicidad de productos alimenticios. Siendo importante mencionar que este medio por una parte exhorta a consumir productos que no alimentan a la ciudadanía y por otra, la importancia de mantenerse delgado, representando este último belleza, quien no se encuentre delgado no entra en la normalidad de bello y sano, generando prejuicios hacia las personas obesos, esto nos muestra lo negativo que puede llegar a ser la televisión. También se puede decir que este medio informativo es provechoso para el control y

vigilancia. Con esto, no es raro saber el porqué la población prefieren ser esquelética, por así llamarla, ya que se ha impuesto una moda, sometiendo a los individuos con sobrepeso u obesos (basándose en los criterios del IMC) aun sin fin de tratamientos ineficaces para adelgazar, notando que lo único cierto es el adelgazamiento de su bolsillo.

Los que elogian a la tecnología dicen que esta nos ha dado un nivel más alto de vida. Sin embargo críticos como Illich Arguyen menciona que es posible que la medicina moderna sea un arma de doble filo, ya que desligan a la gente de las prácticas tradicionales de autocuidado holístico y la someten a intervenciones médicas de dudosa índole utilizando drogas y cirugías, pudiera ser que la medicina moderna fuera la causante de otras tantas enfermedades, aparte de las que cura (Mander op cit).

Por lo que uno se puede cuestionar ¿Cuántos problemas han sido causados por el mal uso de la tecnología? Tenemos el deterioro del medio ambiente, la contaminación tóxica esta fuera de control, la cubierta de bosques del mundo se está eliminando y que los hábitat de las especies remanentes de plantas, los animales están desapareciendo, biberones tóxicos, síndromes tóxicos, abonos como fertilizantes tóxicos, conservantes nocivos, polución del aire y del agua, pollos u otras aves inflados con antibióticos, piensos compuestos con formulas descompuestas, productos farmacéuticos peligrosos, productos radioactivos, mataderos clandestinos que todo el mundo conoce, triquinosis, fiebres de malta, la enfermedad de las vacas locas, lluvia ácida, cementerios de residuos radioactivos, maquinas procesadoras de comida, pesticidas, herbicidas, agujeros en la capa de ozono, el recalentamiento global, entre otros eventos, que han ocasionado un desajusten al equilibrio del ecosistema y a su vez enfermedades nuevas, que repercuten a todos los seres vivos. Todo lo anterior, fue pronosticado por los ambientalistas durante muchos años, pero ignorados en el frenesí tecnológico. Y aun cínicamente continuamos escuchando pronósticos de que una nueva era de salud, confort seguridad, ocio y felicidad nos espera a la vuelta de la esquina. Como diría Cristal Eastman “hay mucha tiranía disfrazada de

protección”. Donde tristemente hasta el día de hoy, estamos incrustados en un sistema de percepciones que nos vuelve ciegos y pasivos cuando se trata de tecnología.

Asimismo gracias a la tecnología y a la ciencia se incremento la falta de actividad física o mejor dicho el sedentarismo debido a una vida sencilla, cómoda, fácil y funcional (Solís op cit).

Las mejoras en la tecnología disponible en la últimas décadas han afectado directamente a la industria de la alimentación. Con ellas han aparecido nuevas técnicas de preparación de los alimentos en el hogar, por ejemplo mediante el uso de freidoras o microondas. Como consecuencia, han aparecido nuevos productos precocinados, que están congelados o preparados.

En conclusión, vemos la gama de efectos en qué ha contribuido la tecnología, siendo estos claros y aun así, continua su mal uso, sin importar el descenso de los afectados.

Por otro lado, algunas instituciones como la secretaria de salud, ha creado programas con el fin de prevenir y combatir la obesidad, estando estos relacionados con la tecnología. Por lo que en el siguiente subcapítulo abordaremos algunos de ellos.

2.5 Programas que se han impartido para combatir la obesidad

Como ya lo hemos abarcado en este capítulo, la obesidad ha incrementado de manera rápida en las últimas décadas, donde el exceso de masa corporal ha cambiado de estructura, es decir, no es la misma obesidad en los tiempos remotos que la de ahora. Donde, actualmente se manifiesta que se ha gastado mucho capital para su tratamiento, por lo que se han tomado algunas medidas preventivas en todo el mundo para combatirla.

Por ejemplo en España se llevo a cabo la ley de seguridad alimentaria y nutrición aprobada en junio del 2011, esta nueva regulación proporciono en dicho país la velación por la seguridad alimentaria y la consecución de hábitos nutricionales y de vida saludables. Esta ley aprobada podría llegar a conseguir una reducción del obesidad infantil de hasta un 30%.

Ramos (2011), nos proporcionas medidas que se han utilizado para bajar de peso:

- Fomento de una dieta equilibrada el principal propósito de toda política de lucha contra la obesidad infantil debería ser el de limitar la ingesta inadecuada en la dieta de los niños.
- Es preciso continuar en la mejora de la calidad de la nutrición en los menús escolares iniciada con diversos programas y estrategias institucionales.
- Los más desfavorecidos requieren de programas de apoyo específico que refuercen las becas de comedor para dichos destinatarios y un plan de actividades de carácter extraescolar, tanto educativas, físicas y de alimentación.
- Resulta imprescindible reforzar la educación desde edades muy tempranas para que conozcan las propiedades de cada tipo de alimentos y la manera de combinarlos acorde con su nivel de actividad física.
- Sería deseable llevar a cabo proyectos de promoción de la actividad física, haciendo hincapié en el deporte y el refuerzo de la cooperación entre las escuelas, los organismos de formación del profesorado, los distintos niveles administrativos y los clubes deportivos.
- Dada la importancia de la información, las legislaciones nacionales y la europea fomentan que los productos alimenticios envasados cumplan una serie de normas armonizadas obligatorias sobre el etiquetado. Debe figurar la denominación de venta del producto, la lista y la cantidad de los ingredientes, los posibles alérgicos (sustancias que pueden provocar alergias), la duración mínima del producto, junto con ello las condiciones de conservación. Notando que la información alimentaria facilitada al

consumidor pretendía funcionar las distintas directivas relativas al etiquetado de productos alimenticios y sobre las propiedades nutritivas para mejorar los niveles de información, de protección de los consumidores europeos (propuesta de reglamento del parlamento europeo y del consejo de 30 de enero de 2008), la propuesta introduce nuevas exigencias en materia en etiquetado como el valor energético o la cantidad de determinados nutrientes en la composición (los lípidos, los ácidos grasos saturados o los glúcidos, junto con una mención específica para el azúcar y la sal). Con los objetivos de que la información sea veraz y fácilmente legible y comprensible para el consumidor, incluyendo el tamaño para su escritura.

Sin embargo, en Hungría, los productos que venden no contienen la fecha de caducidad. Asimismo en Polonia y en Hungría los productos comestibles no tienen etiquetado.

Francia, es uno de los países con regulación más estricta en este particular, es obligatoria la inclusión de mensajes relacionados con los efectos en la salud de los productos alimenticios procesados en los anuncios de televisión, radio, cine, prensa o internet. Además está prohibido que haya máquinas expendedoras en los colegios.

En lo que se refiere a control del marketing dirigido a niños, se ha abordado de forma diversa. En Suecia existe una restricción para cualquier tipo de publicidad dirigida a niños menores de 12 años, mientras que en reino unido se prohíbe la publicidad dirigida a niños menores de 12 años. La international Association for the study of obesity (IASO) recoge un mapa detallado con las políticas de diferentes países.

Dinamarca, Portugal e Italia han incluido un descanso para comer fruta en los colegios. Portugal y España están promocionando una reducción de la sal contenida en el pan. Dinamarca, por su parte, aprobó en los últimos meses de 2009 una reforma fiscal con medidas que se vienen implementando de manera

progresiva desde 2010 y afectan a productos cuyo uso abusivo puede resultar nocivo para la salud de los individuos, incrementándose el impuesto correspondiente al tabaco, el chocolate, los caramelos y el helado. Con el objetivo de modular el consumo, en el caso de las bebidas con azúcar añadido el impuesto sube, mientras que se reduce para las que no contiene azúcar. De manera adicional, se va a desarrollar un nuevo impuesto sobre la grasa saturada. En estados unidos se están empezando a aplicar, de manera específica para algunos estados y ciudades como nueva York, impuestos adicionales para el consumo de bebidas con azúcar añadido.

En México, se han tomado medidas en dos aspectos, por un lado combatir la desnutrición y por el otro combatir la obesidad. Viendo, paradójicamente que ambos están relacionados, es decir, una parte de la población no sólo es obeso sino también está desnutrido. De esta manera, nuestras instituciones han tomado algunas medidas para disminuir la obesidad al igual que la desnutrición.

Una de ellas es el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) que por medio de desayunos escolares, asistencia social alimentaria a familias, cocinas populares, unidades de servicios integrales, leche en polvo, raciones alimentarias, despensas familiares. Este programa está dirigido a los sectores desfavorecidos, y fue creado a inicios de la década de los ochenta, con el objetivo de estimular la producción y mejorar la distribución de alimentos.

Con respecto a la obesidad, las medidas que se han utilizado en el sector público son las siguientes:

El gobierno federal contribuyó con un programa de “5 pasos por tu salud”, esta iniciativa federal forma parte de una estrategia internacional y está basada en evidencia científica; promueve el cambio de conductas y la adopción de hábitos saludables a partir de cinco pasos: actíivate, toma agua, come frutas y verduras, mídete y comparte. Estos pasos se pueden realizar en cinco entornos: familia, escuela, trabajo, parque y municipio.

La secretaria de salud (SS), tiene a su cargo los programas y las políticas dirigidas al cuidado de la salud de la población. Entre las acciones más importantes emprendidas recientemente en el tema alimentario se encuentra la elaboración de la norma oficial mexicana de orientación alimentaria, esta promoción de brindar orientación a la población en materia de alimentación.

La SS puso en marcha en programa emergente 2011-2012, en respuesta al alarmante incremento de obesidad y sobrepeso en lo población mexicana, donde, su enfoque de atención prioriza a quienes ya padecen la enfermedad, debido a que su finalidad es elevar la calidad de vida y el número de años de vida saludables de las personas en general y, particularmente, el de aquellas que presenten estos padecimientos. Asimismo, imparten cursos y talleres cuyos temas son la alimentación saludable y la activación física.

Mientras que la Secretaria de Educación Pública ha estado en controversia por las reformas que se aplicaron, donde la escuela ha estado en el centro de la discusión en torno al crecimiento de la obesidad infantil, ya que, según estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Pública, en la escuela prevalece un ambiente obesigénico, en el que se reportan hasta cinco oportunidades para comer en el horario de escuela, con lo que los alumnos ingieren la mitad del requerimiento calórico de todo el día; además, se encontró una alta disponibilidad de alimentos densamente energéticos, dificultad para el acceso al agua potable, y poca disponibilidad de frutas y verduras. Con esto se impuso la idea de que la obesidad infantil no sólo era un problema de la escuela sino que, además, ésta participaba decisivamente en su generación.

Por lo que, se aprobaron reformas (artículos 65 y 66 de la ley General de Salud) para prevenir y atacar el problema de la obesidad y el sobrepeso infantil, dichas reformas prevé la prohibición de comida chatarra en las escuelas y la obligatoriedad de practicar 30 minutos diarios de ejercicio físico.

En este contexto, surgen lineamientos generales para el expendio de alimentos y bebidas en las tiendas o cooperativas escolares de los planteles de

educación básica, que es la iniciativa de mayor envergadura para mejorar las opciones de alimentos disponibles en las escuelas y promover la realización de actividad física. Sin embargo, existen importantes dificultades para que estos lineamientos logren sus propósitos. Inicialmente fueron impugnados por los empresarios y causaron gran controversia en los medios. Se inició, entonces, un proceso de reelaboración en el que entraron en juego distintos intereses y criterios, no sólo de salud y educativos, sino también económicos. El resultado fue una versión desdibujada de los lineamientos que depuso el derecho a la salud de los niños al dejar abierta la venta de los productos con alta densidad energética en las cooperativas escolares, con restricciones mínimas como la de reducir las porciones. Notando que las reformas no se llevaron a cabo por intereses económicos de empresarios, así los niños continúan consumiendo chatarra en las escuelas sin limitar a los infantes a consumir más bolsas de chatarra aunque en menos porciones. Por otro lado, no existe la cultura de mandar a los pequeños con un alimento sano, ya que por comodidad algunos padres les proporcionan dinero o les mandan de lonche una leche de sabor y un gansito, excluyendo fruta y verdura, creando desde pequeños hábitos que posteriormente le costarán trabajo cambiarlos.

Asimismo, no sólo la reforma de los alimentos chatarra ha causado controversia, también la activación física en las escuelas, ya que este no puede extenderse demasiado, porque si la jornada académica es de sólo cinco horas y se le restan 30 minutos de receso, más 30 de ejercicio, con sólo 4 horas la calidad educativa mermará. Además, el secretario general del sindicato magisterial, Rafael Ochoa, advirtió que no hay ni infraestructura, ni maestros para que los niños realicen media hora diaria de ejercicio. Donde según Fernando González Sánchez, subsecretario de Educación Básica de la SEP, sólo dos tercios de instituciones cuentan con un área adecuada, complejizando la situación de las escuelas por la demanda no contemplada a esas necesidades que actualmente se requiere por la obesidad (Rangel (2010) & Martínez (2010)).

No obstante Lujambio Irazábal recalcó que aunque en las escuelas se fomente el ejercicio entre los infantes, la medida no funcionará si la práctica muere en casa.

“Sería muy penoso que lo que hace la escuela, lo deshaga la calle o lo deshaga la familia, por eso es importante un proceso de acompañamiento”.

Por ello, exigió que los padres de familia se involucren y asuman las responsabilidades que les competen para revertir las estadísticas que colocan a México como el país con mayor gordura infantil (Rangel, op cit).

Asimismo, con la adición al artículo 65 de la Ley General de Salud, propuso el diputado Rodrigo Reina Liceaga, que en la llamada Ley Antiobesidad se incluya el tema del equilibrio en el consumo de proteínas en los alimentos que se consumen en escuelas del país. Con el fin de que la alimentación de los niños del nivel básico sea equilibrada no sólo en azúcares y grasas, sino también en proteínas, pues ello ha derivado en problemas de sobrepeso en la población infantil, siendo un primer paso para frenar la obesidad en México, por lo que se ha incrementado “el semáforo de la alimentación” que trata de instruir acerca de los alimentos que son considerados buenos y las cantidades que se recomienda consumir. Además, no sólo se requiere cambios de legislatura sino una mayor participación de los padres de familia para lograr un equilibrio nutricional de sus hijos.

Otra medida que se implementó fue el “Programa integral de combate a la obesidad en el Distrito Federal por el Dr. Rafael Álvarez Cordero, Presidente Honorario de El Colegio Mexicano de Cirugía para la Obesidad y Enfermedades Metabólicas”. Exponiendo como punto principal, la concientización de las personas, por ello en el DF se planeó hacer promoción de la salud en todos los niveles y lograr la atención integral del paciente, ya que la obesidad atrae consigo enfermedades. Por lo que, con el Programa “Muévete y metete en cintura” que se está implementando en escuelas y prácticamente en todas las oficinas del Gobierno del DF, se está incentivando a los capitalinos a llevar una vida más sana

y realizar cotidianamente ejercicio. En el mismo sentido, durante tres años se ha hecho la promoción de la salud, mediante el programa *Red Ángel*, que da atención domiciliaria. Sin embargo, el secretario de Salud capitalino, Armando Ahued, destacó que el Distrito Federal es de las entidades que más grave presenta el problema de obesidad, pues está encima de la media nacional, es decir que 74.4 por ciento de las mujeres y 79.8 de los hombres mayores de 20 años ya sufren obesidad (Gómez, 2010). Por ende, El Gobierno del Distrito Federal, instaló el *Consejo para la Prevención y la Atención Integral de la Obesidad y Trastornos Alimenticio*, con lo que se busca crear conciencia en toda la población para erradicar este problema. Es importante resaltar que también se atienden problemas de bulimia y anorexia.

Por otro lado, la Secretaría de Educación Pública (SEP) determinó que el 30 por ciento de la población infantil sufre sobrepeso y obesidad. Es decir, uno de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años, por lo que un menor con esta enfermedad, tiene más probabilidades de presentar un mayor número de enfermedades a diferencia de los infantes delgados. A su vez, el secretario de Salud capitalino, Armando Ahued, destacó que el Distrito Federal es de las entidades que más grave presenta el problema de obesidad, pues está encima de la media nacional, es decir que 74.4 por ciento de las mujeres y 79.8 de los hombres mayores de 20 años ya sufren obesidad.

Por lo que es importante prevenirla y combatirla la obesidad, debido a que al Estado le cuesta atender dicha enfermedad unos 42 mil millones de pesos y que indirectamente se gastan 245 mil millones de pesos, sobre todo por incapacidades que provocan la diabetes, la hipertensión y otros males derivados de la obesidad. Y si no se toman medidas, en 10 años se duplicará la cifra. Además, el proyecto de dictamen en el Senado advierte que los costos por la obesidad costarán al erario 70 mil millones de pesos para 2017 y el doble para los que no cuentan con cobertura, ya que, esta pandemia propicia 12 veces más mortalidad, tres de cuatro camas están ocupadas por pacientes con obesidad y 25 por ciento de las incapacidades laborales son por este problema.

Por lo tanto, el proyecto de dictamen obliga a la Secretaría de Salud a que junto con la SEP lleve a cabo la toma de talla y peso de la población escolar; a que los productos alimenticios contengan “etiquetas” que revelen sus contenidos, y si cumplen con las normas marcadas por la Secretaría de Salud, o en caso contrario sean sancionadas.

Con todo lo anterior, podemos analizar que no son suficientes las medidas que se tienen para combatir la obesidad que aun peor está acompañada con la desnutrición, sin embargo, esto no es raro con todo el exceso de comida artificial que se vende en todas partes, donde el consumismo es lo habitual en este mundo donde habitan personas insatisfechas y superficiales. Realmente si se hubiese querido combatir la obesidad como tanto se presume las medidas hubieran sido otras, o al menos se hubieran llevado a cabo. Tristemente se vive en un mundo lleno de intereses, que realmente las personas con obesidad han sido víctimas de algún modo de su estructura corpulencia y ahora tendrán que luchar para modificar esa estructura corporal por otra que nos imparte la moda. Muchas lo harán dejando de comer, u otras vomitando después de atracones, o atascándose sin vomitar pero con culpa de comer demasiado.

Con respecto, para hacer frente al problema, mencionan que hay que adoptar un enfoque con perspectiva multidisciplinar, multisectorial y multifactorial. Donde los avances de política públicas han de integrarse en una estrategia global que aglutine medidas desde la convergencia de distintos frentes, las que se implique un amplio abanico de representantes relacionados (instituciones públicas, familias, centros escolares, profesionales sanitarios y educativos, la industria alimenticia, asociaciones, etc.). No obstante, no sólo se necesita eso para la solución del problema, sino que dicho problema comienza con el modelo epistemológico que sigue pensando nuestro cuerpo desde la fragmentación. Donde la esperanza del trabajo interdisciplinario y de la lógica de la multicasualidad no puede resolver el problema de la unidad corporal, porque las piezas explicativas y de intervención no encuentran el camino para unirse, pues tenemos dos niveles explicativos distintos: lo casual y lo intencional (Elías, 2011).

3. UNA DIFERENTE MIRADA DE VER LA OBESIDAD.

3.1 Aproximaciones del cómo la perspectiva psicosomática concibe al ser humano.

Después de las aportaciones de Descartes, como lo vimos en el anterior capítulo, el ser humano se fue visualizando como una máquina que puede ser arreglada o reparada, desintegrando la relación con el ecosistema, con otros seres vivos, y hacia con él mismo. Ante esto, se ha notado un desequilibrio, desencadenándose una variedad de enfermedades crónicas degenerativas que van en aumento de manera silenciosa; dicho crecimiento empieza hacer normal en la población, siendo común aceptar una gastritis, colitis, hemorroides, estreñimiento, úlceras, entre otras que las personas se acostumbrarán a vivir con ellas y sólo aspiran a quitarse el malestar con medicamentos, y continuar con su vida habitual. Dichas enfermedades se fueron generando en el individuo de una manera psicosomática.

Etimológicamente, la palabra psicosomático está compuesta por dos palabras griegas: psique, que quiere decir “alma”, y somático, es lo “corpóreo” en un ser animado. Eso significa que ambos (el alma y lo corpóreo), existen en un mismo cuerpo, aunque su funcionalidad puede ser alterada por procesos sociales y personales. Esta unidad ha sido leída e interpretada desde diferentes epistemologías. Las culturas del mundo son un ejemplo de ello: el cuerpo se vive y se lee en relación con la geografía y los diversos rituales que se construyen en torno a sus secreciones, sus ciclos, su decadencia, su muerte, etcétera (López, R. op cit). Con lo anterior notamos, que lo psíquico y lo somático no son dos entidades separadas, sino que son dos aspectos particulares del conjunto viviente constituido por toda la persona (Herrera op cit).

Freud, con sus aportaciones, puso de relieve las enfermedades psicosomáticas a través del psicoanálisis, mediante el tratamiento de los padecimientos, en lo que concierne a una forma de patogenia psicosomática, la modalidad histérica, transposición de un conflicto psíquico en síntomas somáticos,

motores o sensitivos. Sin embargo, esta postura, que es el psicoanálisis, no es la que nos enfocaremos, sino en la perspectiva del maestro López Ramos, donde la puesta es explicar porque se desencadenan las enfermedades cómo un proceso psicosomático.

Primeramente, es importante entender y reconocer que el ser humano es un microcosmos que guarda una profunda analogía con la tierra, es una correlación que puede cambiar la lectura de lo que se llama psicológico y con ello podemos construir nuevas relaciones en el interior y exterior del cuerpo, es decir verlo como una unidad que se construye con la cultura, la geografía y la condición climatológica de las zonas territoriales (Campos, 2009).

De esta manera, el cuerpo se ve de diferente visión, se toma como una unidad, interconectada con el todo. Sin embargo, es preciso mencionar que el cuerpo ya no tiene la misma construcción en la actualidad que en tiempos antaños, debido a su ambiente artificial en que se ha creado, es decir, su habita esta pavimentada, llena de smog, con edificios saturados, por mencionar algunos. De esta manera, se genera un cuerpo estresado, cansado, sometido, entre otros.

Nuestro cuerpo elabora redes de cooperación en el interior, generando un adecuado funcionamiento entre los órganos, encontrándose en armonía con los demás. Aunque, el proceso psicosomático se da mediante una respuesta interna del cuerpo humano, con el fin de defender y preservar la vida. Esto se da a qué el cuerpo está en desequilibrio, perturbando a los órganos donde uno será el más afectado, lo que significa que el cuerpo entrará en un proceso de pérdida de energía y de salud. Tristemente, la población a dejado su cuerpo en manos del doctor, sin examinarse él, ¿qué duele?, ¿qué siente?, ¿por qué le duele?, ni siquiera sabe la función de sus órganos, ni mucho menos donde se encuentran sus viseras, siendo más fácil dejarle la responsabilidad al doctor que naufragar cada quién en su propio ser. Asimismo, callar momentáneamente a cada órgano con un medicamento para dejar de sentir dolor, antes que dejarlo oír en todo su esplendor. Y si por un momento, nos damos cuenta, de que la salud de los

médicos esta igual o peor que el de la población, debido a su esquema sistemático enseñado, su alimentación, sus emociones, están desbordadas, en pocas palabras, su forma de vida ésta muy acelerada, generando malestares físicos o una muerte prematura.

Hay una construcción social del uso y abuso del cuerpo. Ese cuerpo que se ha construido mediante el fruto de una familia, de un amor, de un deseo, de un error, de una desplanificación, de una sociedad que impone reglas y por ende el hombre se ajusta a ellas. El cuerpo es entonces un microcosmos, en el cual se plasman olores, sabores gustos, sentimientos y emociones que van a articularse con el metabolismo. Donde, el microcosmos está articulado al macrocosmos a través de un fluido energético de dos fuerzas opuestas y completarías (yin y yang) (Solís op cit).

Ese cuerpo, es el espacio donde habitan los órganos y su función sustancial es darle a éste los nutrientes que requiere y mantenerlo con vida. Asimismo, las emociones también son parte de ese cuerpo, que aprende a vivir donde sea y construye opciones diversas para expresar su inconformidad o su lucha contra los peligros, aun cuando ello implique morir con angustia explicada como neurosis, ansiedad o estrés (López, 2011)

Desde ésta perspectiva, el cuerpo es el único espacio donde las emociones habitan y tienen una relación de unidad con los órganos. Por ende, las emociones no se deben de suprimir. Además qué, éstas tiene un papel fundamental en la vida de las personas, gracias a ellas no somos máquinas, como muchas veces nos han tratado de convertir, de hecho un órgano no sólo es aquel que tiene una función específica como lo describen los expertos, sino es, aquella energía visible que se hizo en el interior del cuerpo (órganos), quedando sólo la energía invisible (emociones) que recorre todo nuestro cuerpo. Las personas, a pesar de que tenemos los mismos órganos, y las mismas emociones aparentemente, serán éstos diferentes en cada cuerpo ya que, cada persona tiene una historia de vida, una familia, un contexto, una cultura, pensamientos diferentes, por lo que tendrán un desarrollo distinto a los demás.

Por ejemplo: lo que aparece sobre la retina del ojo que ve un árbol es sin duda idéntico, pero lo que el sujeto percibe será muy diferente según que reconozca en este árbol una especie vegetal o el depositario del espíritu de un antepasado. Cada persona interpretará de diferente manera las cosas. De esta manera es difícil que el analista pueda conocer desde el interior lo que ve este otro sujeto (Piera, 1991). De esta manera, el único que puede saber su vida es el que la vive, el que la siente, el que la recorre.

Por otro lado, tenemos, un pensamiento chino, acerca del origen del hombre, donde éste no se puede entender sin comprender el movimiento de la tierra y la luna, del cosmos, que es el origen de las cosas en la tierra, para los chinos la unidad es un principio básico para comprender los procesos más sencillos y complejos del ser humano. Donde la unidad del yin y yang se encuentra en todas las cosas de la tierra y por supuesto en el individuo, que se constituye en una especie de microcosmos donde funciona en armonía con sus partes constitutivas. Esta unidad que da origen a la energía vital (qi), se mantiene en equilibrio y armonía con la naturaleza, los otros individuos, su alimentación, su respiración; al presentarse el desequilibrio de estas dos formas yin-yang, se presenta una sintomatología que se relacionan directamente con los procesos biológicos y emocionales de los seres humanos. Por lo que enfatizamos, que en la vida emocional y orgánica del sujeto no puede existir una fragmentación (Campos op cit)

“Qi”, se encuentra en todo el universo y está compuesto por materia primaria e inmutable, sin embargo hay una confusión con este término, debido a que no es mera energía vital, aún cuando la palabra en ocasiones se traduzca de este modo. Notando, que el pensamiento chino no lo distingue o lo diferencia entre materia y energía. Por lo que Ted menciona, que podríamos quizás hablar del Qi como materia a punto de convertirse en energía o de energía a punto de convertirse en materia.

Los chinos conciben tres fuentes de Qi: el primero de ellos es el Qi Original (*yuanqi*), también denominado Qi Prenatal, el cual es transmitido por los padres a

sus hijos en el momento de la concepción. Este Qi es en parte responsable de la constitución heredada por un individuo. Se almacena en los Riñones. La segunda fuente de qi es el qi del Grano (*gu- qi*), el cual se deriva de la digestión de la comida, que procede de los alimentos, donde cada alimento tiene un sabor específico, lo que nos permite diferenciarlo de acuerdo a su sabor: dulce, picante o acre, salado, agrio y amargo. El tercero es el qi del Aire Natural (*kong-qi*), que es extraído por los Pulmones del aire (el segundo y el tercero, también son conocidos como qi adquiridos). Vemos que el qi normal, una vez formado, puede dividirse en muchos tipos específicos diferentes de qi, los cuales tienen funciones concretas, el cual, los chinos reconocen al "qi" como un fenómeno general con muchas variantes y funciones. Pero independiente de las funciones del qi, todo se resume a que es el movimiento que recorre a todo el cuerpo (caminar, correr, comer, hablar, pensar, disfrutar, soñar, el desarrollo, crecimiento, y el proceso vital, es decir desde que nacemos, hasta que envejecemos), dichos continuos movimientos dependerán del qi y se mueven en cuatro direcciones básicas: ascendiendo, descendiendo, entrando y saliendo. Donde el *Nei Jing* dice: (Kaptchuk, op cit)

"Sin que entre y salga no hay desarrollo, sin ascenso y descenso no hay transformación absorción o almacenamiento". pag. 56

La actividad fisiológica normal de Qi es moviéndose armoniosamente, si hay insuficiente qi, si éste está obstruido, o se mueve de forma "rebelde", o se mueve "desordenadamente", o si alguna de las direcciones del qi pierden su "regulación", el resultado será la falta de armonía. El qi no es visto metafóricamente sino, cómo un fenómeno real que posibilita la descripción integral de los cambios corporales. Asimismo, se encarga de mantener los órganos en su sitio, mantiene la Sangre en los caminos de la Sangre, y evita la pérdida excesiva de los distintos fluidos corporales, tales como la saliva y el sudor.

Otro punto importante en esta teoría son los meridianos, ya que éstos son una parte crucial y exclusiva de la teoría médica china. Son los canales o sendas a

través de los cuales el Qi fluye entre los órganos y en las distintas partes del cuerpo, ajustando y armonizando su actividad.

Por lo tanto, nuestro cuerpo es un espacio donde se articula qi, es un lugar donde se debe de valorar y respetar cuidarse y alimentarse de emociones, agua y comida, aún más es un espacio para cultivar el espíritu. “Qi”, representa la energía vital que corre por nuestro cuerpo.

Ahora hablaremos un poco del Yin-Yang, éstos son aspectos concretos del cambio, están articulados, en elaboración permanente, donde los diversos procesos se entretienen, se comunican y son interdependientes, siendo estos los orígenes de la vida. Yin-Yang son interdependientes, son dos procesos de cambio que tienen, uno de ellos es la transformación y el otro es la mutación. La trasmutación nos explica el nacimiento de las cosas, mientras que la mutación nos explica el desarrollo. El yang designa las propiedades de calor, dureza, actividad, etc., mientras que el yin designa las propiedades de frío, suavidad, pasividad entre otros. De esta manera, podemos entender el yin-yang como dos aspectos opuestos que alcanzan el qi. El qi se mueve de uno a otro en ciclos continuos, no hay precedencia de uno de ellos porque ambos se mueven conjuntamente, lo que se puede observar es una precedencia de yin-yang, esto es, el qi presenta un aspecto yin o yang que lo define. El yin-yang se crea y se recrea, es el ritmo fundamental del principio vital: el qi se mueve se abre y se extiende es yang, cuando vuelve la quietud y se repliega es yin. Asimismo, yang se transforma en yin y viceversa, yin se transforma en yang (Campos op cit).

Yin y yang son indispensables para la existencia de cualquier ser vivo, así como las emociones también lo son. Pero ¿qué son las emociones?

3.2 Qué es una emoción

Todos los seres humanos hemos sentido lo que es una emoción, sin embargo a la hora de definirla faltan palabras para explicar todo lo que siente el cuerpo. No hay ninguna definición que lo explique con exactitud, ya que ese

mundo interno es muy complejo de abordar, donde se manifiesta la falta de la palabra.

Sin embargo, las palabras que salen brotan del cuerpo, expresándonos los estados emocionales de las personas y, como consecuencia, el estado interno de los órganos en término de enfermedad y desequilibrio de la energía. Cada palabra que emite la persona tiene un tono, un acento que indica su estado emocional, por lo tanto podemos alcanzar a mirar que las emociones siempre están acompañándonos como nuestra sombra.

Sin embargo, ¿cómo definen a las emociones?

Goleman (1996) menciona a través de Oxford English Dictionary, la definición de emoción, siendo está una “agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado”. Sin embargo el nos da su punto de vista del término emoción, que este se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan⁸. En esta definición, no habría diferencia entre emoción y sentimiento.

La Real academia española define a la emoción como una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, asimismo como un interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.

Asimismo, el dilema de las emociones abrió paso al término de inteligencia emocional siendo relativamente reciente, este término fue utilizado por primera vez en el año de 1990 por Salovey y Mayer, con la publicación del libro *inteligencia emocional*, abriendo campo en ámbitos diversos, (en el mundo de la empresa, en el contexto escolar y en la familia), concientizando que para ser exitoso en la vida no basta con un buen rendimiento intelectual, sino que es necesario tener control sobre uno mismo, saber manejar las emociones, ser capaz de persistir hasta

lograr las metas, mostrar empatía, lograr la independencia, etc., todos estos rasgos son de una persona con adecuada inteligencia emocional.

Lo único cierto es que las emociones como los sentimientos son componentes básicos del comportamiento humano, que a través de ellos conformamos nuestra identidad y nos vinculamos al mundo y a los demás, constituyendo una dimensión esencial en el desarrollo humano.

Las emociones a través de tiempo fueron clasificadas en primarias y secundarias. La primera es la forma más primitiva de reaccionar del individuo en el campo de la afectividad, responden siempre al instinto de conservación en sus diversas manifestaciones, siempre alerta para asegurar la perduración del individuo y de la especie, es decir, en las emociones primarias hallamos la respuesta directa del instinto. Con esto vemos que el sujeto está supeditado a estas emociones, siendo necesarias para preservar la vida. Dentro de las emociones primarias, algunas se consideran negativas y otras positivas. Mientras que las emociones secundarias también tiene sus vertientes positiva y negativa. Entre las negativas encontramos: vergüenza, odio, celos, envidia, disgusto, desprecio, preocupación, desesperación, culpabilidad, aburrimiento y desconfianza. Y las positivas son: placer, curiosidad, deseo, adoración, orgullo y éxtasis (López R., 2011).

Sin embargo, nos enfrentamos a que los investigadores todavía no se ponen de acuerdo con respecto a cuáles son las emociones que pueden considerarse primarias, aunque hay algunas emociones propuestas para ese lugar primordial como (Golemanop cit).

- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento y, en caso patológico, depresión grave.

- Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
- Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Sin embargo, el miedo es algo inherente al hombre que le sirve para conservarse, que tiene una función reguladora, incluso que es inherente a la existencia: podemos agregar que es parte del ser humano y que su equilibrio es sinónimo de buena salud, es decir, no se trata de acabar con el miedo, se trata de mantenerlo en un estado que no impida el crecimiento de la persona (López, R. 2006).

Notando que las emociones se pueden combinar, donde la angustia y la ansiedad son emociones complejas por excelencia, se trastoca el proceso corporal y gesta una condición somática que tiene una causa real en el cuerpo, aunque a veces sea complicado localizarla (López R. op cit).

Asimismo, existen varias discusiones con relación a las emociones, si éstas son innatas, instintivas, aprendidas, desarrolladas ante un medio ambiente o incluso hereditarias, lo único que podemos decir con precisión es que el proceso emocional es lo que construye el cuerpo. Éste se construye de acuerdo al espacio, al tiempo, y a la geografía que conforman una cultura específica, donde lo

biológico ocupa un papel secundario en la construcción, siendo principal el proceso corporal y el proceso cultural, es decir, lo que el sujeto expresa y vive. El maestro López Ramos menciona lo que es una emoción, manifestándola de ésta manera (Campos op cit):

“La emoción es parte de un sistema de construcción celular que le dio otra posibilidad de existir a los organismos; la emoción no solo es parte de una fisiología, también es un proceso que da la vida y la conserva, puede una emoción salvar el cuerpo y asimismo puede matarlo” pág. 275

Aunque es preciso mencionar que a pesar de que haya muchas definiciones acerca de lo que es una emoción (aunque, la palabra no alcanza a definirla) las personas saben muy poco acerca de sus propias emociones, esto ha ocurrido porque son temidas y despreciadas en la cultura humana y, como consecuencia, la dimensión emocional ha sido alejada tanto en la cultura como en los procesos de formación. La educación que se tiene de las emociones es confusa, ya que por una parte no se tiene que llorar aunque se tengan ganas porque es símbolo de debilidad; además, cada persona tendrá emociones diferentes dependiendo de la cultura que tengan, por ejemplo en México predomina el miedo y la melancolía, debido a su historia y a la cultura que ha estado inmersa.

Todas las emociones, tienen un recorrido en el interior del cuerpo, que sólo afecta a la persona cuando esas emociones se encuentran atrapadas (siendo éstas negativas) dificultando a la energía el recorrido a través de todo el cuerpo.

3.3 Emociones atrapadas

Como ya vimos, las emociones tienen su historia dependiendo de la cultura y sociedad en que se gestan; la conjugación de las maneras de ver, vivir y construir la sociedad y el mundo personal es lo que cambia la construcción de las emociones en el cuerpo, lo que significa que existe una relación con otros procesos, como la alimentación, los sabores, el desarrollo de un órgano más que

del otro, la hipertrofia de un órgano o la percepción de un cuerpo que se minimiza o se cree poderoso.

Las emociones las vemos como una unidad que se articula con los órganos del cuerpo y hacen un conjunto complejo de relaciones internas con otros órganos y emociones en un ciclo que tiene como principio básico mantener con vida al cuerpo, no se concibe un cuerpo sin órganos y emociones y tampoco un cuerpo humano sin una historia, una cultura, un tipo de trabajo, una geografía, una alimentación (López, R. op cit)

Todo el sufrimiento de las personas, todas las enfermedades crónico-degenerativas, se debe a energías emocionales que han quedado atrapadas dentro del cuerpo, creando problemas sutilmente, de maneras muy dañinas, pero ¿qué se entiende por una emoción atrapada?

La emoción se va a manifestar en el cuerpo, recorre todo nuestro ser, el problema se da cuando no fluye adecuadamente la energía en los órganos, estancándose en una parte de nuestro cuerpo, ahí es cuando las emociones son negativas, al obstaculizar el buen funcionamiento del órgano; la diversidad de rutas está en función de la historia del cuerpo, la cultura, la geografía y la herencia cultural familiar que le dan un estatus al individuo que le permite mover su característica interior. La historia de las emociones en la familia está vinculada con el procesos de una sociedad educada de tal manera, que implica que los individuos pueden ser parte de un proceso que se articula con lo que otros desean solamente, es decir; se construyen maneras de ser y de sentir, donde las significaciones cobran sentido en el cuerpo, por eso una grosería no tiene los mismos efectos en las personas en general, por lo que el recorrido de una emoción se hace acorde con una representación del sujeto, cómo vive la emoción y le da vida en el cuerpo, y finalmente cómo la hospeda en un órgano. Su ruta es importante para el diagnóstico y tratamiento (López, R. op cit).

Entonces notamos que toda nuestra educación, y el entorno donde vivimos nos hace desarrollar emociones negativas, las cuales nos permiten darnos cuenta y reflexionar acerca de nuestra historia y nos da la opción de vencer los obstáculos de un pasado para sí vivir una nueva vida, llena de aprendizajes.

Un dato relevante que nos aporta Nelson a base de su experiencia es que muchas de las enfermedades físicas son causadas por las emociones negativas en lugar de un agente extraño como lo mencionan los médicos; este tipo de emociones pueden crear depresión, ansiedad y otros sentimientos indeseables que pueden interferir en el funcionamiento de los órganos del cuerpo, ocasionando estragos en la salud física, causando dolor, fatiga, enfermedades. La energía invisible de las emociones atrapadas quedará sin ser diagnosticada por la medicina convencional, siendo importante reconocer y quitar esas emociones antes de que causen más daño al cuerpo (Nelson, 2007).

En lo personal he escuchado a muchos de mis amigos, compañeros y familiares que dicen que el tiempo lo cura todo cuando estamos heridos, sin embargo, considero que no necesariamente lo anterior sea cierto; uno puede pensar que ha dejado todo el dolor emocional de relaciones anteriores y tal vez haya hecho terapia para poder superarlo, puede parecer que todo ha quedado atrás, pero el cuerpo puede literalmente estar habitado por las energías invisibles de viejas emociones. Estas son heridas que el tiempo no pudo ni podrá curar, pero cuando una persona pone todo de su parte por mejorar y cambiar esas actitudes manifestadas por las emociones (es decir, ya concientizó su historia) permite que el acupunturista libere la emoción estancada, donde la carga del individuo es literalmente sacada.

Las emociones, como ya lo mencionamos no se pueden ver, sin embargo se manifiestan en síntomas, haciéndose visibles en nuestro cuerpo. Las emociones atrapadas pueden crear un sinfín de enfermedades debido al desequilibrio que generan en los órganos.

Las emociones negativas como el coraje, la ira, la tristeza, la melancolía, la depresión, los rencores, los resentimientos, la amargura, el miedo la soledad, hasta llegar finalmente al odio contra la vida, se depositan en el cuerpo, ubicándose, como ya lo mencionamos, en determinadas partes y en diferentes órganos a manera de energías, bloqueando el desarrollo natural de ese cuerpo; la onda vibratoria de dicha emoción, al ser constante, puede llegar a profundizarse lo suficiente como para llegar hasta la célula y actuar ahí de tal manera que puede ocasionar es un cambio en la red de cooperación de las células, es decir, puede ocasionar un cambio en la información genética de la misma. Notando que la emoción puede cambiar la memoria, forma, por consiguiente, una nueva célula que cambia y altera el funcionamiento del metabolismo a través del sistema endócrino, inmunológico o el sistema nervioso central, teniendo un efecto ya a nivel orgánico lo que se va a manifestar como una alteración orgánica que trae como resultado una particular forma de enfermarse, hasta traer consigo su propia autodestrucción de una manera lenta pero constante que, conjugada con los malos hábitos alimenticios y la medicación que empieza a sufrir el cuerpo ante la enfermedad, van a construir las enfermedades¹⁵. Las enfermedades psicosomáticas se van traduciendo en una patología crónica o de muerte inmediata.

Las emociones atrapadas se pueden dar por:

- Pérdida de un ser querido
- Divorcio o problemas de relación
- Dificultades económicas
- Estrés laboral o del hogar
- Aborto espontaneo o aborto
- Trauma físico
- Abuso físico, mental, verbal o sexual
- Pláticas negativas de uno mismo
- Creencias negativas acerca de uno mismo y del otros
- Rechazo

- Falta de atención o abandono.

De esta manera, podemos decir, que el cuerpo es en realidad, una colección de energías, volando en estrecha formación. Es preciso aclarar que antes de la emoción, se da el deseo, siendo éste el origen de los trastornos emocionales y órganos que construyen los procesos de desintegración de las sociedades contemporáneas en general y de los seres humanos en particular. Un deseo mueve a las emociones articulándose en función de la emoción. Por ejemplo si alguien tiene el deseo de ser feliz, quiere ser más feliz⁵. Sin embargo, la felicidad en estos tiempos se ha manejado como algo externo, material, viéndose lejano de la verdadera felicidad, desde mi criterio.

Las emociones se ponen en movimiento al interior del cuerpo para que el deseo del sujeto se cumpla, por lo que en esta lógica, un deseo desencadena una emoción, la emoción produce trastornos en el cuerpo y tiene efectos en un órgano, en la cara, en la postura, en las formas del ser, de hablar, de elaborar discursos. En otras palabras, el deseo es lo más profundo de la condición del sujeto, puede predominar en el cuerpo o viajar por él a través de las emociones, de esta manera el deseo desencadena una emoción y ésta tiene un impacto inmediato en el proceso fisiológico del sujeto. El deseo puede hacer que el sujeto luche, se mueva, elabore estrategias, planea y construya para lograr ese objetivo de vida. Así, un deseo conlleva a una emoción, que a su vez permite la elaboración de un sentimiento que se concreta en una actitud y se expresa en una acción.

El deseo, la emoción, el sentimiento, la actitud y la acción son construcciones de una cultura instituida en el espacio corporal de un individuo que puede ejercer el principio de elección, el principio de autorregulación, ejercita los movimientos internos para preservar la vida y hacer nuevos códigos que se abran en función del espacio en que se nace o se elige vivir (López op cit).

La memoria corporal nunca olvida de manera que cada rostro que se ve en una multitud, cada aroma, cada voz, cada canción, cada sabor, cada toque y cada sensación que alguna vez se experimentó queda registrado en el subconsciente;

cada virus, bacteria u hongo que alguna vez haya invadido el cuerpo, todas las heridas, todos los pensamientos, sentimientos, toda la historia del sujeto queda archivada en cada célula, en cada órgano, en cada parte del cuerpo por lo que las personas que tienen un aumento de peso, se debe a su historia de vida, a sus emociones atrapadas, generando la necesidad por consumir alimentos para mitigar el vacío que se encuentra en su ser, esa falta de afecto, de amor, de comprensión, que tratará de llenar con comida, para después condenarse a un cuerpo que no desea, que no quiere, que le causa dolor porque el otro no lo desea, agregando más emociones negativas al interior del cuerpo y reflejándose en el exterior. Un poco de esto hablaremos a continuación.

3.4 Emociones que conducen a comer

Desde el momento que las emociones son culturales, tenemos que el sujeto no podrá cohabitar con sus partenaires en un mismo espacio sociocultural, sino que se adhiere al consenso que respeta la gran mayoría de sus ocupantes, con respecto a lo que ellos van a definir como realidad. Si no existiera este consenso, ninguna sociedad, sea la que fuere, podría preservarse, si no se lo pudiera compartir, el sujeto quedaría excluido de ella, por lo que la realidad se ajusta al conocimiento que da de ella el saber dominante en una cultura. De esta manera, notamos que cada cultura posee su propio clima emocional.

Desde el momento en que se vive en determinada cultura, nuestro cuerpo queda reprimido, sometido, dejando de ser él para convertirse en el portador de una cultura en reproducción; se pierden así los nuevos procesos del espíritu. El cuerpo no es libre de expresar su naturaleza, lo que significa el comienzo del sufrimiento en el cuerpo. Por lo que el cuerpo, será el deseo de otros⁶ (Piera op cit).

De esta manera, vivimos y nos desarrollamos a través de los deseos de los otros, quiénes pueden ser nuestros padres, amigos o compañeros que nos van a decir que desean de nosotros y están relacionados, a su vez, con un órgano, por eso decirnos que uno de los progenitores es un hígado, depende del vínculo que

se establezca con esa persona donde el cuerpo se moldeará, estará condicionando, por los otros.

Las emociones que se vayan aprendiendo a través de la infancia se relacionan con la autoestima y con los valores, ya que desde el nacimiento, los padres tendrán que crear un vínculo seguro, generando en él una mayor autoconfianza y una mejor capacidad para controlar sus emociones: intentará superar cada reto y tratará de perseverar, aunque no siempre tenga éxito, pero sabrá que cuenta con apoyos en su relación con los demás. Los padres tienen una importancia indiscutible en la educación del niño; por lo tanto, el propio modelo que ellos muestran en el control de sus emociones tiene una gran influencia sobre el desarrollo de su hijo como ser autónomo, inculcándole valores como amor, afecto, respeto, libertad ya que estos son muy importantes .

Los padres son de suma importancia para el desarrollo físico y emocional de los hijos dentro del contexto familiar, pero indudablemente la madre juega un rol muy importante, ya que ésta es la principal educadora de los hijos tradicionalmente hablando por estar más cerca de ellos y ocuparse de los detalles, también por su instinto maternal, por su sensibilidad y proximidad a sus necesidades.

Actualmente la familia no puede entenderse desde el aspecto tradicional (mamá, papá e hijos) sino que también puede estar constituida por uno de los padres y los hijos, uno de los padres y otros familiares, hijos a cargo de otros adultos (incluso no familiares), aunque las funciones seguirán siendo las mismas, es decir dar afecto, cuidarlo y educarlo. En el seno familiar es donde se aprenden formas de comer, sentir, amar, odiar, vivir, enfermar o morir.

Desde el principio, los padres como el infante comienzan a establecer reglas con la comida, donde los niños se dan cuenta pronto del poder que tiene sobre otra gente el hecho de comer y el modo de hacerlo; cuando ellos se dan cuenta de que pueden influir en lo que hacen sus padres, rápidamente aprenden a utilizarlo para hacer lo que a ellos les interesa. Incluso se ha llegado a pensar que

los bebés son manipuladores, pero en realidad no es así, ya que ellos ejercen una cierta influencia en el mundo que les rodea y hacen saber sus necesidades, el problema es comprender el mensaje que el bebé intenta comunicar. Es evidente que para poder comprender lo anterior se debe tener una mezcla de intuición y de sentido común. Con frecuencia se ha visto que el pequeño rechaza la comida para conseguir un cuidado y una atención extra. Si esta situación dura un año o dos el niño tendrá mucha práctica al rechazar la comida y se convertirá finalmente en un niño exigente y caprichoso con la comida (Pearce op cit). A continuación se presentan unos ejemplos que se establecen con el control de los alimentos.

➡ El padre controla al niño:

- Si eres bueno, te daré un caramelo.
- Tendrás que permanecer sentado aquí hasta que te lo hayas comido todo.
- Te daré más comida para que sepas cuánto te quiero.
- Por favor, cómetelo o me harás enfadar.
- Me has puesto de tan mal humor que no te daré la merienda.

➡ El niño controla al padre:

- Estoy enfadado contigo; no me comeré mi cena.
- Creo que comeré muy despacio para atraer su atención.
- Los haré enfadar si me niego a comer correctamente.
- No podrán obligarme a comer, soy más testarudo que ellos.
- Los haré felices si me como toda la comida que me den e incluso más, aunque esto signifique que me ponga gordo.

Es importante mencionar que no se debe utilizar el hambre como un castigo, debido a que es potencialmente peligroso, porque el pequeño puede pensar que la comida se puede utilizar como un modo de mostrar enfado a alguien, además de que se propaga inseguridad, conflicto, ansiedad, evasión, de no saber cómo actuar o comportarse, por lo que inicia la formación de una doble personalidad, que satisface, por un lado, a la familia y, por otro, donde el niño

hace lo que quiere, sembrando así en su cuerpo sentimientos de miedo, angustia, soledad, vacío y ansiedad que llenará comiendo. Es posible que los padres sean los responsables de que estas manías persistan, ya que las trata como si fuera un problema o diciéndoles cosas como:

- No comerá zanahorias
- No te gusta el pescado, verdad cariño
- No puedo conseguir que coma col
- Eres tan quisquilloso como tu abuelo
- Nunca como huevos hervidos
- No tiene sentido darle natillas. No se las comerá

Cualquiera de estos enunciados es negativo.

A través de los anteriores capítulos nos hemos dado cuenta que la comida en exceso es dañina y más la que no aporta los suficientes nutrientes al organismo, pero aquí la cuestión es descifrar la encrucijada de que si ya hay dietas establecidas por los medios de información que mencionan una y otra vez que consumas agua, frutas y verduras y realices ejercicio, entre otros mecanismos para la prevención de obesidad. Entonces la pregunta sería ¿Qué pasa en el sujeto que no adelgaza, a pesar de todos los gastos que ha hecho para controlar su peso?

No importa que el sujeto coma en un plato más pequeño, esto no nos sirve para prevenir la obesidad o que el sujeto baje los kilos extras que tiene. Lo único que nos ayudará para evitar la obesidad es saber lo que le está pasando al sujeto, tenemos que conocer primeramente su historia de vida, y determinar qué es lo que le está llevando a comer en exceso, afirmando indudablemente que existe un problema emocional para que consuma alimentos en exceso.

Tenemos que la comida y las emociones están estrechamente unidos, donde la comida y el amor significan muchas veces lo mismo, los padres dan a sus hijos un dulce o un helado en señal de cariño, o una tableta de chocolate a

cada uno como un signo de amor, aunque a veces se producen encontronazos entre la comida y los sentimientos (ejemplo: alguien está tan entusiasmado o molesto que pierde su apetito). La relación entre los alimentos y sentimientos comienzan desde el momento en el que el bebé nace, la alimentación materna produce sentimientos de afecto y cariño tanto en las madres como en los padres, pero estos sentimientos positivos se pueden transformar en angustia y ansiedad si hay algún problema con la alimentación (Pearce op cit). De esta manera, podríamos entender la obesidad no como un problema orgánico sino como un problema emocional, donde el síntoma será el exceso de corpulencia, donde el sujeto enfrenta un proceso de contradicción y negación con la vida, siendo más fácil evadirse que responsabilizarse, donde en vez de decidir se recurre a los escapes (en este caso a la comida), donde se ha aprendido a no sufrir, a no sentir el dolor, a culpar a los demás y a enmascarar el miedo.

El cuerpo aprenderá a vivir con todas las emociones desequilibradas, aunque la factura de ello sea a un precio alto. La relación con las demás personas nos proporciona los mayores placeres y los mayores sufrimientos, ahí se juega el dominio y la sumisión, por eso nos pasamos toda la infancia practicando la interacción con otras personas, imitándolas, bromeando con ellas, jugando. Muchas veces se trata, de hecho, de un juego social en el que tenemos que hacer algo de teatro, pero, en el fondo, nos da miedo que descubran nuestros defectos. Por eso no ruborizamos, por eso los intestinos hacen ruido. Actualmente se ha perdido el contacto de la mirada, se evita éste, y más con la era de la tecnología y la perfección. Por lo que, el cuerpo será siempre importantes ya que es ese que nos permite la interacción con los demás²⁰. En esta cultura que está inmersa el ser humano, se enseñan y se imponen emociones contra las demás personas, siguiendo una moda que manipula o ejerce en el otro, con esto podemos indagar el rechazo, el asco, el odio y los descalificativos con que se les ve a las personas con obesidad.

Desde el momento en que se concibe a la obesidad como algo horroroso, que va de lo contrario de la perfección, las personas que lo padecen se sienten

insatisfechas por su corpulencia, además de que ellas mismas se rechazan. Esta temática no ha sido abordada únicamente desde lo médico, si no desde esta postura (lo psicossomático), donde se encuentra que la comida además de ser uno de los placeres que busca el hombre, es la fiel compañera, la que no habla, no discute, sólo está ahí acompañando al sujeto en los mejores y peores momentos de su existencia, por lo que es más fácil que el sujeto se enganche y se la pase comiendo todo el día.

En algunos libros se han publicado casos reales de las personas con sobrepeso y el porqué llegó a padecerlo. Uno de esos libros, es el del “Verdugo del amor” (Yalom, 2007), donde una paciente con obesidad decide tomar terapia, lo primero que podemos ver del terapeuta son las emociones negativas (aprendidas por la sociedad) que le causo al tener contacto con una persona obesa, sin embargo, posteriormente de analizarse se dio cuenta que tenía que ser ético y no enjuiciar (ya que, se les echa la culpa por su condición), donde la paciente se dio cuenta del porqué no podía dejar de comer, la causa era porque su papá había muerto de cáncer, y la imagen que recordaba era su papá muy delgado. Lo que simbólicamente representaba para ella, era delgadez sinónimo de muerte, a pesar de que ella conscientemente quisiera ser delgada, pero inconscientemente no, porque cuidaba la preservación de su vida.

Otro libro es el de “Alicia en el país de las quesadillas” (Hamui, 2005), fue una de las lecturas que más me agradó, debido al contenido y la reflexión que deja, en éste libro encontramos la adicción de los alimentos que, a su vez, tienen que ver con la relación de padres-hijos, donde Alicia se vinculó con las quesadillas porque era la única manera de convivir con su papá. Sin embargo, la madre la rechazaba por su condición corporal desde pequeña, estando sometida a dietas que no quería llevar a cabo. Ella pasa por un proceso complejo para darse cuenta del porque comía y uno de los motivos era para sentirse bien, aunque después viniera la culpa por comer tanto, notó que esa manera compulsiva de consumir alimentos era para olvidar esos dolores que dejaron huella en la infancia, aprendió

que el amor entra por la boca, ya que ella a menudo se compraba antojitos como muestra del amor que le tenía, ella bajo de peso porque naufragó en su ser, se dio cuenta de un mundo olvidado aparentemente porque toda su historia estaba escrita en su cuerpo. Ella rompió la condicionalidad establecida en su cuerpo para dejar de comer por el simple hecho de comer, además de que cambio sus hábitos alimenticios. También es importante mencionar que el régimen alimenticio inadecuado causa placer.

Es difícil romper la condicionalidad que se estableció en el cuerpo debido a que ya está programado a cómo actuar. Sin embargo no es imposible romper con las condicionalidades, lo que se debe de hacer es liberarse de la tradición, de las costumbres, de las normas morales, de la familia y de los símbolos y significados que una cultura instituye, la significación de la realidad. Es decir, romper con las cadenas que hacen daño e imposibilitando la armonía al interior y hacia su alrededor; en otras palabras, para romper con la condicionalidad se necesita una lucha contra sí (Piera op cit). Esa lucha interna sirve para recurrir a una vida tranquila, llena de paz, donde el odio, el resentimiento no tienen vida al interior del cuerpo, donde los seres humanos han sentido alguna vez, éstas emociones, pero el problema no es sentir las, sino lo que se hace con ellas, cómo se trabaja para que no afecte o desequilibre al cuerpo y, por ende, al hombre, considerando que esa respuesta depende de cada persona, de su historia que le condiciona y, al concientizar esa condicionalidad, puede haber un cambio. En lo que concierne al acupunturista se comenzaría por desbloquear el área afectada liberando aquella energía sobresaturada en ese órgano, evitando enfermedades severas con el tiempo. Pero, si la persona no pone de su parte y no se da cuenta del riesgo al que la somete su emoción, sus sentimientos, su actitud y finalmente su acción la conllevarán a sufrir enfermedades y nadie podrá liberarla, por eso se habla de una lucha interna que trata de romper cadenas dañinas ya establecidas.

A lo largo de este capítulo hemos abordado las emociones, las cuales recorren todo el cuerpo internamente y viajan en los órganos, donde si hay una emoción que predomine se estancará en un órgano. Sin embargo, a pesar de que

sean invisibles las emociones, éstas se manifiestan visiblemente en el cuerpo a través de: rostro (una mueca, la rigidez, arrugas prematuras, entre otros), en el habla, en las manos (movimiento, sudor), etc.

Las emociones tienen una relación con los órganos o los órganos tienen una relación con las emociones y éstas, a su vez, generan enfermedades si no fluye la emoción, es decir, si se estanca en un órgano determinado generará enfermedades crónicas degenerativas. En cada órgano se deposita una emoción, un sabor, un elemento, aspecto que hablaremos a continuación.

3.5 Relación que hay entre órgano y emoción

Los antiguos médicos descubrieron que aquellas personas cuyas vidas estaban dominadas por una emoción en particular tendrían dolencias correspondientes. Por ejemplo, las personas con vidas regidas por la ira parecían sufrir de problemas de hígado y vesícula. Las personas que pasaban sus vidas sintiendo angustia sufrían a menudo de problemas de pulmón y colon. Las personas temerosas parecían tener problemas de riñón y vejiga. Eventualmente, se hizo una correlación entre las emociones que experimentamos y varios órganos de nuestro cuerpo. Se creía que los mismos órganos eran los que en verdad producían las emociones que las personas sentían, por lo que muchos investigadores están convencidos de que los órganos del cuerpo realmente producen las emociones que experimentamos.

Teniendo que los órganos son una unidad indisoluble con las emociones, esto es, cada órgano está relacionado con una emoción, donde todos los órganos se comunican y cooperan para el buen funcionamiento del cuerpo³(Campos op cit). A su vez, todo está relacionado con el todo, partiendo desde el macrocosmos al microcosmos; de esta manera notamos que los cinco elementos están relacionados con elementos de la naturaleza y éstos con las emociones, con los órganos, con los sabores, con los colores, con el clima, entre otros (Kaptchuk op cit).

Los cinco elementos, no sólo los encontramos en la naturaleza, sino que también son simbólicos: representan conocimiento, y así, explicaciones para encontrar respuestas de lo que actualmente está pasando, es decir, porque hay tanta apatía, tanta depresión, siendo importante remontarnos en la historia, en la cultura y en la sociedad de cada personaje.

Tabla 4. Correspondencia de los cinco elementos (Campos, 2011).

	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Dirección	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Color	Azul, verde,	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Clima	Ventoso	Caliente	Humedad	Seco	Frio
Sonido Humano	Grito	Risas	Canto	Lloros	Gemir

Tabla 2. Correspondencia de los cinco elementos

	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Emoción	Ira	Alegría	Ansiedad	Melancolía (Aflicción)	Miedo
Gusto	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Órgano Yin	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmones	Riñón
Órganos Yang	Vesícula Biliar	Intestino delgado	Estomago	Intestino grueso	Vejiga
Orificio (órgano sensorial)	Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Oídos
Tejido	Tendones y ligamentos	Venas	Carne	Piel	Huesos
Olor	Cabruno (ácido)	Quemado	Tragante (dulce)	Rancio (penetrante)	Pútrido

Los 5 elementos son el proceso de cambio, donde la actividad y las propiedades sólo las podemos observar mediante un encuentro emotivo y vivencial. Estos elementos (madera, fuego, tierra, metal, agua) se crearon por la conjugación del yin-yang.

A continuación citaremos un fragmento de Su Wen describiendo a los cinco agentes (Campos op cit).

“El Este genera viento, el viento genera madera, su virtud propaga energía armoniosa, su transformación es alimentar todas las cosas, su papel administrativo es desarrollar las cosas, su orden es el viento, su mutación es soplar, su desastre es la caída y el marchitamiento; el sur

genera calor, el calor genera fuego, su virtud es expandirse, su transformación es hacer florecer todas las cosas, su papel administrativo es dar brillo a las cosas, su orden es el calor, su mutación es quemar, mientras que su desastre es prorrumpir en llamas; el centro genera humedad, la humedad genera tierra, su virtud es humedecer generando vapor, su transformación es volver las cosas plenas y completas, su papel administrativo es mantenerse pacífico y tranquilo, su orden es la humedad, su mutación es fluir, aunque su desastre es la lluvia prolongada y perjudicial; el oeste genera sequedad, la sequedad genera metal, su virtud es la limpieza su transformación es apretar e constreñir, su papel administrativo es volver las cosas duras y prietas, su orden es la sequedad, su mutación es matar, su desastre es que las cosas se vuelva grises/marchitas; el norte genera frío, el frío genera agua, su virtud es la frialdad solitaria, su transformación es la quietud, su papel administrativo es helar, su desastre es hielo, nieve, escarcha y granizo”
pág. 237

Asimismo, otro fragmento que nos proporciona Hsiao Chi, Wu-Hsing Ta-Yi, nos muestra una manera de concebir a los cinco elementos (Kaptchuk op cit):

“La razón por la que la madera origina el fuego, es que la naturaleza de la madera es suave, y el calor se oculta dentro de ella, así cuando la rama se ejercita crea calor, que va al exterior. Por lo tanto ella origina el fuego. La razón por la que el fuego origina la tierra es que el fuego es caliente, siendo capaz de hacer arder la madera. Cuando la madera está ardiendo ella se convierte en cenizas, esas cenizas son la tierra. Por lo tanto el fuego origina la tierra. La razón por la que la tierra origina el metal es que el metal se encuentra en las piedras las cuales descansan en las montañas, siendo un producto de su fructificación. Las montañas se forman por la acumulación de la tierra, y tales montañas siempre producen tierra. Por lo tanto la tierra origina el metal. La razón por la que el metal origina el agua es que el éter del yin menor se humedece y fructifica. El metal fundido es líquido, así cuando las montañas producen nubes (ellas dan su humedad aquellas nubes) la precipitación sigue. Por

lo tanto el metal origina el agua. La razón por la que el agua origina la madera es que el agua es húmeda y es capaz de dar vida (hace crecer a las plantas). Por lo que el agua origina la madera (la cual constituye toda la vida de la planta). pag.249

Todos los elementos son indispensables para la vida, se interrelacionan para la existencia. El agua es el agente que permite la vida, el agente tierra permite el enraizamiento de la vida, la madera propaga la vida con decisión, sin madera no hay coraje para vivir. El metal nos hace ver que se ha hecho con la vida, desapegarse de las cosas, cosechar lo que se ha vivido. El fuego permite que el calor de la vida siga ardiendo, una vida sin brillo no tiene sentido.

Como hemos visto, a cada órgano le corresponde una emoción que se relaciona con otro órgano, teniendo tres tipos de relación: intergeneración, interdominancia y contradominancia, mismas que nos muestra todas las maneras posibles en que una emoción se conecta con un órgano (López, R. op cit).

- Intergeneración: un elemento genera a otro elemento: la madera genera al fuego, el fuego genera a la tierra, la tierra genera al metal, el metal genera al agua y el agua genera a la madera, estableciendo un círculo que continúa repitiéndose en forma indefinida.
- Interdominancia: en esta relación encontramos un cambio que implica control mutuo e inhibición mutua. La interdominancia significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado siguiendo el mismo orden de la intergeneración, así, la madera domina a la tierra, la tierra domina al agua, el agua domina al fuego, el fuego domina al metal y el metal domina a la madera, estableciendo el ciclo repetitivo. Si lo ejemplificamos con las emociones, encontramos que la ira del hígado domina al bazo y estomago, que a su vez domina al miedo en el riñón y afectará a la alegría en corazón y el intestino delgado. Las implicaciones llegarán hasta el pulmón y el intestino grueso y dominará a la melancolía en el cuerpo. La ira retornará al hígado y la vesícula biliar y podrá tener efectos diversos en la persona: dolores de cabeza, diarrea, artritis diabetes etc.

- **Contradominancia:** la relación que hay entre los elementos está en contra de la lógica: el espacio se colapsa, se diluye, significa una alteración del orden, donde la madera contradomina al metal, el metal contradomina al fuego, el fuego contradomina al agua, el agua contradomina a la tierra y la tierra contradomina a la madera. Los patrones de cambio son anormales y las rutas de enlace por donde viaja el Qi se rompen, el espacio no se sigue abriendo sino que se cierra. Si hablamos emocionalmente, el fuego del corazón e intestino delgado puede consumir el agua del riñón, lo que traducido al plano emocional significa que la alegría puede dominar al miedo y éste tiene implicaciones en la ansiedad: el pensamiento que corresponde al estómago y el bazo lo puede bloquear pero también puede dominar a la ira del hígado y la vesícula biliar que, a su vez, domina a la tristeza y la melancolía del pulmón y el intestino grueso.

Estas tres relaciones nos permiten asomarnos a este proceso de construcción corporal que se ha dado en denominar “psicosomático”. Como lo podemos ver en el esquema 1. Siendo importante mencionar que para preservar la vida cada uno de los agentes coopera sin dominar a otro

Esquema 1.

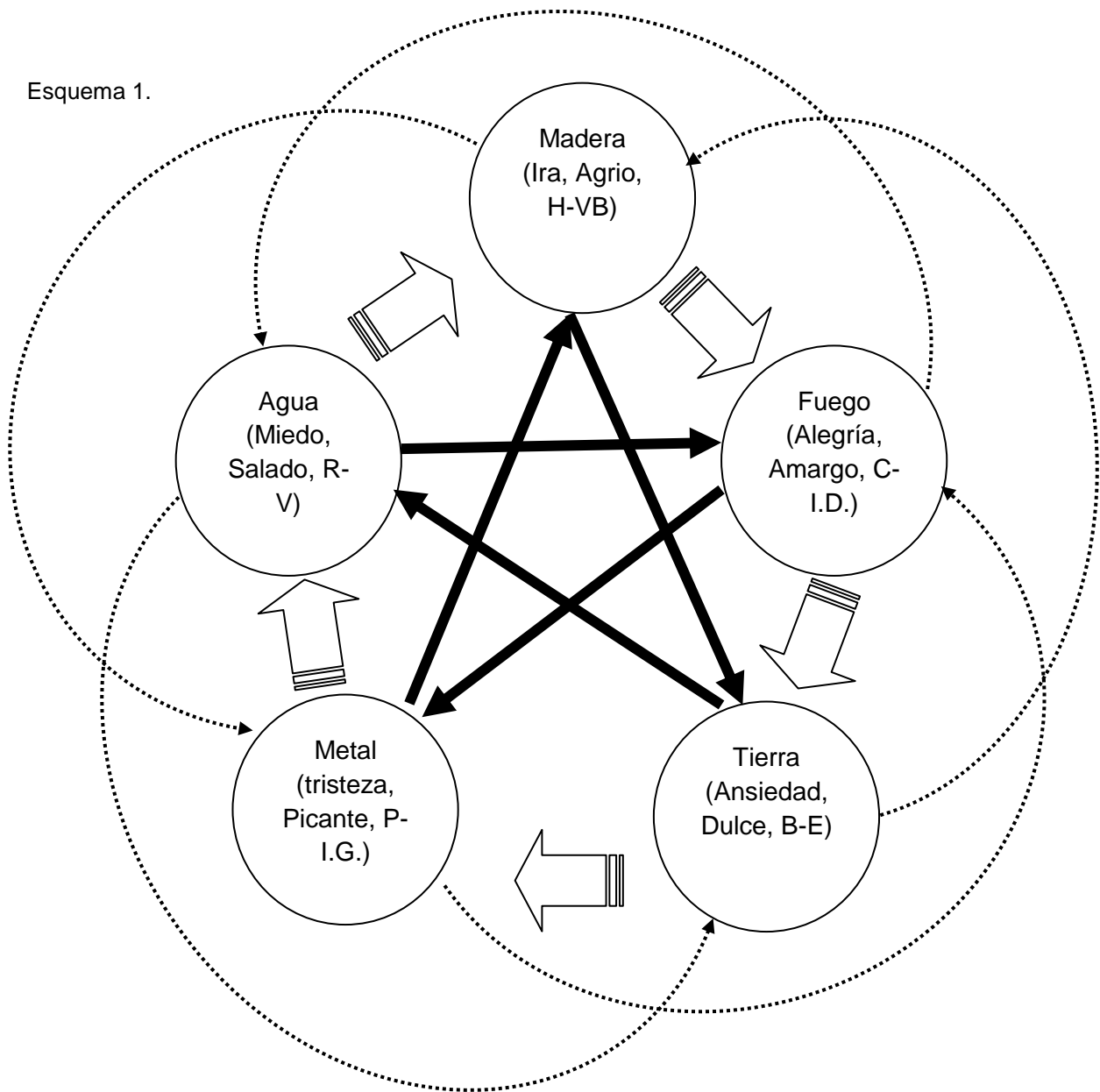
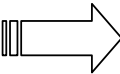




Figura 1. Muestra la interrelación de órgano, emoción, sabor (Solís, 2001)

Donde el esquema nos muestra que:

- La intergeneración es la flecha 
- La interdominancia es la flecha 
- Por último la contradominancia se muestra como 

En exceso, o si no se desataría el desequilibrio en el cuerpo, expresándose en sintomatologías y en problemas de tipo orgánico y emocional. Cuando hablamos de dominancia se asocian síntomas, que van desde un dolor articular a un estado emocional depresivo, eufórico, iracundo, de miedo y de ansiedad (Piera op cit).

Si lo notamos, cada uno de los órganos tiene una responsabilidad para que esté en equilibrio nuestro cuerpo, si uno llegará a alterarse, esto afectará a los demás debido a que trabajan en unidad donde el corazón acumula el espíritu, los pulmones la energía, el hígado la sangre, el bazo a la carne; los riñones acumulan la voluntad y juntos constituyen la forma física.

En estudios que se han realizado se ha asociado que en el caso de los obesos los sabores que predominan son el dulce y el picoso, mientras que los sentimientos que dominan son la tristeza y la melancolía, esto debido al proceso afectivo que se atraviesa y por no poderse aproximarse a los prototipos de belleza impuestos reportándose el estreñimiento como una constante, producto de una afectación al intestino grueso ya que éste se vuelve perezoso por el tipo de alimentación y por la emociones que están ahí almacenadas. Asimismo, se reportan enfermedades respiratorias como gripe, tos y hasta la sinusitis y el asma, siendo este símbolo de melancolía (Kaptchuk op cit).

Desalojar una emoción o un sentimiento en el cuerpo es muy importante ya que se previene de enfermedades crónicas degenerativas, así que, lo que se tiene que hacer es mover la memoria corporal, una memoria no relacionada con la razón y a la que el cerebro no puede dominar, teniendo que la emoción es autónoma de la razón (López op cit).

La palabra " obeso" viene del latín " *obedere*", formado de las raíces *ob* ('sobre' o 'que abarca todo') y *edere* (comer), es decir " alguien que se lo come todo". El primer uso conocido de esta palabra fue en 1651 en lengua inglesa, en un libro de medicina por Noha Biggs (*fl. 1651*), *Medical practitioner and social reformer*.

4. HISTORIAS DE VIDA: OBESIDAD Y SU CONSTRUCCIÓN

Metodología

Objetivo general del presente trabajo es: Analizar como la obesidad se va construyendo a través de lo corporal.

Desencadenándose los siguientes objetivos específicos:

- Conocer cómo ha ido evolucionando los estilos alimenticios desde México prehispánico hasta la actualidad.
- Conocer como la medicina occidental Vs la psicosomática miran la obesidad
- Analizar de que manera la familia y la sociedad participan para la construcción de la obesidad
- Analizar el papel que juegan las emociones, para la construcción de la obesidad.

Todos los objetivos establecidos anteriormente se han esclarecido en el marco teórico. Sin embargo, en este capítulo, el marco teórico nos ayudo a realizar un mejor análisis. Siendo lo más importante la historia, las experiencias, las emociones de cada individuo.

Por ende recurrí a la presente metodología para recaudar información de manera directa de acuerdo a los aspectos de vida de cada uno de los entrevistados y en la forma que influyo para construir la obesidad.

Participantes

Ocho personas, de los cuales fueron cuatro mujeres y cuatro hombres. Todos padecen obesidad. Se establecieron edades entre 13 y 29 años.

Investigación cualitativa: historias de vida

Se realizaron ocho entrevistas, las cuales fueron grabadas en un celular LG y posteriormente transcritas con la finalidad de no perder informaciones relevantes; dichas entrevistas fueron analizadas a partir de los fundamentos de la psicósomática y a través de una serie de categorías establecidas a partir de los objetivos planeados. En las entrevistas se abordaron aspectos personales como sus hábitos alimenticios, relaciones interpersonales. Asimismo, se habló con cada uno de ellos para explicarles los objetivos de esta tesis a los participantes y se acordó con cada uno que su nombre real no aparecería, por lo que se cambiaron todos los nombres garantizando la confidencialidad.

Resultados

Tabla 1. Datos generales de cada entrevistado

DATOS GENERALES					
Nombre	Edad	Lugar de nacimiento	Lugar de residencia	Índice de masa corporal	observaciones
Karina	13	México, D. F.	Gustavo Madero	—	Ambas participantes son hermanas. Lloró aunque no manifestó el porqué lo hacía.
Berenice	17			31.53	Lloró en el proceso de la entrevista. Se realizó la entrevista en el domicilio de un familiar.
Ángela	27	México, D. F.	Iztapalapa	28.125	Lloró durante la entrevista. Se realizó la entrevista en su casa
Liliana	26	México, D. F.	Gustavo Madero	30.85	La entrevista se le realizó en su casa

Roberto	28	México, D. F.	Gustavo Madero	28.67	La entrevistase le realizó en su casa
Jorge	29	México, D. F.	Gustavo Madero	44.98	La entrevista se le realizó en su casa
Marco	22	México, D. F.	Estado de México	30.16	La entrevista se le realizó en su casa
Manuel	21	México, D. F.	Estado de México	46.29	Mostró una actitud pesimista. La entrevista se le realizó en su casa

Tabla 2. Datos de vivienda de cada entrevistado

VIVIENDA Y HABITANTES					
Nombre	Tipo de casa	N° de Habitantes	Lugar que ocupan entre hermanos	Cambios de domicilio	Responsabilidades en casa
Karina	Casa propia	18	2 (La más chica)	0	Quehacer
Berenice	Casa propia .	18	1 (La mayor)	0	Quehacer
Ángela	Casa propia	4	3-3 (la más chica)	0	Quehacer, lavar su ropa y la mitad de la mantención
Liliana	Casa propia	4 familias (15)	2-4	0	Quehacer de su cuarto, lavar su ropa y la de su pareja
Roberto	Casa propia	4	4 de 5	0	No tiene responsabilidades

Jorge	Casa propia	4	2 de 4	3	Mantener su cuarto limpio
Marco	Casa propia	1	1 de 1	Varias veces	Quehacer, lavarse, cocinar
Manuel	Departamento	2	1 de 1	0	Leer, obedecer a su papá.

Tabla 3. Como se relacionan los entrevistados con las personas que interactúan

RELACIONES INTERPERSONALES							
Nombre	Padre	Madre	Hermanos	Parientes	Amigos	Pareja	Apodos
1. Karina	Poca	Poca	Pelean mucho	Mal con su abuelita paterna	Bien	No tiene	No
2. Berenice	Poca	Poca	Pelan mucho	Mal con su abuelita paterna	Bien	No tiene	No
3. Ángela	Bien	Bien	Bien	Bien	Mas o menos	Bien	Flaca, Negra, hace cuantos

							kilos que no nos vemos, cuatro ojos, ñoña
4. Liliana	Ausencia y maltrato	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	San gordita
5. Roberto	Bien	Buena comunicación	Buena comunicación	Bien	bien	No tiene	Cachetón
6. Jorge	Conflictos	Bien	Bien excepto con uno	Bien	Bien	No tiene	Charmín
7. Marco	Ausente en su infancia Actualmente bien	Ausente en su infancia y adolescencia. Actualmente bien	Medios hermanos, se lleva bien	Con algunos hay problemas pero se lleva bien	bien	No tiene	Panzón, cachetón
8. Manuel	consentidor	Ausente	Medio hermano, se lleva bien	Tolerable	No tiene	No tiene	Gordon, Gordo, hermanoso, boliche

Tabla 4. Como los participantes han desarrollado la obesidad a través de las emociones

Construcción de la obesidad									
Nombre	Cuántas comidas hace	Emoción	Sabor preferido	Sabor desagradable	Con quien come	Alimentos y bebida	En donde come	Atracones	Cómo se siente después de comer
Karina	2 (comida y cena)	No identificada	Picoso, dulce	Salado	Abuelita materna, hermana, tío y a veces con la mamá (comida) Mamá y hermana (cena)	pechuga, bistec, arroz, sopa, chatarra (todo con picante), refresco (coca-cola)	En casa de su abuelita materna y en su casa	No	Llena
Berenice	2 (comida y cena)	Feliz- más Triste- menos	picoso	Agrio	Abuelita materna, hermana, tío y a veces con la mamá (comida)	Pollo, carne, pan, chatarra, (coca-cola,) (toda la comida lleva picante)	En casa de su abuelita materna y en su casa	Si	Satisfecha

					Mamá y hermana (cena)				
Ángela	3	Triste-más Enojomenos	Dulce, picante	Sal	Con una de mis compañeras	Sopa, consomé, arroz, tacos, enchiladas, pollo, atún, cereal , coca cola.	En el trabajo y en la casa		
Liliana	3	Ansiedad mas tristeza-más	Dulce	Amargo, agrio	Sobrinos, mamá, esposo	Carne, espagueti, codito, pan de dulce, de todo	Casa	Si	Culpable y preocupada
Roberto	3	Alegria-Más Preocupado-menos	Sal, Dulce	Ácido	Hermanas y sobrinos	Arroz, frijoles, carne, huevo, garnachas (tacos, quesadillas, etc.) pan, galletas. Refresco (coca-cola). Se inclina por los antojitos	En casa (comedor, sala, viendo televisión)	Si	Satisfecho
Jorge	Hace un	nervios-más	Sal,	Lo picante y	Con sus	Pechuga	En la	Si	Calma los

	años hace 2 comidas (desayuno y comida)	triste-menos	dulce	lo amargo	papás o con su exnovia	asada, queso, huevos, tortilla, tacos, pizza, tortas, milanesa, lo más fácil y lo más rápido. (coca-cola)	farmacia		nervios
Marco	3	Triste-más Enojado- menos	Salado, dulce	Agrio y amargo	Sólo	Nuggets de pollo, pechugas empanizadas, pescado, papas fritas, hamburguesas, hot dogs, nopales, frijoles, arroz, espagueti sopa, etc	Casa	Si	Satisfecho
Manuel	3 a 5 comidas	Ansiedad- más	Salado y dulce	Picante y ácido	Sólo o con su padre	De todo, sopa, arroz o pasta	Casa	Casa no, fuera de ella sí.	Culpable, ansioso, con necesidad de más

Tabla 5. El índice de masa corporal de cada entrevistado

INDICE DE MASA CORPORAL				
Nombre	Altura	Peso	IMC	Tipo de obesidad
Karina	-----	-----	-----	-----
Berenice	1.49	70	31.53	Obesidad de tipo 1
Ángela	1.55	67.5	28.125	Sobrepeso grado II (preobesidad)
Liliana	1.60	79	30.85	Obesidad de tipo I
Roberto	1.63	76 kilos	28.67	Sobrepeso grado II (preobesidad)
Jorge	1.70	130 kilos	44.98	Obesidad de tipo III (mórbida)
Marco	1.72	89 kilos	30.16	Obesidad de tipo I
Manuel	1.80	150 kilos	46.29	Obesidad de tipo III (mórbida)

Tabla 6. Se observa el estado de salud de cada entrevistado.

ESTADO DE SALUD											
Nombre	Horas de sueño	Actividad sexual	Ejercicio	Edad en qué se presenta el sobrepeso	Antes del padecimiento o como se sentía	Emoción que provoca el peso	Personas o especialista que se vinculan en el tratamiento	Tratamiento para bajar de peso	Enfermedad a lo largo de su vida y/o ocasionadas por el sobrepeso	Resultados del tratamiento del peso	Familiares que padecen obesidad
Karina	8 hrs y media	No	Escolar	8 años	Igual	No le importa su peso	Mamá	Dejar de tomar refrescos	Gripe		Abuela Hermana y papá
Berenice	10 horas	No	No	4 años	No recuerda	Tristeza	Médico	Pastilla	Gripa, problema de la tiroides	No continuo con el tratamiento	Papá y toda su familia
Ángela	8 horas	si	No	20 o 22 años	Igual	Enojo	Ninguna	Dietas, tomaba productos Herbalife, pastillas	Gripes	Bajo pero subió por sus antiguos hábitos	Hermano, papá (complexión gruesa)
Liliana	8-9 horas	Si	No	Siempre	_____	Enojo, tristeza desesperación, ansiedad, angustia	Ninguna	Pastillas de nopal, ajo, alcachofa, té adelgazantes	Gripe.	No ha visto resultados con lo que ha consumido	Pareja, papá, mamá
Roberto	8 horas	Si	Fútbol,	18 años	Alegría	Preocupación,	Ninguna	Comer lo mismo pero	Gripe, hepatitis,		Papá, mamá,

			caminar			ansiedad		en porciones menores	respirar se le dificulta, colesterol malo.	ninguno	hermana mayor, sobrinas,
Jorge	11 horas	No	Apenas ingreso al box	8 años	Alegría	Tristeza	Ninguna	Dieta	Gripas, estreñimiento	No hubo	Mi papá y su familia de él
Marco	6 horas	No	No	9 años	Feliz	Triste y enojado	Médico	Dieta, Pastillas (redotex, itravil, fentermina, sibutramina y redustat, mz1, terfamex, obeclox,)	Gripe	Bajo de peso, pero después subió más,	Madre y familia de ella
Manuel	12 horas	No	Caminata, natación, pesas	Desde el nacimiento	_____	Desesperación, culpa, ira	Acupunturista, nutriólogo, quiropráctico, Fisioterapeuta holística	Terapias holísticas, regímenes de alimentación, deporte, dietas	Desorden metabólico, desde la infancia hasta la actualidad; depresión y ansiedad, desde hace 3 años. Prediabetico	Bajo, pero se desespere y dejo el tratamiento	Padre, madre, tíos,

Tabla 7. Cómo percibe cada entrevistado su cuerpo

CUERPO					
Nombre	Cuerpo	Percepción del cuerpo	Parte del cuerpo agradable	Parte del cuerpo desagradable	Cuerpo Ideal
Karina	No sabe		Nariz	Manos	Estar como la mamá
Berenice	Una persona	Deforme	Ojos y manos	Piernas	Como el de Adel
Ángela	No sabe	Proporciona	Ombbligo, piernas	pies	Atlético, marcado
Liliana	Medio de contacto	Horrible	ojos	Cuerpo	Delgado
Roberto	es la parte material de cada persona		Piernas	Panza	Un cuerpo delgado, atlético
Jorge	-----	Ésta mal por su sobrepeso	Su cara	Que está gordo	Ni gordo ni flaco, normal
Marco	es mi templo, transporte, es todo, es mi forma humanoide, con órganos, reflejo de nuestros	no es perfecto, pero sé que puedo mejorar con un poco de	mi espalda, mis pies , mis piernas, mi rostro	tener sobrepeso, se me denota una protuberancia en el abdomen	aquel con todas las extremidades, sano con tono muscular, capaz de realizar actividades físicas sin fatiga, con gran energía y resistencia, un cuerpo

	hábitos, es la presencia lo primero que notan en una persona es la apariencia física	ejercicio			perfecto no puede tener pancita debe tener un abdomen plano.
Manuel	_____	Enorme, estorboso	rostro	Estomago	Un cuerpo equilibrado, que permita hacer lo que es natural para el organismo sin esfuerzos sin nada que lo detenga para desarrollar su potencial.

Análisis de las categorías

❖ Vivienda y habitantes

Aspecto social

La vivienda es un lugar diseñado con el único fin de dar refugio a las personas, protegiéndolas de los peligros naturales y otras amenazas, en ellas habitan familias (extensas o nucleares).

Ahora bien, ha incrementado la población, ya no es lo mismo si hablamos de hace miles de años o de la actualidad, porque los espacios de la vivienda son cada vez más pequeños y con más habitantes debido a ese aumento.

Aspecto familiar

Las familias necesitan un espacio íntimo en el que se puedan desenvolver, pensar, reflexionar, interactuar consigo mismo, leer, etc. Sin embargo, no siempre hay los suficientes espacios y tenemos que compartirlos con los otros, causándonos diversas emociones, entrelazándose y provocando sentimientos.

Aspecto individual

1. Karina

— *vivo en casa de mi abuelita, en un cuarto con mi hermana, mis papás, y mi perro, el piso es de cemento, el techo es de lamina...la distribución de la casa es de cinco cuartos, un baño, dos cocinas y una sala comedor... en un cuarto viven tres, en otro dos, ahí en el cuarto vivimos cinco con el perro, en otro vive uno, y en otro son varios, son dos niños, tres adultos y dos personas de mayor edad, todos compartimos baño.*

2. Berenice

— *Es la casa de mi abuelita...piso de concreto...vivo con mis papás, mi hermana, mi abuelita y unos tíos.*

— *En el cuarto donde dormimos mis papás pusieron una cocina para no salir mucho de la habitación por problemas que hemos tenido con mi abuela y mis tíos.*

3. Ángela

— *Mi casa tiene sala-comedor, cocina, baño y son cuatro recamaras...cada quién tiene su recámara...es casa propia, pero es de mis papás...el tipo de acabado es azulejo...antes rentaba, bueno, a lo que mis papás me comentan, rentábamos una casa, a unas colonias cerca de por aquí.*

4. Liliana

— *Puesss, fue algo complejo debido que cuando mi mamá quedo embarazada vivía con mis abuelos y llevaba muy poco tiempo con mi papá. Creo que llevaban como tres meses, entonces si fue difícil porque mi mamá se va a vivir con él en esta casa pero antes no estaba distribuida así, mis papás vivieron con mi abuela y pues ella trataba mal a mi mamá, mi papá bebía mucho y no le daba dinero.*

5. Roberto

— *Pues, por lo que me han contado, eran novios todavía cuando mi papá, cuando mi mamá quedo embarazada de mi papá.*

— *Tuvieron que ya pensar en tener una vida más juntos, se fueron a vivir juntos cuando ya estaba embarazada mi mamá, pos mi papá aceptó la responsabilidad y se fueron a vivir a la casa donde vivía mi mamá con su familia y en ella a mi mamá le regalaron terreno y mi papá construyo ahora es de dos pisos la casa*

— *Querían tener hijos, querían tener una familia, o sea independientemente de que le haya sido embarazada de una relación extramarital, tenían el deseo de formar una familia... de acuerdo a lo que me cuentan, pues mi mamá tenia puras hijas, pero regularmente nunca o más bien nunca fueron planeados los embarazos, mi papá es de la idea de que Dios manda a los hijos necesarios*

— *Mi madre salía embarazada y ya, y decían bueno vamos a tener otro hijo y lo tenían... lo que si me comentan es que querían tener un hijo varón, desde el primer hijo o primera hija que tuvieron deseaban querían tener un hijo hombre”.*

6. Jorge

- *Vivo en casa de mi papá, planta baja y plata alta, arriba las recamaras y abajo el comedor, la cocinita.*
- *Van tres veces que me cambio de domicilio, de muy pequeño vivía aquí en el distrito, me fui como a los seis siete años y ahí me fui al estado de México a chicuaca ahí estuve como tres años viviendo y ahí me fui a Tulancingo, Hidalgo y tiene como tres años que acabo de regresar.*
- *Por cuestiones de trabajo, por negocio de farmacia de mis padres*
- *No me acoplo al distrito y si, si extraño un buen Tulancingo, la mayoría de mi infancia está allá*
- *Me vine por mis papás y todo eso, yo me hubiera quedado allá pero me fui con ellos y me regreso con ellos*

7. Marco

- *Cuando nací vivía en un apartamento ahora vivo en la casa propia de mi mamá.*
- *Ellos se divorciaron y ambos rehicieron su vida con otras personas*
- *Yo tenía casi dos años, pero se separaron y se divorciaron cuando yo tenía doce años*
- *Mi papá dice que él no sabe bien porque lo dejo, que las cosas iban muy bien y de repente se desapareció y huyó a Estados Unidos*
- *Vivíamos mi mamá y yo en los Estados Unidos en casa de una tía pero era incomodo para mí, me molestaban mis primos y mi mamá no estaba conmigo se la pasaba en el trabajo*
- *Llegué a los 12 años de edad y me fui a vivir con mi verdadero papá, a los 15 me independizo yéndome a la casa de mi mamá, pero ella no vive en esa casa y hasta la fecha vivo ahí*

8. Manuel

- *Vivo en un departamento, en proceso de compra.*
- *Dos habitaciones, un estudio, un baño completo, sala-comedor, cocina, cuarto de aseo, vivo con mi papá. Mi mamá se fue, nos dejo por culpa de mi papá.*
- *una vivienda de cuatro paredes no es un hogar, un hogar es cuando hay una familia*

Karina y Berenice son hermanas, cuya edad de la primera es de 13 y la segunda de 17, se me hizo importante entrevistar a ambas debido a la lealtad que se tienen, ya que, padecen obesidad. Sus padres al procrear a la mayor no contaban con un lugar propio para formar una familia, por lo que el papá se llevó a la mujer a vivir con él, y este a su vez, vivía con su familia extensa. Posteriormente, su mujer volvió a embarazarse dando a luz a otra niña. Actualmente, habitan en esa casa 18 personas. Ante esta información vemos que en el lugar donde ellas se desarrollan hay mucha carencia, no hay intimidad entre los habitantes que viven ahí, ya que todo es compartido y no tienen su propio espacio, afectando la convivencia por diversos conflictos que tiene la familia por la misma situación.

Ahora bien, las hermanas hacen el quehacer, de esa manera cooperan en su casa.

En el caso de Ángela, sus padres tampoco planearon a sus hijos, sin embargo, ellos se independizaron de sus familias para hacer una nueva; en un principio vivieron en un departamento pero con trabajo y esfuerzo se hicieron de su casa propia. Ángela es la menor de dos hermanos (una hermana y un hermano), a ella le tocó vivir con estabilidad económica. Su mamá siempre se encargó de su educación, de hecho mencionó que ella fue la consentida de su hogar, tenía su propio espacio y eso generó en ella la sensación de ser más independiente en comparación con sus demás familiares.

En la actualidad ella tiene 27 años, vive con su hermana y la familia de ella; su esposo e hijo). Los deberes familiares que tiene es proporcionar la mitad de su salario, lava su ropa y ayuda en el quehacer de la casa. La otra mitad de salario la pone su cuñado, de esta manera se facilita los gastos de la casa.

Liliana ocupa el segundo lugar de cuatro hermanos; su madre se tuvo que ir a casa de su padre porque salió embarazada, sometiéndose no sólo al esposo sino también a la madre del mismo, además de que no contaban con intimidad debido a que eran muchos en la casa, donde el papá prefería gastarse el dinero

en el consumo de botellas antes que darle dinero a su mujer para que comieran sus hijos. Si empezamos a construir la historia de Liliana, podemos decir que de pequeña no sólo careció de cosas materiales, sino también de afecto. La mamá apenas con esfuerzo tenía para darles de comer a sus hijos; Liliana no tenía espacio para jugar, sintiendo miedo de que su papá llegará porque veía como golpeaba a su mamá, construyendo en su cuerpo el temor ante la llegada de un hombre, de su propio padre, porque obviamente no confiaba en él, no tenía una buena relación, sólo había maltrato y abandono.

Actualmente, tiene 26 años y vive en la misma casa, habitando ahí sus progenitores, sus hermanos, sus sobrinos, su tía, sus primos, su abuela y su respectiva pareja, viviendo en esa casa un total de 15 personas

Liliana sólo limpia su cuarto y lava la ropa de ella y de su pareja. Asimismo, su pareja la ayuda económicamente ya que ella no tiene un trabajo donde perciba un sueldo

Roberto no fue planeado, sin embargo, la familia de él está influenciada por la religión ya que, para ellos, los hijos no se planean, Dios los manda. Él fue el consentido de la familia por el hecho de ser varón, ya que sus padres deseaban tener desde el principio a un hombre como hijo. Además, es el menor teniendo cuatro hermanas. Asimismo, los residentes de esa casa no contaban con los espacios adecuados para habitarla cómodamente, pero, con el paso de tiempo, el padre construyó parte del área que le tocaba y, de esa manera, cada quien pudo tener un espacio más íntimo.

En la actualidad tiene 28 años y vive con sus padres y una hermana, no tiene ninguna responsabilidad en casa, ya que no coopera en labores domésticos y no cuenta con un trabajo para ayudar económicamente.

En el caso de Jorge vemos que él, desde pequeño, se enfrentó a varios cambios ya que, desde infante su lugar de desarrollo fue en una farmacia con sus padres y hermanos, por lo cual podemos indagar que este no era un buen lugar para el desarrollo de un niño, notando que no había espacio suficiente para jugar o

correr, haciendo que la ansiedad fuera ganando territorio en su cuerpo. En las casas donde vivió siempre tuvo su propia recámara. Sin embargo, la casa era utilizada para dormir ya que se requería estar en la farmacia de sus papás.

Lo rutinario, la falta de ejercicio, el desequilibrio emocional, el tipo de alimentación se debe a como se vive el día de hoy, las casas son cada vez más pequeñas, se vive en una ciudad artificial llena de concreto, con un oxígeno contaminado, donde no hay espacio donde correr, gritar, respirar aire limpio ni de convivir en familia por falta de tiempo, de hecho, ni siquiera hay tiempo de sentarse a comer como en el caso de Jorge, ya que si hay gente se da prioridad en atenderlos. Puede notarse que sus padres estaban aparentemente con él en su infancia, aunque de manera superficial porque no le brindaban la atención adecuada pues tener un negocio propio implicaba mucho tiempo y esfuerzo (organizar, acomodar medicamentos, realizar pedidos, ver ingresos y egresos, entre otras funciones), dejando en este caso de manera secundaria la educación de él. Jorge comenta que sus papás se juntaron a los 16 porque su mamá salió embarazada y se casaron a los 18 años, él es el hermano mediano de cuatro. Vemos que la casa donde habitan siempre está vacía y sí llegan sólo es para dormir.

El día de hoy tiene 29 años y sigue viviendo con sus papás, trabaja en la farmacia de sus papás, teniendo conflicto con su papá ya que él no cumple con las reglas que se han establecido, llega tarde al negocio o a veces no asiste, consume alcohol, se levanta tarde y la única responsabilidad que tiene en casa es mantener su cuarto limpio. No coopera económicamente para gastos.

Las historias de vida de Marco y Manuel comparten similitudes, aunque cabe aclarar que cada historia es diferente; en las respectivas familias de los entrevistados sus padres se separaron, teniendo una ausencia por parte de los mismos, no tuvieron un hogar estable. Vemos qué en la relación con sus padres no había comunicación lo que trajo consigo malentendidos y severos conflictos no sólo para la relación en sí, sino también para los hijos; Marco no convivió con su papá, se le alejó de él a los dos años sin que pudiese decidir y pagó en ese

entonces por conflictos de personas mayores. Él habitó en varios lugares, primero vivió con ambos progenitores, después la madre se lo lleva a los Estados Unidos, donde se casó con un estadounidense, Marco lo quería mucho, sin embargo, él sabía que no era su papá biológico, conocía a su verdadero padre y a su respectiva familia, de hecho de vez en cuando venía a visitarlo.

Desafortunadamente, al estadounidense le diagnosticaron cáncer terminal y a pesar de que se hizo lo posible para que se recuperara falleció. Marco decidió irse a vivir con el papá biológico a los 12 años aunque se opusiera su mamá. Después de un lapso de tiempo el papá se expresaba mal de la madre de Marco lo que ocasionó severos conflictos en su relación, más los que ya acumulaba, ya que él siente que le echaban responsabilidades que no le pertenecían, como ayudarlo a su hermano a realizar tareas, cuidarlo, en pocas palabras encargarse de él, así que habló con su mamá explicándole sus inconformidades y al tener el apoyo de ella, decidió ya no vivir con su papá. Desde los 15 años Marco vive sólo, actualmente tiene 22 y él realiza el quehacer de la casa, se lava, se cocina. Sin embargo, depende económicamente de su mamá, debido a que se quedó sin empleo.

Por otro lado, la mamá de Manuel decidió irse de su hogar dejando al infante con el papá. Él nació con una buena estabilidad económica donde no le faltaron espacios de vivienda pero, en cambio, le faltó el amor, la comprensión y el apoyo de sus progenitores, pero lo que anhela más es ver a su madre, echándole toda la culpa al padre por la decisión que ella tomó de alejarse. Mencionó que una vivienda de cuatro paredes no es un hogar, un hogar es cuando hay una familia unida, estable, donde habita el calor humano, la armonía entre todos los integrantes y, aunque a veces sea difícil la convivencia, el problema no radica en los conflictos sino en cómo estos se solucionan. Ahora tiene 21 años, vive con su papá obedeciéndole en todo.

Relaciones Interpersonales

Aspecto social

Es una interrelación recíproca entre dos o más personas, siendo fundamentales en la vida del ser humano. El hombre necesita comunicarse, hablar, expresar, sentir, gesticular, relacionarse con el otro (la familia, amigos, personas), estableciéndose una cultura, siendo esencial para que pueda entender al otro, comprenderlo llevándose a cabo un vínculo afectuoso. Cuando no se pertenece a la misma cultura habría conflictos ya que, sería difícil empatizar con esas personas. Un ejemplo de ello es la obesidad, para los musulmanes es sinónimo de bello, fértil; ver a una mujer grande es la mejor inversión. Mientras en el Occidente se propaga que la mujer para ser bella tiene que ser delgada.

Aspecto familiar

La primera relación que se tiene desde antes del nacimiento de un bebé es con la madre, donde necesita de los cuidados de ella para poder sobrevivir, estableciéndose una relación afectiva entre ellos. El padre es de igual manera importante para la educación del menor ya que los progenitores crean grandes vínculos con el menor y son portadores de una gama de emociones que les heredará la familia y ésta, a su vez, le enseñará junto con la sociedad una cultura que tendrá que ejecutar, transmitir y heredar a su futura familia. El menor aprenderá a relacionarse mediante como los padres le enseñen, entre más convivencia y atención tengan los padres ante el infante más sociable será que aquel que no lo atiendan.

Aspecto Individual

1. Karina

- *No salgo, siempre estoy encerrada. Los únicos amigos que tengo son los de la escuela pero viven muy lejos.*
- *Molesto porque hay problemas con mi abuelita y mi papá y mis papás, de todo se pelan*

- *mmm cómo mis papás los dos trabajan me cuida mi abuelita, parte materna y ya como eso de las 6:00 pm, me voy a mi otra casa*
- *Me corrige mi mamá, mi abuelita : aa veces, y mi papá también*
- *Me regañan*
- *Dicen que me parezco una tía y me enoja porque no me caí bien mi tía porqueeee es bien payasa con mis papás, jamás ha querido a mi mamá (con voz triste)*
- *Me llevo mejor con mi mamá, porque creo que paso más tiempo con mi mamá...mi papá se va a las 5:00 de la mañana y regresa a las 10, y yo ya estoy dormida, y ya casi no lo veo*
- *Mi mamá entra a las 9 a trabajar y sale a las 5:30 y estoy más tiempo con ella*
- *No hablo con nadie de mis problemas*
- *mmm me llevo mejor hasta eso con mi hermana*
- *Como trabajan todo el día pues les decimos que se vayan a pasear y todo eso. Y ellos se van a pasear solos y mi hermana y yo nos quedamos haciendo nuestro quehacer, yo entro al Facebook y cosas así.*
- *Me siento feliz cuando salimos entre los cuatro, a varios lugares... alguna vez fuimos al castillo de Chapultepec... bien porque convivimos los cuatro”*
- *Me gustaría convivir mas con mi papá*
- *No quiero tener novio, quiero terminar primero mis estudios*

2. Berenice

- *Me llevo mal con mi abuela nunca ha querido a mi mamá entonces como me parezco a ella dicen que no soy de la familia*
- *A mí no me lo dijo pero si se lo dicen a todos, incluso se lo dijeron a mi mamá cuando nací*
- *Me gustaba antes estar en la sala porque estaba ahí con una prima que me llevo bien pero por su papá ya no salimos ya sólo estoy encerrada a mi cuarto...le hablo pero ya no salimos, antes salíamos desde las cuatro de la tarde y estábamos hasta las doce de la noche en la sala platicaba pero te digo tampoco su papá, cree que soy mala para ella yyy ya no la deja salir*
- *Mi abuela me cuida*
- *Mis padres trabajan entre semana y los fines de semana luego salen mis papás juntos y me dejan con mi hermana, no me gusta estar con ella me cae mal... ella manipula a todos y como mi papá es como su consentida*

- porque la defiende mucho y deja que ella me grite y si yo le grito se enoja conmigo*
- *Pasar tiempo con ellos...cuando nos vamos juntos a cualquier lado, solos nosotros*
 - *Ellos trabajan y no están todo el día, mi papá se va a las cinco casi y llega a las nueve si no es que más tarde... mi mamá pues cuando se va yo estoy dormida, se va como a las ocho y llega a las cinco y habla con mi abuelita. Yo le tengo confianza a mi abuelita, pero no le cuento todo, algunas cosas me las guardo, ella es quien me corrige, me educa y está conmigo.*
 - *Mi mamá es costurera y mi papá trabaja en un laboratorio*
 - *Físicamente me parezco un poco a mi mamá, todo mundo dice que tengo su cara, pero a veces tengo el carácter de mi papá, él critica mucho a la gente, luego no me gusta que sea así pero luego me doy cuenta que soy así (se ríe)*
 - *Con mi mamá me llevo mejor porque hablo mas con ella y paso más tiempo con ella que con mi papá, te digo a mi papá casi ni lo veo, a veces ni lo veo en todo un día , trabaja mucho*
 - *Corrijo a mi hermana porque tampoco obedece a mi abuelita, sólo obedece a mi papá, porque ella pasa más tiempo con él, pero no obedece a nadie, luego soy yo la que la está haciendo recapacitar y es como que hace mas caso*
 - *No me gusta salir con mi hermana porque si no le compran algo hace berrinche y se pone a llorar y está de malas y pone de malas a mis papás*
 - *Los novios pues son interesantes siempre y cuando no te distraigas, porque tengo unos amigos que tienen novios, son buenos en la escuela pero tienen novio y hasta empiezan a faltar a clases por estar con ellos y cosas así*
 - *Pareció más amistad que nada (se ríe), porque jugamos o decimos 'vamos a jugar Xbox', cosas así. Duré con él tres meses...y espero apoyo y divertirnos más que nada.*
 - *No importa eso, importa que me haga reír, que juguemos, que nos guste las mismas cosas, no todo pero que tengamos algo en común*
 - *Cambiaría a mi hermana (se ríe), porque no me gusta su actitud, no me gusta que no obedezca a mi mamá a mi abuelita y que se salga siempre con la suya*
 - *No me gusta convivir con las demás, no me gusta*
 - *Con mi hermana siempre estoy enojada y con mi papá también a veces porque la defienden mucho por eso peleo mucho con mi papá por eso, con mi mamá y con mis tíos no porque me la pasó jugando.*

3. Ángela

- *Con mi mamá, quizás porque es con la que he pasado más tiempo, mi papá pues se iba a trabajar, llegaba en las tardes y en las noches y demás, y pues también como que la comunicación entre mujeres es, es diferente ¿no?”*
- *Con... ahorita con mi hermana, como te decía, mis papás no están viviendo aquí, vienen nomás de visita y pues, con mi hermana igual ¿no? Te repito, la comunicación entre mujeres siempre es mejor. Con mi hermano me llevo bien, ahorita ya que es adulto y ya tiene familia pero, pues paso más tiempo con mi hermana; puedo llegar, estar con ella, platicar con ella, este... y pues sí, es con la que más puedo, digamos, tener confianza.*
- *Ahm... pues digamos que ocasiones especiales ya sean cumpleaños, navidades y demás que estamos todos juntos. Antes éramos pues nada más los cinco e igual en fechas especiales nada más éramos los cinco. Ahora a comparación somos once y pues, de ser una familia chiquita, pues estamos todos, estamos mis sobrinos, juegan, bailamos. Las fechas estos... importantes.*
- *A veces se han presentado en, ya sea mi hermano con su esposa ó mi hermana con su esposo, este... mis papás no están aquí y ellos han sido como muy protectores con todos ¿No? Entonces cuando mis papás no están, digamos que a mí me toca llegar y regañar a mis hermanos ó tranquilizarlos y hacerles ver cómo está la situación, este... ya que se calmaron, entonces sí ya... que ellos arreglen sus problemas, pero me ha tocado como si ser la mediadora en esa parte.*
- *e incluso les he dicho que cómo es posible que yo, siendo la más chica, tenga como que de repente un poco más de madurez, a como ellos las pueden ver, pero sí, si ha sido en ese aspecto así de “no hagan esto” “¿Por qué lo hacen?” “Mira, así”*
- *La manutención y todo lo llevamos entre mi cuñado y yo. Entonces es a mitades ¿no? Mes con mes, me toca ir a surtir la despensa para todo el mes, ellos se encargan de la parte de, de la comida del diario, pero todos los domingos voy al mercadito y compro fruta y verdura, entonces nada más mi hermana se encarga de, no sé, la comida de carne, huevo, leche como los básicos; y de los servicios nos toca mitad ellos mitad yo, luz, agua, teléfono, todo eso.*
- *El apoyo, independientemente de cómo estén de la situación y demás, siempre van a estar ahí ¡Siempre!*

- *Convivimos cuando están mis papás, principalmente, cada veinte días o cada quince.*
- *¡Uy! Noviazgo, No me toques ese tema porque lloro a mares ¿Qué pienso? Que son buenas, que es un período importante que te ayuda a conocer a la persona con la que estás y... hasta hace unos meses pensaba que eran lo peor*
- *Tuve un noviazgo así, bueno he tenido pocos novios, pero así como el más importante, tuve un noviazgo de casi cinco años, en el cual ya sabes, todo era bonito, de repente peleas, este... pues ya, teníamos de repente planes a futuro, conocía a toda mi familia, él conocía a toda mi familia e íbamos, veníamos o sea a todos lados íbamos y veníamos juntos. Llega un momento en que la relación se torna costumbre, ahora te lo puedo decir, costumbre y pues de repente peleas, discusiones, ya no estábamos a gusto pero estábamos ahí y nos dejamos. Me dolió mega bastante, tardé dos años en poder entenderlo, entender que era costumbre y en esos dos años me encontré con muchas cosas, amigos que querían ser mi paño de lágrimas y buscaban otra situación ó buscaban otras cosas que en el momento que decía 'no espérate, o sea yo no quiero eso' se desaparecían y entonces me daba a entender que no eran mis amigos y que sus intenciones tal vez no eran las mejores. Me sentía mal porque... no, no podía entender porqué una persona simplemente me buscaba, no sé, por buscar una diversión, pasar un momento, tener relaciones con alguien más y ya, o sea ¿Por qué nomás me podían buscar por eso? Me frustraba, sí, pero llegó un momento en el que... yo tuve que aprender a ver quién eran esas personas o cuando alguien se me acercaba nada más quería un rato de diversión y decir '¿Sabes qué? no, espérate' o sea, si estoy soltera pero tampoco estoy dispuesta para el primero que se me ponga enfrente. Estaba muy triste, tal vez porque en ese momento o en ese tiempo mi autoestima estaba por el suelo, no podía entender por qué había terminado una relación de tanto tiempo en la cual después de que ya no andábamos, esta persona de repente me seguía buscando y yo lo seguía buscando a él, y salíamos y podíamos estar como si fuéramos novios pero sin serlo, no podía entender eso, no podía entender por qué mis amigos me buscaban nada más para pasar un rato, o sea, no lo entendía ¿no? no lo comprendía.*
- *Cuando el chico con el que empecé a andar, yo lo conozco desde hace unos tres años, pero... lo conocí en mi primer trabajo, éramos nuevos compañeros, no éramos de la misma área, quizás nada más teníamos relación por yo ser de recursos humanos y cuando tenía alguna duda o alguna cuestión que ver en el área iba, nos llegábamos a encontrar en la*

planta, platicábamos ó cuando no sé, los viernes llegábamos a salir de fiesta y él iba, pues, platicábamos bailábamos, nos llevábamos bien como compañeros, él sabía que yo tenía una relación en su momento y pues... ya. Después de eso, no sé, nos llegamos a hablar por teléfono. Hace como... ¿Qué te diré? De noviembre para acá, ya nuestras llamadas ya eran un poco más seguidas y me contaba que estaba en Monterrey, pero simplemente era por teléfono, al principio, después cada que venía me buscaba, salíamos, nos la pasábamos bien, o sea, yo empezaba a ver la diferencia ¿No?, él era como que más atento, este... muy respetuoso, o sea, nunca se ha querido pasar, así como que de listo conmigo, me ha dado mi lugar, entonces yo veía la diferencia, pero aún así yo ponía mi límite, yo ponía como que siempre mi límite. Cuando nos hacemos novios, pues también, las cosas cambian, pero cambian para bien, porque si antes era atento, cariñoso ó, bueno, cuidadoso empezamos a andar y se vuelve más, o sea, más atento, más amable, más de 'oye, este... vete con cuidado, te paso a recoger' o sea más ¡más cariñoso! ¡más tierno! ¿no? Entonces yo le cuento a mi hermana que... cuando empezamos a andar, él me empieza a decir como que 'oye princesa esto...' o sea yo me quedo así de '¿me hablas a mí?' no estaba como que ya acostumbrada a que me hablaran... me dice mi hermana 'bueno tú estás loca ¿Cómo crees?' digo 'es en serio' después de estos dos años de haber conocido a cada patán, o sea, llega él y es como que, el contraste ¿no? Y digo, hasta la fecha, aunque no lo veo a diario a este chico cuando nos vemos te puedo decir que es poco tiempo, pero es tiempo de calidad ¿No? Y es totalmente diferente porque aprendí muchas cosas de la relación pasada, aprendí... este... pues a ser más tolerante también, él es totalmente diferente, digo, no es que lo compare pero las situaciones se van dando solas y yo me siento a gusto con él, o sea, es totalmente diferente.

- ¿Qué espero del noviazgo? Buena pregunta. Quizás... tolerancia, comprensión y pues yo creo que... pues algo más a futuro, tal vez todos empezamos, no sé, yo he tenido ese ejemplo, todos empezamos un noviazgo con alguien pues no nada más para ver qué pasa, sino como que para empezar a formar las bases de algo más sólido ¿No? Entonces con este chico, pues sí, él me cuenta a lo mejor '-yo tengo estos planes ¿Tú qué piensas? ¿Tú qué planes tienes de tu vida? -No, pues yo quiero seguir trabajando, quiero seguir, este... formando un patrimonio propio' Cada quién sus ideas ¿No? Y de repente así de 'oye y... pero tú estás en mis planes ¿No?' El día que él me dijo eso pues yo me quedé así como que de... o sea no supe qué contestarle, tal vez porque no

tenemos mucho, no somos te digo poco, pero no somos bien, pero si, quizás si empezar a formar las bases de algo más sólido.

- *Me decían negra. Negra ó flaca, mi papá me decía flaca porque antes estaba muy, muy flaca ¿No? Y negra porque era la más morenita de todos.*
- *No me gustaba, flaca me daba igual, pero negra no, que de repente mi hermano ya era así como que con saña y pues sí, al grado de molestar. Por lo que me enojaba*

4. Liliana

- *Mi cuarto o la sala, en esos lugares estoy más, estoy en la compu. facebook, You Tube, es lo que más visito*
- *Mi papá cambio mucho, ya no toma, ya le da su quincena a mi mamá y así. Mi mamá es costurera.*
- *Ya lleva como 4 años que no toma fue con mi mamá a jurar que dejaría de tomar por cinco años.*
- *Mi mamá me cuidaba, muy pocas veces me pego, al que le teníamos miedo era a mi papá y más si llegaba tomado, se ponía muy violento, nos gritaba, cuando él llegaba nos hacíamos los dormidos mis hermanos y yo. Recuerdo que me tapaba toda la cabeza y lloraba y escuchaba los gritos de mi papá diciendo que mi mamá no servía para nada, que la comida estaba fría, la verdad no quiero recordar esa etapa de mi vida*
- *No me parezco a ninguno, no me identifico a nadie*
- *Me enojo con mi mamá porque luego me desespera, me pregunta le explico y no me entiende jeso me desespera!*
- *Me llevo con una prima, se llama Mónica, hay química, ella no juzga escucha y también ella me cuenta todo, bueno eso creo*
- *Cuando mi papá bebía, y le pegaba a mi mamá me enojaba con mi mamá, porque se dejaba, aunque ahora ya las cosas cambiaron*
- *Mi enojo con mis padres a veces lo manifestaba al no llegaba a casa, me iba con mis amigas*
- *El ser novio de alguien sirven para conocerse y formalizar algo*
- *mmm, tuve tres abortos antes, nadie sabes eso, y ahora que me rejunte quede embarazada pero al mes y medio del embarazo tuve un aborto porque mi bebe nunca creció, estaba muerto, dentro de mi (rompe en llanto), cuando pasa eso mi pareja cambio mucho conmigo, y pues tengo que esperar seis meses para poder quedar embarazada, se la pasa diciendo él que quiere un bebe, que es lo más hermoso, y yo pues en estos momentos no se lo puedo dar*

- *Mis relaciones no fueron muy buenas, tuve varios novios hasta que llego Antonio y fue con él que decidí vivir toda mi vida, lo amo.*
- *Tener una familia, quiero muchos hijos, bueno quisiera tres.*
- *Todas las características que soñé las tiene Antonio, tenemos la misma religión, es trabajador, me consiente, lo amo, todo lo tiene él.*
- *Viviendo juntos llevo como mmm un año y de conocernos hace cuatro meses*
- *Quiero tener hijos, cuidarlos, educarlos*
- *Mi familia me dice San gordita, y no me gusta me duele que me llamen así*

5. Roberto

- *Me cuidaba mi mamá y mi hermana mayor... me corregía más bien mi mamá. Pero mi hermana era la que por ejemplo pues no estaba tan grande tenía como, me lleva como quince años*
- *Mi mamá siempre me ha regañado, me regañaba y hablaba conmigo, en algunas ocasiones si me llego a pegar me acuerdo que si, muy pocas veces pero me acuerdo de uno o dos veces que me haya pegado*
- *Con mi mamá, siempre tuve mejor relación porque siempre es la que me llevaba a la escuela, me apoyaba, me ayudaba hacer mis tareas, me obligaba muchas veces hacer las tareas, que no las quería hacer y pues me obligaba también a a la escuela, siempre es la que estaba al pendiente más que nada de mi desarrollo, tengo de hecho tengo más confianza con mi mamá qué con mi papá*
- *Siento que sí ejerzo un papel de liderazgo grande porque, pues todos toman muy en cuenta mi opinión, por el hecho de este haber terminado la licenciatura, pues si me preguntan, me consultan muchas cosas*
- *Pues me da gusto me siento contento, me siento feliz porque pues me toman en cuenta para muchas decisiones que toman*
- *A no, no tengo esas responsabilidades en casa (se rio y se puso rojo), mi mamá es la que se encarga de hacer la casa, comida de lavar los trastes, de hecho hasta me lava mi ropa también*
- *Cuando estaba, bueno todavía me dicen, como siempre he estado bajito de estatura mis amigos de mi casa me dicen chiquilín, hasta la fecha me siguen diciendo así*
- *Pues realmente no me incomoda porque todos tienen un apodo, a todos les dicen por algún apodo, pues la forma en que ya nos comunicamos entre nosotros. Cuando me van a buscar preguntan por el chiquilín en lugar de preguntar por Roberto, igual yo voy a preguntar y pregunto por*

- su apodo ¿no?, a veces. También me dicen Panzón, cachetón, pero ahí si me molesto pero les sigo la corriente y yo también les pongo apodos*
- *Mi relación de noviazgo han sido buenas siempre yo considero que cada relación que he tenido ha sido mejor que la anterior, es ese aspecto si me considero que he crecido con cada pareja, he crecido como persona y como pareja también pues con todas las relaciones han sido diferente, no he tenido muchas como cuatro, cinco, seis bien que digamos*
 - *Que sean noviazgos como más formales y han sido bien, siempre habido, hablo mucho con mis parejas de comunicarnos ¿no?*
 - *Con la que mas dure fueron dos años aproximadamente*
 - *Busco una novia, encuentre a una mujer que la comparta toda mi vida y sea mi esposa me case con ella y forme una familia (con sonrisa)*
 - *Pues para mí es muy importante que sea católica igual que yo ¿no?, que tenga la misma ideología política de yo la izquierda también, un poco mas socialista, que haya tenido una licenciatura también, que sea una persona a lo mejor no muy culta pero que si lea, que tenga conocimientos generales más amplios, que tenga un propio criterio, que, pues ya una cosa que así como que, es como una petición extra, pues me gustaría que también haya estudiado en la misma universidad que yo ¿no? la carrera que haya sido pero que haya estudiado su universidad, porque me gustaría que, no sé, también pienso que le guste mucho el fútbol porque me gusta ir mucho al estadio y me gustaría ir con ella con ella al estadio por ejemplo, no siempre pero pues si compartir esas cosas . me gustaría que mi familia fuera grande*
 - *(se rio y se puso rojo), debe ser algo bonita*
 - *Pues, una persona de facciones simétricas, este, sea agradable, que sea que tenga buen sentido del humor también, eso es importante, porque a mí me gusta mucho las bromas, he tenido novias en las que le molesta que le haga bromas y peleamos por eso, muchas veces, igual si me hacen bromas también me aguanto, no hay ningún problema con eso, que sea delgada, porque si me gustan las personas delgadas porque es como sinónimo de que es una persona saludable, es una persona sana, también también me importa mucho que las personas sean sanas en en el aspecto que sean sanas digamos que mentalmente que sean personas que piensen, que se cuiden ¿no?, que cuiden sus alimentos, que se cuiden su salud, que vayan al doctor, que se atiendan.*

6. Jorge

- *Ocupo mas mi cuarto (se ríe)... estoy acostado jugando un video juego o estoy en la computadora, o a veces todo el tiempo es mas computadora que nada*
- *Mi mamá me cuidaba me corregía a palabras y si luego no entendía a golpes, con el cinturón, lo clásico, el clásico cinturón y pellizquito, a y castigos, que no te dejaba salir, pero ya ves que de jóvenes o chicos nos salíamos sin que nos diera permiso*
- *Pues con mi mamá tuve una mejor relación más que nada, tuve mayor convivencia con mi mamá que con mi papá*
- *Las expectativas eran que acabará la escuela, todo eso pero pos hay veces que no me da la escuela, o por menso, no quise seguir estudiando, teniendo las facilidades de seguir estudiando y si me arrepiento un buen pero, ya ya paso*
- *Son el consentido de mis padres si, aquí sí pero si viene mi otro hermano no, el chiquito es el más consentido, pero si estamos aquí si hay peleas de que ya ponlo a trabajar, ya sabes las peleas clásicas y mi mamá me defiende*
- *Me regañan a cada ratito por mi hermano, siempre me quiere comparar con mi otro hermano, ya trabaja tu hermano, ya tiene su farmacia, tu hermano ya está casado tú cuando te casas, o sea son muchas cosas. A lo mejor si lo dicen de juego pero si te hacen sentir un poquito menos, luego te pones a reflexionar a ya se caso siendo el más chico ¿no?, te digo son muchas cosas.*
- *Me gusto cuando abrimos la primera farmacia que estábamos todos, estuvo bien, aurita ya no, nada mas tenemos una y la de mi hermano. Antes teníamos siete, hubo algo, un mal negocio que hizo mi papá y si tuvo que pagar algo de dinero, se vino abajo. Así que otra vez estamos empezando de nuevo, desde abajo*
- *Me dicen gordo, allá en tulancingo me dicen charmin y así, no me gustan es incomodo porque hay lugares, pues cuando vas con tu novia y te digan tu apodo, si te saca de onda. Me hacen sentir un poquito mal*
- *Los dos somos borrachos (su hermano y él), pero si él esta borracho es que tiene familia y todo mas a mi favor, yo como estoy con él a mí sí me presiona ya estas de borracho se enoja, corre a mis amigos, o sea son muchas cosas. Y con él no incluso le habla hijo que te paso porque tomaste, lo defiende mucho*
- *No son copas si no toda la botella*
- *Híjole, las novias son muchas cosas ¿no? se viven muchas, se viven emociones, tristeza, se vive enojo, de todo pasa*

- *Enojo porque a veces peleas ¿no?, luego hasta te deja, tengo un grave problema yo, soy muy orgulloso , muy muy muy orgulloso, y si si ella o por cualquier cosa por pelear, si no me habla, si yo no tuve la culpa , o siento que no la tuve la culpa, obvio ella tiene que tratar de remediar las cosas ¿no?, pero si yo siento que yo tengo la culpa pues también hablo, hablamos pero si luego no me contesta porque sigue enojada pues ahora yo ya no le hablo, y ya no te hablo ya no te hablo ya no te hablo, hasta después de cuatro o cinco semana porque ya estas llorando ¿no?*
- *Yo digo que muy bien pero pos con eso de que se trata muy bien a las parejas, te dejan, sii, tuve dos novias que si me dejaron, las trataba re bien, y a las que trababa mal ahí estaban ja*
- *Aparte porque estaba lejos, ella estaba por tulancingo y yo estaba acá la quería buscar para saber cual era l motivo y pues no, después ya no*
- *que espero del noviazgo pos, el noviazgo es para encontrar una compañera ¿no?, porque te digo en el noviazgo se viven tristezas, de todo se vive y si te apoya y tú la apoyas pues eso algo pudiera, con una dure casi seis años, seis años estuve de novio con ella y nos apoyábamos, cualquier cosita, cuando falleció su papá, cuando falleció su abuelita, era apoyo estar con ella, que su mamá se puso mala estaba en el hospital y así estaba con ella. yo tenía algún problema y ella me apoyaba y son muchas cosas que, no solamente es de estar saliendo de novios de besos y entonces hay que aprender a convivir con ella, sobrellevarla, que si su familia te quiere que si le caes mal.*

7. Marco

- *Yo tenía casi 2 años cuando mi mamá me llevo a los Estados Unidos perdí contacto con mi papá, no lo recordaba ni un poco a veces preguntaba por él pues a mis amigos los recogía su padre y a mí mi madre y me preguntaron ¿no tienes papa?, y fue así como comencé a preguntar por él, sé que mi papa tenía una demanda de pensión alimentaria y la estuvo pagando como por 2 años*
- *Pues tiene versiones distintas: mi madre dice que mi padre le era infiel, que una hermana de mi papá le dijo, además de una vecina, además de varias hermanas de mi mamá, a varias personas les constaba eso entonces, un día que discutieron fuerte mi papá le dio una bofetada delante de mi abuelita coco y pues ella decidió separarse*
- *Dijo que ella lo había abandonado por alguien más y que las cosas de mi mamá él se las había ganado, su casa y el dinero que tuviera y shalala, estábamos cerca de la cocina yo estaba trapeando y pues como no lo miraba a la cara y solo lo escuchaba él pensó que yo lo ignoraba, mi*

- madre unos días antes había ido a saludar a mi abuelita que se encontraba ahí, pero también se encontraba la esposa de mi papá, entonces ellas no se conocen en persona pero para esto la mujer de mi papá dijo que mi abuelita había tratado muy bien a mi mamá, casi casi le hacía caravana y entonces eso me reclamo mi padre y fue así que comenzó hablar mal de ella, que tal se robaba algo o vaciaba la casa, que ella no tenía nada que hacer ahí, no sé por qué habrá dicho eso tal vez le dio celos que mi madre lleve mejor relación con la familia de mi papá aun*
- *Llegue a México cuando iba en la primaria en cuarto grado, a los 9 añitos de edad a casa de mi abuelita que en ese entonces vivía en Veracruz (madre de mi padre), mi abuelita coco, mundialmente conocida como muy estricta “dicen”, pues conmigo fue un amor, fue madre y padre para mí, ella si me escucho, sólo no me dejaba salir con mis amigos aunque fueran a la casa a buscarme y no me dejaba tener novia bueno solo en la escuela y pues ahí si la desobedecía.*
 - *A los 15 años regrese con mi papá, me fui a su casa en el D.F. con mis hermanitos y con su esposa, casi no lo veía de hecho, sólo estaba Cristofer, por que los 2 trabajaban, él tiene como 13 ahorita y después me revele, me ponían demasiadas tareas en el hogar y responsabilidades con mi hermanos y se lo dije a mis papás en vez de regañarlo a él la tunda era para mí, le dije ya no voy a ayudarle con sus tareas ni nada, yo siempre hice mi tarea sólo nunca me ayudo nadie, porque por ejemplo si mi hermano no terminaba la tarea y ustedes quieren que yo se la haga, él ya me agarro el modo, sabe que si no se la hago me van a regañar ante eso mi papa se molesto y también le dije que el quehacer de la casa era chamba de su mujer y no mía, que yo no era su criado, entonces me fui a vivir sólo a otra casa de mi papá, también en el d.f. y ahí si estuve completamente solo y de todas formas tenía que hacer mis deberes del hogar y todo y hablarle a mi hermano por teléfono para ayudarle con su tarea de inglés, era mi responsabilidad llamarle diario si se me olvidaba y el no hacia su tarea, me regañaban*
 - *Se divorciaron cuando yo me fui a vivir con él, tenía como 15 años aprox digamos 14 años de casados, pues legalmente eso tardaron en divorciarse*
 - *Pues en algún momento que mi padre comenzó a hablar mal de mi madre me revele, me molesto y nos peleamos y me dio mi primera partida de hocico literal, me rompió el labio, me dejo una mejilla hinchada y pues algo de sangre en el interior de la boca, tenia cómo 15 o 16 aprox, entonces mi abuelita me vio y hablo con mi padre, incluso los hermanos de mi padre. Y un mal día llevo mi madre a visitarme, le abrí y me vio y*

- tomamos la decisión de ya no regresar con mi padre, llegaron las vacaciones de diciembre y ya no regrese con mi padre, fue mía la decisión principalmente pero necesite del apoyo de mi madre*
- *ocupo mas mi habitación porque ahí está la computadora*
 - *Vivo solo desde hace 4 años aproximadamente, mi madre compró esta casa para mi, pequeña y sencilla supuestamente para ahorrar más en los servicios*
 - *Me corregía mi mamá, también me corregían mis tíos, mis primos*
 - *Me corregían con la ley de Herodes, me daban mis fregadasos, el que me defendía era Gino. mi mamita casi no la veía pero fue la más sádica me daba con el cinturón, en ocasiones amenazaba con mojar el cinturón y juraba que así me dolería aun más, en ocasiones peores con el cable de la plancha, eso sí que dejaba marca llorarás, y mis tíos solo nalgadas, la mano de mi tío era más fuerte ,dolía igual que el cinturón. Mis primos fueron muy ingeniosos patadas ,cachetadas golpes en brazos, estómago, cabeza, por que no les gustaba que yo dijera papa goyo, o mama katy, me gritaban ellos no son tus papás, me decían negrito, pazcuache para molestar y como a veces me les ponía al tú por tú se molestaban, me daban unas corretizas, eran envidiosos con todo lo que yo tomará y que fuese de su propiedad, también me cantaban una canción que me molestaba muchísimo (allá en el rancho grande allá donde vivía ,te voy hacer tus calzones como los hace el rancho, etc., solo recuerdo esa parte*
 - *En esa casa me sentía incomodo*
 - *Con ambos de mis padres tuve buena relación pero en diferentes etapas de mi vida, Por qué en mi niñez viví solo con mi madre y en mi pubertad con mi padre hoy en día llevo mejor relación con mi madre*
 - *El noviazgo es un proceso para el cual conocemos a una persona que llegamos aprender cosas positivas y negativas en si positivas por que se aprende algo*
 - *Espero conocer a un prospecto a ser la futura compañera de toda la vida, formalizar, crecer, vincular , disfrutar y envejecer*
 - *solo me atraen las mujeres inteligentes, con temas de conversación prolongados que aprendo de ellas y con eso basta y quedo fascinado, no me es importante la economía o la religión pues eso es algo que construiremos junto*
 - *Sí, me ha afectado mis relaciones afectivas ya no hay tanto ligue*
 - *Es molesto ver amigos(a) y que se sorprendan al verme obeso, me siento incomodo, triste porque antes no estaba así y ahora pues estoy gordito, y*

pues no manifiesto la tristeza, para que, además si muestro lo que siento se van a burlar más, mejor los ignoro.

— *Me dicen panzón y cachetón.*

8. Manuel

— *Antes ocupaba más mi cuarto, pero ahora estoy invadiendo la sala. Esto es por el motivo de que se mi padre me confiscó la maquina portátil y ahora tengo que trabajar en la PC de la sala.*

— *Me la paso en mi silla frente la computadora, porque en forma desesperante, para evadir la realidad, me la paso mucho tiempo frente al monitor hablando con gente desconocida que trato que sean conocidos o jugando videojuegos.*

— *mmm, se puede decir, que es todas las obligaciones que tengo, estudiar, deporte, lectura, las evito estando aquí*

— *Mi madre dejo a mi padre por sss apostador, misógino y se le olvida todo es decir: mi madre le decía algo, él decía una respuesta y a los días, ya que pasaba lo que la pregunta indicaba, a mi padre se le ocurre decir: "no me dijiste". Ella me ha dicho que ya no soportaba a ninguno de los dos (padre e hijo). ver dos gordos necios que ni le ofrecían un café, pero que siempre estaban de pedinches y caprichosos y los malos hábitos de mi padre y mi falta de conciencia, creo es obvio que se llegue un momento de enojo y los malos hábitos de mi padre y mi falta de conciencia, creo es obvio que se llegue un momento de enojo*

— *Mi madre era la mala del cuento sabes regañaba, golpeaba, gritaba mientras mi padre compraba todo y me hacia condolencias después que mi madre se fue, cosa diferente fue.*

— *Mi mamá se estaba muriendo del riñón y estaba en cama, nunca le ofrecí un café ni nada para ayudarle a sentirse mejor, mientras que ella hacía de comer y organizaba la casa*

— *Soy depresivo, y tengo mucha agresividad que siento contra mi padre*

— *Derivado de esta "lucha" por demostrar quién es el que se impone, me altera mucho los nervios mi padre, siento que lo que él hace está mal y nada mas inicia el día y lo veo me pongo de mal humor*

— *He llegado a retar a mi papá y llegamos a darnos panzazos*

— *Normalmente, me corregía mi madre, como en casi todos los casos mexicanos, a manera de grito y golpe aunque mi padre siempre trató de usar el ejemplo.*

— *En el pasado con quien tuve mejor relación es mi padre ya que me consentía y me daba cuando pedía, mientras que a mi madre le tenía*

miedo y evitaba hacer enojar ya que no me gustaba la idea de que me gritara y pegara. me pegaba con la mano, con el cinturón, el gancho de la ropa, me decía que me callara, que me iba a dar un buen motivo para llorar que por qué no entendía

- *Porque me pegaba, esa es una buena pregunta jaja, según yo, eran accidentes los que me pasaban, por ejemplo: si se me caía una ropa limpia ahí va el trancazo, si no me apuraba en la tarea ahí va el grito y si es la misma ahí va el zape*
- *No tengo amigas*
- *La gente no quiere que abrace que este de encimoso porque con mi peso los lastimo*
- *Me llaman Gordon, Gordo, Hermanoso.*
- *Las relaciones de noviazgo mmm Son parte de la interacción humana y con ello el crecimiento de un ser humano, aunque en la época actual la gran mayoría termina siendo ambigua y sin un sentido concreto de la responsabilidad y el compromiso, que es lo que la unión de dos personas requiere*
- *De mi parte siento que he tratado a mis parejas de buena manera para que ellas me traten igual, pero soy muy meloso y tiendo a presionar mucho para que me hagan caso o sentir que en realidad sienten algo por mí, por lo cual ellas terminan enojadas o hartas de que no me controle.*
- *Espero estabilidad, apoyo y comprensión entre ambas partes.*
- *La pareja deseable es quien me comprenda que acepte y a quien yo pueda ayudar a sostener su pesar y su felicidad. No importa religión ni economía mientras que de educación, que comprenda las cosas de las que hablo y sea no le de miedo aprender cosas nuevas. Físicamente de lo ideal a lo deseado hay diferencia así que lo deseado es que no esté tan obesa como yo.*

Karina y Berenice, a pesar de que están creciendo juntas no tienen una buena relación ya que pelean constantemente por lo que, prefieren hacer sus actividades solas que entre ellas; vemos que ahora la tecnología avanzó a tal punto que se puede tener contacto con otras personas a través de un artefacto (celular, computadora, etc.) el caso de Karina es ese, prefiere platicar con personas mediante el Facebook que con su hermana. Mientras que Berenice juega con su perro. Ambas mencionaron que a nadie le cuentan sus problemas, si tienen un problema se lo reservan, viendo ahí la mala comunicación que hay entre los familiares y el abandono. Si hablamos un poco de sus papás vemos que el

señor nunca está en la casa, sólo la habita para dormir, es muy raro que las hijas lo vean, él llega cuando están las hermanas dormidas y se va antes de que despierten (trabaja en un laboratorio), así que la convivencia es nula. Agregando, que descansa los fines de semana pero se la pasa con su esposa (madre de Karina y Berenice), ya que, ellos salen a pasear sin ellas. La madre también trabaja pero llega más temprano que su pareja (es costurera). Por lo mismo de sus labores, las dejan encargada con la familia materna, es este caso con la abuela (quien la apoya en la educación de las menores, cuando no está ella) ahí comen, y se regresan a su casa en la noche. Pero, es muy poca la convivencia de las hermanas con la madre. No se estableció en la dinámica familiar la confianza, la comunicación, pero sobre todo me doy cuenta la carencia afectiva que hay en ese hogar. Asimismo, con la familia paterna no se llevan muy bien debido a que han surgido graves problemas entre la abuela paterna y los progenitores de Karina y Berenice, lo que ha creado un ambiente estresante en su casa ya que ahí, habita mucha familia y defienden a la dueña de la casa (la abuela paterna). Prefieren no salir del cuarto que la abuela un día les otorgo.

Salir en familia: es una forma de unión, reconocimiento, de afecto, de convívio, de integración, de aceptación, de apoyo, por eso es importante convivir entre ellos, notando claramente la tristeza que sienten las hermanas al no convivir con los padres, ya que por una parte, a ellas les gustaría salir los fines de semana con ellos, sentirse pertenecientes a la familia, aunque, los progenitores prefieran salir en pareja que en familia. Lo anterior a creado inseguridades en las hermanas, son tímidas y prefieren quedarse en casa que salir con amigos.

Los lazos de amistades que ha ejercido Karina en la escuela no ha sido estables, no tiene mucha convivencia con ellos, se la pasa encerrada en su casa (un cuarto), viendo televisión, chateando, tratando de evadir su soledad. Teniendo que está en la edad de la pubertad, por lo que necesita de la orientación de sus padres, ya que en esta etapa hay confusión, cambios e inquietudes. Ella no recibe ningún apoyo con relación a su sobrepeso, la siguen tratando de la misma forma.

Asimismo, no le interesa tener novio y su familia no le ha hablado nada del controversial tema de la sexualidad.

Berenice cursa la preparatoria y cuenta con amigos. Sin embargo, no sale a divertirse con ellos, pasando todo el tiempo en su casa, acompañada de su mascota.

En el discurso de Berenice, pude notar que se siente reemplazada por su hermana, ya que, el poco tiempo que están con sus padres, percibe que Karina tiene más atención por parte de ellos, ya que con ella sí se toman el tiempo de regañarla. Sin embargo, Karina lo que trata de hacer es llamar la atención desesperadamente de sus padres y ellos no entienden el mensaje, no porque la regañen ella se comportará, al contrario, puede relacionar regaños con amor, y de esta manera hará lo imposible para que la regañen, ya que de esta forma acapara la atención de sus papás. Por ende, Berenice siente que su hermana es la preferida de su papá, aunque ambas carecen de lo mismo, ¡atención por parte de sus progenitores! Orientar no es igual que regañar, existe una gran diferencia, la mayoría de veces, a los hijos no se les deja ver el porqué del regaño, pareciese ser que el progenitor sólo alza la voz y ordena que no haga eso. Al menor le surgen dudas del “porque me regañó si hice lo que me enseñan, lo que veo”, sin haber una congruencia con lo que se dice y con lo que realmente se hace, ejemplo de ello, la falta de congruencia radicaría en decirle al niño (a), “no comas pastel porque estas gordito (a)” y en el refrigerador encuentras pastel, y toda una variedad de comida procesada. Sin embargo, el orientar al menor consiste en que el progenitor ha de explicar al infante que fue lo que hizo inadecuadamente, se le enseña a poner en práctica valores en sus actos: amor, respeto, tolerancia, empatía, comunicación, honestidad, apoyo, responsabilidad, constancia, creatividad, solidaridad, etc.

Por otro lado, el maestro López Ramos menciona, que las emociones que vamos aprendiendo en nuestro ser son heredadas, pero no de una manera biológica como se nos enseña, sino culturalmente, es decir son enseñadas

socialmente, ejemplo: ambas hermanas se les enseñó a sentir enojo con su abuela paterna, esa emoción se la transmitió la madre.

El noviazgo es una etapa muy importante para el ser humano, ya que, es el comienzo de una vida, compartiéndose lazos (complicidad, apoyo, emociones, hábitos, deseos, etc.) y marcándose en el cuerpo toda la historia que se vaya viviendo.

Berenice inició hace poco una relación de noviazgo y al contármelo estaba sonrojada y con una sonrisa de oreja a oreja, sin embargo, le daba pena el hecho de ya haber tenido novio, pues, en el momento de contármelo lo hizo con ciertas precauciones (dudas al decirlo y reservándose información, siendo concreta en las preguntas que le hacía, sin abrirse a ese tema). Actualmente ya no tiene novio sintiéndose bien porque con el que andaba siguen siendo amigos.

Ahora bien, en el caso de Ángela, la educo su mamá y se lleva bien con sus padres, siempre tuvo apoyo de ellos, estableciendo un lazo de afectividad muy fuerte, pero más con la madre. Ella, sufrió desde pequeña burlas tanto de sus familiares como de sus compañeros, dejándole huellas aquellas burlas que sufrió desde infante hasta la fecha. Al principio las burlas eran porque usaba lentes y la apodaban “cuatro ojos” también le hacían burla por su color llamándola “negra” con el tiempo fue creciendo y a pesar de que era muy delgada comenzó a engordar llegando a su peso actual 67.5, midiendo 1.55 cm., tras ello le decían “hace cuantos kilos que no nos vemos”, de esta manera la han lastimado ya que, las palabras alcanzan una resonancia emocional que nos invade. El uso de la palabra puede matar o salvar a una persona dependiendo del estado de ánimo en el que se encuentre y el significado que se le den a esas palabras.

Ángela se lleva bien con toda su familia. Pero, se lleva mejor con su hermana debido a que es con la que convive más, ya que, sus papás hace dos años se mudaron a Puebla, dejándoles la casa. Sin embargo, se intercalaron roles, ya que ella es la menor y tomó el rol de la mamá ya que resuelve los problemas de sus

hermanos mayores. Asimismo, ella junto con su cuñado son quienes llevan el sustento para la comida, o cosas que hagan falta en la casa e incluso, los días que descansa se encarga de ir a comprar la comida y cocinarles a sus hermanos (as), así como a sus respectivas parejas. Su familia es muégano. Sus hermanos se casaron y aún siguen viviendo en esa casa, y más porque se apoyan económicamente siendo una manera de sobrevivir a la economía actual. El mundo de ella gira a través de su familia.

No tuvo buena experiencia con la relación amorosa que establecía en un pasado. Siendo esta la primera, durante la separación la emoción que predominó fue la melancolía, donde al hablar de ello no paró de llorar, aun sigue ese dolor de lo que pudo ser y no fue, todos los planes que no se desarrollaron con esa pareja. Vemos, que Angélica al terminar con su pareja subió de peso ya que, cuando hay pérdidas (fallecimiento, separación, rupturas) incrementa la probabilidad de comer más de lo que requiere el cuerpo, debido a que se siente una falta que se tratará de llenar superficialmente a través de la comida y se acostumbra a ese llenado temporalmente, siendo un círculo vicioso, porque en realidad la falta siempre estará ahí y jamás se podrá ocupar ese espacio. Sin embargo, la persona se sentirá mejor comiendo aunque después sienta culpa, por el aumento de peso

Ángela (con lagrimas en los ojos), comenta que al terminar su larga relación vivió momentos que no le agradaron, enojándose por ello ya que, algunos amigos solo la buscaban para tener intimidad, aprovechándose del dolor que le causó la separación de su novio. Sin embargo, ella estableció límites con ellos, para que la dejaran de molestar.

Ella, tiene miedo de entregarse totalmente por las secuelas de su anterior relación, al sentirse un objeto y que sólo quieran pasar el tiempo con ella. Pero, la vida sigue su curso, y ella después de dos años de permanecer soltera, decidió darse otra oportunidad, a pesar de sus miedos. Ahora, está gozando de una nueva relación, donde se dio cuenta que no todos los hombres tratan a la mujer como un objeto sexual, encontró un hombre diferente al resto, quien la respeta, la apoya, la incluye en sus planes.

Ahora vamos al caso de Liliana, fue difícil su infancia ya que su padre era alcohólico, desenvolviéndose en un lugar de violencia, miedo, enojo. Donde veía que su madre era humillada y golpeada por su papá. Ella tenía miedo que llegaría su papá porque ya sabía el tormento que vivía tras su llegada. Todo lo que vivió de infante y al no tener confianza y mucho menos comunicación de sus progenitores, cometió muchos errores (menciona ella), tuvo varias parejas y aborto cuatro veces (tres por decisión propia y la otra su bebe se murió dentro de su vientre). De hecho, cuando hay abortos las mujeres se deprimen por el acto que hicieron, quedando un vacío, mientras que biológicamente el cuerpo se estaba preparando para llevar a cabo la formación del bebe surgiendo en él un desequilibrio, teniéndose que modificar de nuevo el cuerpo porque ya no hay bebe. Sin embargo, las mujeres tras un aborto, son propensas a subir de peso, por lo que, deben de trabajar su cuerpo para equilibrar su energía y uno de ellos es lo emocional, ya que, si tomamos en cuenta qué, en las perdidas las personas son más susceptibles a comer más para tratar de llenar ese vacío. El último aborto que le hicieron porque su bebé ya estaba muerto, era deseado y amado, teniendo actualmente presión por parte de su pareja porque él ya quiere un bebe, afectándole aun más esa condición, ya que tiene miedo de perder a su pareja al no darle un hijo. Tras el último aborto subió de peso.

La familia de Liliana le puso un apodo, el cual no le gusta que le llamen así: "San Gordita", esa palabra la hierde y más porque no le gusta que le recuerden su corpulencia, por lo tanto, se siente agredida, ofendida, además de que los apodos en lo particular son juiciosos.

Algo importante que se debe de mencionar es que Liliana para castigar a sus padres no llegaba a su casa, sin darse cuenta en su momento que la única afectada con esa actitud sería ella. Ahora se arrepiente de sus actos, quedando en ella esas experiencias a través de la memoria corporal.

Liliana tuvo ausencia y maltrato de su padre, éste era alcohólico, notando que se desenvolvió en un lugar de violencia, donde aprendió a no hablar de su

sentir, invadiendo el miedo en su cuerpo, por el maltrato que fue sometida cuando era pequeña.

Roberto tiene cuatro hermanas siendo él el único varón, es el más pequeño, por ello fue el consentido de sus papás, siempre tuvo el apoyo de ellos, teniendo un lugar digno dentro de su familia, ya que, es el primero en ser licenciado en administración de empresas, donde su familia toma en cuenta su opinión. Se lleva mejor con la mamá, le tiene más confianza a ella. Sin embargo, su familia es machista, ya que, él no participa en labores domésticos. , dejándoselos a la mamá y a las hermanas.

Se lleva bien con todos, y le apodan: “chiquilin” sin embargo ese apodo no le molesta ya que desde infante se lo dicen, pero los apodos qué si le molestan son: “cachetón, panzón”. ya que no está bien con su peso y eso le causa conflicto.

Actualmente no tiene pareja, con las anteriores se llevaba bien y aprendió de dichas relaciones.

Jorge siempre tuvo apoyo económico de sus papás hasta la fecha, se podría decir que es un NiNi (ni trabaja ni estudia), lo cual ha tenido problemas con su progenitor por lo mismo, debido a que no ayuda y bebe mucho alcohol, se lleva mejor con su mamá (ella lo solapa). No quiso terminar sus estudios porque no era bueno en la escuela, además es muy posesivo con sus papás quiere tener toda la atención por parte de ellos, se encela cuando va su hermano porque no tiene la atención con la que está acostumbrado. Además, sus papás comparan a su hermano con él, ejemplo: “*no trabajas y tu hermano sí, que tu hermano ya tiene una familia y tú no*”. Esto le ha ocasionado conflictos con su hermano.

Los padres en ocasiones son culpables de que sus hijos sientan enojo, frustración, ya que cuando tienen más de un hijo hacen comparaciones, quién es al que procuran, siendo el consentido. De todo esto se dan cuenta desde infantes y tras ello hay una emoción reprimida que recorre en el cuerpo, por ende es importante que los padres traten de la misma manera a sus hijos y que no los comparen siendo esto primordial, ya que, cada individuo piensa, siente, vive e

interpreta de diferente manera. Asimismo, no deben de premiar o castigar a través de la comida, este recurso se establece mucho para tener feliz al menor, vemos comúnmente que si el infante llora lo primero que le proporciona la madre es un caramelo para que deje de llorar, así relacionando el menor que las golosinas lo hacen feliz. Los padres mitigan el berrinche del pequeño porque se sienten culpables de no pasar tiempo con los hijos y de esa manera los quieren ver felices, analizando que se reemplaza el afecto de los padres por el dulce de las golosinas u otros alimentos, de esta manera se le llena de este tipo de comida al cuerpo del menor, engordándolo, donde se relaciona comida con el amor de sus progenitores; aunque es más factible que a su mamá, porque comida es símbolo a mamá. Asimismo, se les quiere brindar “todo” lo que los papás no tuvieron de infantes, mal educando al menor.

Jorge cela y se enoja con su hermano ya que se le compara; en lugar de que sus papás hablen con él y le otorguen responsabilidades, ya que no trabaja, al menos debería de ayudar en la casa donde vive. Sin embargo, lo solapan y lo continúan ayudando económicamente, entonces, al no sufrir de hambre, de vivienda, de vestimenta, teniendo todas las comodidades no necesita trabajar. Asimismo, sus relaciones de noviazgo no han sido como a él le gustaría, ya que sus respectivas parejas lo han dejado, debido a que no ha querido comprometerse, mejor dicho no ha cortado el cordón umbilical y si los padres deciden radicar en el Distrito Federal él se viene. Aún así, en lugar de responsabilizarse de sus actos él prefiere decir que las mujeres con las que ha andado no lo han valorado y prefieren estar con personas que las traten mal. Actualmente no tiene novia.

Él prefiere aislarse de su realidad y jugar video juegos de ficción, donde tiene el control, pasándole el tiempo de esta manera, si notamos, a pesar de ser ya un adulto sigue siendo un niño.

Sus amigos le dicen: “gordo, charmín”, donde sí le molesta que le digan así y más que lo exhiben enfrente de otras personas, dándole pena. Pero, como se lleva así no le queda de otra más que aguantarse. Aunque le afecten esas burlas

prefiere ocultar sus emociones para que vean los demás que no lo agrade esos comentarios.

Ahora bien, Marco tuvo una relación lejos de su papá, donde le invadió la confusión, su mamá le negaba información y le negó la parte de convivir con su papá. Ambos progenitores tienen diferentes versiones de su separación. Sin embargo, el papá al expresarse mal de la madre, haciéndolo con ofensas hace enojar a Marco. Por qué los padres no entienden que sus hijos aman a los dos y les duele si se expresan mal del otro, debe de haber un respeto y más si hay de por medio un pequeño que no tiene la culpa de los actos de ellos, ya es duro para ellos una ruptura. Marco, aunque actualmente lleve una buena relación con su padre, siempre anhelará una convivencia con su progenitor que jamás hubo (confianza, comunicación).

Él encontró afecto, amor en su abuela Coco, de hecho menciona que fue como su mamá y su papá, ahí podemos notar la soledad en que habitaba estando con su mamá, él creció solo, a base de violencia por parte de sus primos, tíos pero sobretodo de su mamá y en su abuela encontró refugio. Su vida fue inestable, ya que, vivía con todos sus familiares, teniéndose que adaptar a cada uno de ellos. Donde no encontraba un lugar que sintiera que pertenecía.

Desde pequeño estuvo rodeado de burlas por sus primos, le cantaban una canción que iba dirigida para él y la odiaba por lo mismo (ranchero), ahora, ya no le cantaban esa canción, pero, con la gente que convive: amigos, le llaman “cachetón, y panzón”. Su obesidad le ha afectado en el sentido de que antes él estaba delgado y ahora no, entonces las personas que lo conocieron delgado se sorprenden en la actualidad al verlo, y eso no le gusta a él, ya que, no le gusta como es el Marco de ahora.

Él tiene la idea de que va a vivir con una sola mujer para toda la vida, con la cual, quiere crecer, construir algo juntos. Asimismo, se le ha complicado tener novia debido a que ya no hay ligue por su corpulencia. Actualmente se lleva bien con todos.

Por último, abordaremos el caso de Manuel, este chico no convivió mucho con su mamá y cuando lo hizo tuvo reclamos por parte de ella. La madre es muy importante en el desarrollo de los infantes, siendo el primer vínculo y sin sus cuidados sería difícil la existencia del bebé. Por lo que, para Manuel es difícil la situación en la que está envuelto, ya que, por un lado la madre ya no vive con él y se siente culpable por ello. Ahora, para mitigar su culpa le echa la culpa a su papá del comportamiento de la madre. A un niño, le gusta que le comprendan cosas y más porque en la actualidad se manifiesta el amor con el consumismo, con los regalos (entre más caros más nos aman) buscando un amor externo al igual que una felicidad externa, momentánea. Así le enseñaron a Manuel, mientras que la mamá se desquitaba con él, pegándole, gritándole, regañándolo, el padre le compraba todo. Ante esto, Manuel vivió en la confusión y pensaba que su papá era el único que lo quería porque no le pegaba, no lo regañaba, no le gritaba; al contrario era quien le compraba todo lo que él quería, y de esta manera estableció una lealtad con su padre (la obesidad, y la unión de ellos para molestar a la mamá), es importante mencionar que tanto los dulces como la comida no llenan ese vacío que se siente en el interior. Una vez que la madre decidió separarse del padre de su hijo, las cosas cambiaron para él, su papá cambió de conducta, ahora le grita, lo ofende y no le compra lo que él quiere siendo el malo del cuento. Asimismo, se encierra en su mundo de videojuegos y en la computadora.

Manuel es depresivo, eso se deriva a su historia de vida, la dinámica familiar en que está inmerso, no tiene amigos, no tiene novia, lo ofenden, le apodan como: "Gordon, Gordo, hermanoso". Sin embargo, su obesidad también la usa como símbolo de poder "soy más grande, véanme", "soy más fuerte y más resistente", de hecho con su corpulencia reta a su padre y se dan panzazos. Eso me hace recordar el sumo, donde los peleadores como requisito tienen que estar obesos, entre más obeso mucho mejor. Sin embargo, su obesidad de ellos es diferente que el de la población, ya que ellos si hacen ejercicio, tienen resistencia, flexibilidad, fortalecen el cuerpo, tienen su filosofía, de hecho hay escuelas de sumo. No solo comen por comer o por placer sino para ser fuertes, poderosos, sin tener el riesgo de que la grasa se acumule en los músculos. La grasa acumulada

es superficial, esta debajo de la piel sin abarcar a los músculos, en cambio la obesidad preocupante es la que padece el ciudadano, donde la grasa invade músculos, deteriorándolos.

Actualmente se lleva bien con todos los que se relaciona, sin embargo, comenta que no tiene amigos.

Roberto, Jorge y Marco se enamoran por el físico de una mujer, siendo exigentes, ya que no busca a cualquier mujer sino a su mujer perfecta e ideal, diciendo en el discurso que las prefieren delgadas porque son sanas, pero esa preferencia es por la cultura en que están rodeados. Sueñan con alguien bonita, delgada, simpática, entre otras cualidades, y en la realidad terminan andando con quien menos se imaginaban, porque se sienten incapaces de merecerlo, debido a su condición. Además, de que las mujeres perfectas no existen.

La mayoría de los entrevistados están solteros, es decir de los ocho que entreviste solo dos de sexo femenino tienen pareja, en cambio ningún hombre tiene una relación amorosa en estos momentos, ellos creen que el problema de ello se deriva a su peso, por lo tanto, quieren bajar no por salud, sino para conseguir pareja. Además, vemos que al estar obesos les incrementa el pecho a los varones, viéndose como mujeres y de cierto modo sienten que pierden su masculinidad.

La computadora, la televisión son herramientas que ya no pueden faltar en casa, todos los entrevistados las utilizan, y socializan más por medio de redes sociales que de forma presencial, los ocho tienen facebook y, diario entran para ver las novedades del día, hacen amigos sin conocerlos, ya que se sienten incapaces de hacer amigos y establecer una conversación frente a frente.

❖ Construcción de la obesidad

Aspecto social

En el vientre de mamá se forma el cuerpo de un nuevo ser. Desde que se nace primeramente, los progenitores van construyendo valores, reglas en ese cuerpo, es decir, lo van dirigiendo en lo que está permitido hacer en sociedad y en lo que no; se comienza a construir emociones, hábitos, manías en el comportamiento, en alimentos, costumbres que van a ir edificando en el cuerpo enfermedades por esos hábitos heredados culturalmente. En este caso, hablamos de la obesidad que la pondré como un síntoma que desarrollará con el tiempo enfermedades degenerativas.

Aspecto familiar

La familia coopera mucho para que el otro miembro este obeso, siguiéndose lealtades entre familias, con ello, es muy probable que dentro de la familia exista más personas con el mismo padecimiento, que han ido construyendo a lo largo de su vida.

Aspecto individual

1. Karina

- *Leche materna*
- *Papilla, fruta este así yy los gerbes*
- *En las tardes cuando mi mamá va a trabajar con mi abuelita como aurita está de vacaciones mi mamá como en mi casa. Pues pechuga, bistec, arroz, sopa, así, cosas así fritas, tomo refresco.*
- *Cuando como aurita no está trabajando mi tío nos juntamos a la mesa, mi tío, mi hermana, como mi mamá sale de trabajar a comer, con mi mamá y mi abuelita. Y cuando estoy en mi casa con mi hermana y mi mamá*
- *En la casa de mi abuelita materna me gusta comer mas porqueee así no estoy viendo las caras que nos ponen todos cuando pasan*
- *Como a las dos*

- *Cuando voy a la escuela no desayuno*
- *Hago dos comidas, comida y cena*
- *No me gusta que la comida este que no esté muy salado, ni muy dulce*
No puede faltar en casa la salsa
- *No me gusta lo salado*
- *Lo que casi como es pollo que es la pechuga, caldo de pollo, tacos de pollo y cosas así, en la cena pues lo que sea, nunca es exacto*
- *mmm, llego a cenar pan y café (Bimbo, Marínela)*
- *Como papás (Sabritas)*
- *No tengo ningún apodo*

2. Berenice

- *Me amamantaron*
- *Mi mamá hace de comer y mi abuelita*
- *Estoy en la casa de mi abuelita y mi mamá llega a comer allá*
- *Como con mi abuelita, aurita que esté mi tío, con él con mi hermana y con mi mamá*
- *Dos comidas hago al día*
- *Porque no desayuno, no me da tiempo*
- *Me gustaría comer verduras en vapor, o la sopa de verduras, me encantan pero no las hacen muy seguido pero sí. He pensado en hacerme vegetariana pero siempre que lo digo hacen más carne*
- *Lo que como con frecuencia es pollo y carne eso es lo que comemos casi toda la semana (se ríe)*
- *Pues depende de cada quién porque compran agua, siempre hay agua simple, mi abuelita luego hace agua de frutas, o compra refresco y yo tomo de todo*
- *Pero lo que más me gusta tomar es el refresco de cola*
- *Qué ceno, pues depende, a veces lo mismo que comemos o si mi mamá tiene ganas de hacer algo pues cocina*
- *A veces si hacen varios platillos porque, mis tíos si soy un poco exigentes y mi abuelita si hace varias cosas, o mi hermana también, a ella no le gustan las verduras. Si i abuelita hace verduras a ella y a mis tíos les prepara otra cosa*
- *Yo como verduras también mi abuelita y mi mamá pero de vez en cuando*
- *Me encanta lo picoso (se ríe)*
- *No me gusta lo agrio*
- *Cuando como me la paso en el face, porque platico con mis amigos*

- *Estoy a través del celular*
- *Luego mi papá si me regaña pero mi mamá no*
- *En el face, pues hablamos de varias cosas, hablamos de lo que tenemos que hacer en la escuela, o son amigos que tienen los mismos gustos que yo, hablamos de los que nos gusta, de la música que estamos oyendo*
- *Si me quitan mi teléfono (se ríe), como hasta en media hora, si no me tardo una hora o mas*
- *Lo que no me gusta no me lo como*
- *Si como mucho, repito platillos*
- *Me gusta mucho la comida si*
- *Nada más dos veces repito platillo*
- *Siempre repito la comida, que me guste la comida*
- *Me gusta mucho el pozole, y el chicharrón en chile rojo es lo que más me gusta Después de comer me siento normal, bien llena, nada más*
- *Entre comidas como un pan de dulce, que es lo que luego está en la mesa o fruta*
- *Cuando como papas, pan estoy leyendo o estoy en la tele*
- *Cuando estoy feliz como más, como chocolates*
- *Como menos cuando estoy triste.*
- *Si estoy viendo la tele mastico lento, cuando estoy con mi familia rápido*
- *Estoy gordita porque tengo un problema con la tiroides*

3. Ángela

- *Me amantaron*
- *Mi mamá cocinaba, de todo, principalmente verduras*
- *Sí y la verdad es que le agradezco a mi mamá porque nos enseñó a comer de todo, así todo lo que pasa enfrente, todo. Entonces cuando llegábamos a una casa ajena y nos daban algo, pues nosotros nos lo comíamos. Te digo, le doy gracias a mi mamá porque hoy veo a mis sobrinos y son de repente especiales con la comida, ps te acuerdas ¿No? Que en su momento cuando tú estabas chico pues te lo comías.*
- *Sí, de todo. Comía con mis hermanos y con mi mamá. Y ya los fines de semana comía mi papá con nosotros.*
- *Hago tres*
- *El desayuno, antes de ir a la escuela, que era a las siete de la mañana, sí a las siete y la cena, a las ocho, que era la hora en que iba llegando mi papá de trabajar, él llegaba, descansaba un ratito y a las ocho cenábamos.*

- *Desayuno, bueno mi mamá al principio nos hacía ya sabes ¿No? Un sándwich, un vaso de leche y fruta, de lo cual solamente nos tomábamos la leche. A mí nunca me ha gustado desayunar, no sé por qué, si ella siempre nos daba, pero era el día que nosotros nos comíamos, bueno al menos yo me comía todo era dolor de panza seguro y vomitaba en el transcurso de la casa a la escuela. Entonces mi mamá después optaba por darme un vaso de leche, pero te estoy hablando de medio litro de leche, lo que me tenía que tomar en la mañana a fuerzas y no nada más era leche, nos hacía licuados, licuados y licuado de guayaba, licuado de cualquier fruta y sin que nosotras nos diéramos cuenta, hasta estas fechas ya nos contó eso, les ponía el clásico huevo ó la clara de huevo, ó le ponía avena ó le ponía no sé qué menjerges, pero eso era lo que nos ponía, como sabía que nada más nos comíamos eso, ella trataba como que de complementarlo ¿No? Algo que nos llenara un poquito más. Y el sándwich ya nos lo ponía para la hora del recreo. Ya para cuando entré a la prepa y a la universidad, si ya nada más era el vaso de leche y eso porque, pues ya estaba grande y ya no era muchísima y me la tomaba con chocolate y ya “vámonos” y ya nos íbamos. Eso era el desayuno.*
- *Comida, pues siempre su sopa de mi mamá, la de pasta, le pone calabazas ¡Siempre! Así sea de letras, de fideo de lo que tú quieras, siempre le pone calabazas, entonces era la sopa, a veces hacía arroz ó frijoles y ya nos hacía el plato que podía ser pollo con alguna salsa, podía ser res, este... con, no sé, alguna otra verdura jitomate, cebolla... ó asado así. Y principalmente si era algo asado y empanizado ó pescado nos hacía ensalada ¿No? De lechuga con pepinos, ensalada de verduras.*
- *Cenábamos... pues... cereal, cereal nada más ó leche con algún pan, ya no cenábamos así como que pesado, porque si no ya no dormíamos o nos dolía el estómago.*
- *Agua, siempre nos hacía agua de frutas. Si era enemiga de los polvitos, era enemiga mi mamá y refrescos sólo los domingos tomábamos refresco a la hora de la comida. De ahí en fuera nos hacía agua de sabor, todos los días. Incluso para la escuela nos ponía en nuestras botellitas, agua de sabor; si no tenía, no sé, fruta porque ya se le había terminado, mínimo de limón, pero así ¿No? Era simple y “-no quiero, yo no quiero agua –Pues te tomas mínimo un vaso de agua” O sea si nos obligaba a tomar.*
- *En la universidad comía sopa maruchan, tacos, gorditas de chicharrón, hamburguesas todo eso.*

- *Como en el trabajo, pero ahí llevo comida. Mi hermana me la prepara. Pues ahorita si ya es más, mi comida es más, más diferente ¿No? Ehm... a veces mmm... digamos que mi hermana no tiene un menú tan amplio como mi mamá, entonces a veces hace o tacos dorados, cosas más secas, porque aparte, yo prefiero las cosas secas, o sea si tú me pones un... no sé, sopa, la sopa de pasta a mí no me gusta la que es así sopa aguada, no me gusta, me la como pero si la... si tú me pones sopa y me pones un consomé, prefiero el consomé, pero si tú me pones un consomé y me pones un arroz, prefiero el arroz, o sea soy como que más seca, más en ese aspecto y aparte porque se me derrama y todo, todo el show ¿No? Bueno mi hermana es más práctica, tacos dorados, enchiladas, chilaquiles, estem... pollo, pero como que en alguna salsa no tan complicada, eh... atún ó croquetas de atún, o sea cosas más sencillas y no tan laboriosas de hacer. Y eso es lo que hace, lo que hace el día de hoy de comer es lo que me pone el día de mañana para que yo me lleve y así, voy como que cambiando.*
- *Sí, desayuno cereal el que venden en el supermercado Pop, en lo que me estoy este... no, o sea no me siento, en lo que me estoy cambiando, de plano me sirvo el cereal y me lo subo, y le estoy comiendo y me estoy cambiando, estoy este... peinándome y me estoy cambiando, perdón, comiendo y así. Y en las noches, cereal, o sea básicamente cereal ó un vaso con leche y alguna fruta y si de plano tengo mucha hambre si como lo que hayan comido en la tarde, pero muy poco. Desayuno sola y eso si desayuno aquí, si no desayuno aquí porque se me hizo tarde o lo que quieras. Mi hermana me pone un sándwich y lo desayuno en la oficina y en lo que llevo dejo mis cosas y estoy como que desayunando. Pero sí, en sí, en sí es aquí, te digo sola pero en mi cuarto y cenar, ceno con mi hermana y mi sobrina, ahorita como había estado llegando siete y media, mi sobrina, a las nueve la, la acuestan, entonces a las ocho era de llegar y “-tía ya vamos a cenar -si” o sea a ella igual le preparaban su cereal o leche, no sé “mami tengo hambre” ya le hacía una sincronizada, un sándwich y ya nos sentábamos, no sentábamos en la cocina y ya cenamos.*
- *Diario ya tomo refresco*
- *Me encanta lo dulce*
- *Dulces. Picosos, últimamente si he comido como más picante, pero tengo un problema de que aunque las cosas no piquen y empiezo como que a...*
- *Cuando como no, ah bueno sí, de repente estamos platicando, en el trabajo, estamos comiendo y platicando cosas del trabajo, los pendientes que tenemos y en la cena o ya sea que estoy platicando o jugando con mi sobrina ó estamos viendo la tele*
- *Cuando estoy en casa y es algo así más, más laborioso o con mi familia pues si nos tardamos un poco más en comer, porque ya estamos*

platicando y demás; y en el trabajo, de mi tiempo, si a veces no tengo tanto tiempo y es “come en cinco minutos y súbete” o a veces como ahí mismo en la oficina y termino de comer y ya ó estar comiendo, bueno yo no puedo, yo no lo puedo hacer estar comiendo y trabajando al mismo tiempo, yo lo que hago es que me hago a un lado como en cinco, diez minutos y ya me pongo a volver a trabajar. Hay veces que no salimos ni a comer.

- *Si ya empezaron ahí en la oficina de “ay pues voy a la tiendita ¿Quieren algo?” Pues “¿Me traes un chocolate?” ó “¿Me traes unas papas?” Ya es algo como más chatarra.*
- *Ay, culpable, me siento culpable.*
- *Pues a veces es así como “ay ya no comas tanto” ó... que son muy raras las veces ¿No? Porque generalmente salimos a comer entre dos y media ó tres, regresamos a las tres y media ó cuatro, de ahí a las seis son dos horas, entonces regresas pues satisfecha de que comiste, comiste bien y cuando empiezan “oye voy a ir a la tienda ¿Quieres algo?” es así de “No, nada más tráeme algo... una paleta” ó “un chocolatito” No sé, es algo así como una, nada más por, por el antojo. Pero hay veces que es de “no, yo no quiero, estoy tan llena que no quiero nada” Y es culpable porque luego digo “Ay ya no comas, ya ponte a hacer ejercicio” el clásico ¿No? De “vas a engordar”*
- *Si de repente cuando estoy así como triste, como desesperación como mucho*
- *No, cuando estoy alegre me siento así como de “ah”*
- *Pues, quizás el enojo. Cuando estoy enojada si es así de “no, ni hambre tengo*
- *Una que fue que empecé a comer más... porquerías, digamos que mis hábitos alimenticios se cambiaron de todo ¿no? Porque yo comía a mis horas y ahorita ya no, de ese entonces ya no porque... antes comía a las dos y era como que... toque de queda, a las dos todos comíamos y ya después hacíamos actividades y ya no porque a veces salía yo a las dos de la escuela o salía a la uni y en lo que llegaba, a veces sí, mi mamá me esperaba para comer pero a veces ella también tenía actividades entonces a mi me dejaba la comida o me quedaba en la escuela más tiempo y ya no comía hasta las cuatro y... en ese entonces si tomaba como que una siesta, me levantaba a hacer tarea, comía, cenaba, seguía haciendo tarea, o sea, como que ya no eran más mis horarios y ahorita ya mucho más; a veces puedo comer a las dos de la tarde o a veces puedo comer a las dos y media, a las tres, tres y media o de plano ya no comía como te decía, entonces siento que esos cambios de tiempos han tenido que ver, que no tengo actividad como que... como tal, física, no tengo algo como... fijo, a veces puedo irme... no sé, a caminar o a una clase de zumba, pero no es... rutinario*
- *Antes no era gordita, era muy flaca*
- *Mmm subí desde la universidad, comía sopas lo que encontrará rápido*

4. Liliana

- *Leche materna*
- *Papillas de papá, manzana, brócoli etc.*
- *Soy ansiosa*
- *Mi mamá preparaba la comida*
- *De todo. Comía lo que le alcanzará a mi mamá. Comíamos mucho enfrijoladas, también mucha carne de puerco, aquí los criábamos para después comérselo Comía con mis hermanos y mi mamá*
- *Tres comidas al día*
- *A las 7am, a las 5 pm, y a las 9 o 10 pm*
- *No me gustan las verduras*
- *Prefiero los tacos, soy adicta a los tacos al pastor, antes cenamos muy seguido a los tacos de la vuelta*
- *Me como muchos, como unos 25 tacos (de tortilla chica)*
- *Como en mi casa*
- *La comida la prepara mi mamá*
- *Con mis sobrinos, con mi mamá y con mi esposo*
- *Carne, espagueti, codito, pollo, las tortillas no pueden faltar, pan de dulce, de todo un poco*
- *Pues no rechazo el alimento pero prefiero los tacos no importa en guisado, me gusta mucho las carnitas, el chicharrón en salsa verde, las gorditas de chicharrón, las quesadillas, las quekas, y así*
- *Lo dulce me gusta mucho*
- *Lo amargo y lo agrio no me gustan*
- *Desayuno huevo, o tortas, lo que haya, pero siempre acompañado de un pan de dulce, como lo que haga mi mamá y cenó tacos y pan de dulce*
- *Veó televisión cuando como*
- *Todos los días, no puedo parar, siempre digo hoy comeré mucho y mañana comienzo con una dieta y no puedo*
- *Culpable, y preocupada porque subiré mas de peso*
- *Como palomitas, papas, chocolate, pastel, pan de dulce, helado, flan, lo que encuentre.*
- *La ansiedad y la tristeza*
- *Lo que encuentre pero que sea dulce, pan de dulce.*
- *Si, cuando estamos todos y tenemos que festejar alguna alegría, pero no como las mismas cantidades, se podría decir que como menos*
- *Sí he estado hospitalizada*
- *Por lo del aborto*

- Siempre he sido llenita pero desde el primer aborto subí mucho
- Que tengo que adelgazar, no me gusta mi volumen
- Ay, pues no me creerás! me da hambre, trato de controlarme pero mi ansiedad es más fuerte que yo, y voy por un chocolatito y como mi abuela vende dulces, solo bajo y lo tomo y me lo como y pues después me como otro hasta que digo ya no, ya falta poco para la cena
- Si, un poco, y es cuando me doy cuenta de que no está bien que este aumentado de peso, me canso haciendo el quehacer y siento que no lo hago como antes, además lo hago en más tiempo, sudo más, me agito más y así
- Si, antes me tomaba pastillas que de nopal, ajo, alcachofa para adelgazar, o té adelgazantes pero no he bajado de peso, son naturales no creo que ocasiones algún mal
- Mi esposo era delgado empezó a subir de peso desde que vivimos juntos
- Mi mamá, mi papá.
- Me siento triste, sola.

5. Roberto

- De bebe me daba leche materna
- Mi mamá, siempre ha preparado la comida
- De niño me daba arroz, frijoles, pollo, en algunas ocasiones si nos daba carne pero no tanta no nos daba mucha carne
- Con mis hermanas, siempre hemos comido a la misma hora todos, nos sentábamos todos a la mesa a comer y así no
- Tres comidas al día
- Mi papá no comía con nosotros, tampoco mi mamá porque regularmente como siempre de dedicaba más bien a servir y a veces ella cenaba un poquito cuando terminábamos por ejemplo ella ya quería que todos terminemos, como éramos varios llenábamos la mesa y este ya cuando terminábamos todos, pues ya como que ya se sentaba ¿no?
- El desayuno siempre ha sido como entre 9 y 10 de la mañana, siempre me acuerdo hasta la fecha todavía, cuando iba a la primaria a las 7:30 am porque entrábamos a las 8:00 am, y de hecho también cuando iba a la universidad entraba a las siete y en el bachilleres y la secundaria entraba a las siete pues era más temprano, nada más desayunábamos un pan a lo mejor rápido y café o un poco de leche
- Pues como básicamente siempre hemos el horario coincido masomenos de que pues los que íbamos en la mañana a la escuela llegamos a las, entre 1 o 12 de la escuela y los que entraban a la tarde

en la escuela entraban como a las 3 o 2 pues comíamos como a las 1:30. Ya cuando trabajábamos algunos pues ya no íbamos a comer a la casa

- *A mí en lo partículas no, nunca me ha gustado casi las verduras ahora ya me las como un poco mas pero, pero no, osea no soy como de tanto que me agrada comer especialmente pues no*
- *No me gustan las verduras*
- *Pues casi nunca he comido frutas, aunque mi mamá si compraba frutas y eso, pero yo casi no como, no se no sé, no se me antojan*
- *Pues preferiría la comida sana pero muchas veces me dedico mas a comer este, tacos, gorditas, en los puestos de la calle, antojitos*
- *Me gusta ir en las noches cenar taquitos ooo tortas, o cosas así, en las noches cuando estoy con mis amigos, o con mi novia o así, o mis hermanas o con mi mamá de hecho, los invito a cenar por ejemplo a mi mamá y a mi hermana le digo vamos a cena a las pizzas ¿no? o a las hamburguesas o a los tacos o cuando estoy con mis amigos pues cooperamos y vamos por los tacos.*
- *Ya somos menos porque ya mis hermanas no vienen pero algunas veces mis hermanas si viene a comer a la casa las que ya se casaron, vienen a la casa a comer o como también con mi papá, somos básicamente los mismos, bueno ahora ya incrementaron mis sobrinos que también ya llegan, y este comen ahí con nosotros*
- *Con mis hermanas y con mis sobrinos como*
- *Pues, mi mamá siempre ha hecho comer, este, comidas, nada más nos da un guisado ¿no? y acompañado de poquito arroz o frijoles, y a veces hace carne, a veces hace huevo con frijoles o huevo con salchichas o sincronizadas o un poco de carne con salsa no sé. Me gusta las salas digamos que tradicionales, con jitomate y toma, chile o tomate y chile, poco de cebolla pero no como mucho, o sea si cómo pero poca salsa*
- *Como salsa con los tacos, o cuando hace por ejemplo este, carnes sin salsa pues si le hecho salsa o al arroz le hecho un poco de salsa*
- *Pues igual las verduras como que siento, si me los cómo pero, pero no son, si me puedo comer otra cosa como otra cosa, si puedo comer carne como carne, la leche igual no la tomo*
- *Me inclino más por los antojitos, por lo tacos, las tortas, las tostadas, los tamales, básicamente es lo que me gusta más comer, los como unas dos o tres veces a la semana.*
- *Bueno desde mi punto de vista, pues en las mañanas por ejemplo como tamal nada más me como un tamal o una torta de tamal con un vaso de*

atole. Cuando voy a comer gorditas, pues me como una gordita y una quesadilla, o dos quesadillas, o dos tacos nada más. Cuando tengo mucha hambre si me como tres, tres tacos, una gordita tres quesadillas pero son pocas veces. Pero también por ejemplo como antojitos pues también tomo refrescos ¿no?, siempre básicamente.

- *Toda la comida, todo lo que como lo acompaño con refresco, diario tomo refresco con la comida. refresco de cola*
- *Me gusta mucho lo salado*
- *Si muchas veces si le hecho aun ni la pruebo y ya le ando echando sal o me traen el plato y le hecho nada más poquita ¿no?, poquita sal*
- *El acido no me gusta, por ejemplo el limón si me gusta pero acompañado con algo pero así solo casi no*
- *Pues en las mañanas tomo un vaso de café siempre con un pan de dulce y a veces, o casi siempre también, este, una torta ya sea la torta de huevo con frijoles, de salchicha o de huevo, o de algún guisado que haya sobrado del día anterior, pero es una torta básicamente, un bolillo con algo y a la hora de la comida pues un guisado nada más con con, un guisado con refresco y tortillas; y en la noche*
- *El guisado regularmente si lo acompaño con un poco de arroz o frijoles, pero la sopa no no me gusta y este en la noche pues la cena sería también una torta o lo que haya hecho mi mamá de comer ese día es lo que ceno y refresco ceno también*
- *Casi no tomo agua a veces tomo uno y a veces ninguno*
- *A mí no me gusta hablar por ejemplo de problemas familiares o de problemas. Cuando estoy comiendo nunca me gustan hablar de problemas, más bien de cosas como más superficiales por ejemplo de fútbol con mis amigos, cuando estoy con mis amigos básicamente hablo de fútbol o de carros, o cuando ya estoy inclusive cuando alguna vez cuando trabajaba iba a comer con mis compañeros de trabajo pues también llegábamos de hablar de trabajo*
- *Siento que ya no puedo comer a gusto como que ya pues pierde el chiste la comida no sé como que ya no me agrada el sabor e inclusive*
- *Por ejemplo sii este pues no es muy fuerte el enojo pero estoy comiendo y mi mamá me empieza a preguntar o me empieza a contar que una de mis hermanas tuvo problemas con su esposo ¿no? y que no tiene dinero para comer púes me molesta y prefiero cambiar el tema de conversación, lo que hago es preguntarle inmediatamente le pregunto otra cosa ¿no? porque siento como que la comida que ya no es agradable para mí, entonces inmediatamente le cambio el tema de conversación o sea me está contando y le pregunto otra cosa ¿no?, le*

- pregunto este, este por ejemplo, crees que llueva o o así, que día es hoy o cuánto tiempo falta para que llegue una determinada fecha o así*
- *Pienso en el sabor de la comida, que esta rica o no por ejemplo, si me está agrando lo que estoy comiendo o no, disfruto la comida*
 - *Pues, regularmente cuando estoy en la televisión, o sea cuando luego, es hora de la comida como viendo la televisión, viendo la noticia o si hay algún partido de fútbol me pongo a verlo, estoy comido el guisado, lo que haya hecho mi mamá. O si no luego como palomitas o básicamente eso, palomitas o algún pan o galletas*
 - *Como tres o cuatro veces por semana galletas y pan de dulce*
 - *La alegría, cuando estoy contento si como más, de hecho siento como si se me regresará el hambre ¿no? , por ejemplo cuando tengo problemas económicos no me da hambre, cuando ya empiezo a tener más este, mas solvencia económica me da más hambre, me da muchisisima hambre, me da muchisisima hambre, como mucho*
 - *Pues como los mismos antojos, antojitos, tortas, tacos, quesadillas, gorditas, eso es lo que más se me antoja cuando tengo dinero*
 - *No me dan ganas de comer cuando estoy triste pero así como de reflexivo o más intranquilo un poco*
 - *Pero como lo mismo pero poco, como menos o por ejemplo se me quitan las ganas de comer inclusive en la calle de comer antojitos, cuando estoy en ese aspecto no me dan ganas*
 - *Pues básicamente, por ejemplo siempre en mi vida las convivencias han sido acompañadas de refresco, de cervezas y de carne de antojitos cuando festejamos pues vamos a comprar carnitas por ejemplo ¿no? y siempre con refresco también básicamente. Cuando hacemos fiesta pues compran carnitas, o barbacoa y cosas compran quesadillas pues básicamente seria eso ¿no?, siempre mi vida así, a sea desde que me acuerdo coca por ejemplo en mi casa y hemos comprado carnitas. Todos los domingos compramos carnitas en mi casa, bueno mi papá las compra para que desayunen todos, mis hermanas vienen ¿no? o compra carnitas o barbacoa o cosas así para desayunar todos los domingos*

6. Jorge

- *No me amamantaron*
- *Una cocinera preparaba la comida*
- *Muchas cosas, allá en tulancingo pos lo que me gustaba mucho eran los guajolotes en tortas, comía queso, la comida normal, eso es normal*

huevos, tortilla, jugo de naranja, cenaba tacos (se ríe), desafortunadamente si había, como te diré, había una señora que cocinaba en la casa pero casi todo el tiempo estábamos, sino estaba en la escuela estaba con mis papás en la farmacia, sino con mi novia por lo regular en la calle, todo el tiempo en la calle, había de comer en la casa comida nutritiva y todo, pero obvio nos agarraba la esquina y ya teníamos hambre y ahí comíamos, si había un puesto de tacos ahí comía y luego la farmacia quita todo el tiempo, todo el día y pues háblale a los tacos a las pizzas y así

- Comía con mis papás ahí en la farmacia o con mi novia, casi no me gusta comer solo*
- Hago tres comidas, pero ceno mucho, bien cenada*
- No había horario, la señora llegaba temprano hacer de comer, ehh desayunar temprano si estábamos temprano desayunábamos pero si estaba en la escuela no había hora de comer y luego la señora no llevaba la comida a la farmacia por la higiene y todo eso y tenemos un gran problema la familia comemos muy muy rápido, por lo mismo de los negocios que nada mas teníamos muy poco tiempo para comer y se nos hizo un habito de comer muy rápido*
- Por lo regularmente desayunábamos en la tarde, o ya salíamos a las dos de la escuela y ya salíamos y ya íbamos a desayunar pídete un caldo de pollo y tu pídete una de esto, en la escuela que pídete la torta un jugo, la fruta y ya y llegamos y hacemos el desayuno bien*
- Las verduras no me gustan, no me gustan, batallo con mi mamá, prefiero cenar con mis amigos, qué vámonos a cenar pues vámonos a cenar tacos*
- Bueno, cualquier cosa menos verduras*
- No consumo mucha fruta, muy rara la vez, ya ves que hay temporadas que sientes que te vas a meter al gimnasio y dices que te vas a cuidar, en la mañana fruta, en la tarde otra fruta y así pero no es constante, solo cuando tienes ganas*
- Prefiero toda la vitamina “T”, tacos, tortas, tlacoyos, no pues es que es más fácil y más rápido, y te digo que luego si comemos en la casa, aurita la agarramos de dos semanas de irnos a cenar los cuates que nos juntamos allá fuera de mi casa, como hace ratito vamos a cenar, vamos a ver el partido y nos juntamos ahí en mi casa, como mi papá también tiene un taller de imágenes religiosas también luego le ayudo a él pero casi no me da dinero y por eso no le ayudo, tenemos un cuartito casi saliendo a la calle y ahí se juntan todos mis amigos, que a tomar,*

que a ver la pelea, es prácticamente mi segunda familia ya hasta le pusimos nombre

- *Es que te digo antes hasta apenas aurita ya como que ya mi mamá quiere hacer un margen de horario de pos para comer pro antes te digo todo el día estaban en la farmacia y como eran varias farmacias, tenían la presión de que tenían que ver a acá y realmente casi no había interés en nosotros, bueno así lo veíamos nosotros ¿no? podíamos hacer lo que quisiéramos*
- *No como verduras ni picante, picante no como nada*
- *Actualmente mi mamá o mi hermana la mas chica son quienes ya hacen la comida, milanesa lo que, ahora si lo que como se llama lo más fácil lo más rápido, lo que puedan hacer, caldo de pollo todo eso. Últimamente como he ido con mi abuelita que está enferma al doctor últimamente si le he entrado a la lechuga con arto limón y sal si no no me lo como*
- *En mi casa puede faltar lo que quieras menos la coca*
- *Pos prefiero lo salado, me gusta mucho la sal*
- *Sin probar la comida, luego peleo por eso con mi mamá de que si ya tiene sal, si no lo has probado porque le echas sal, porque le hace falta, es como si antes no comíamos no había coca, ahora ya es agua desde hace 3 semanas*
- *Agua de tang, pero de todas maneras no falta la coca en mi casa*
- *No me gusta lo picante y lo amargo, porque mi abuelita me traumo, en paz descanse hacia un te amargo y según ese era para los sustos por cualquier cosa ese te, lo hacía y tómale, si azúcar, sin nada y me decía mi abuelita tomate un te amargo, yo lo odie*
- *Té ajenjo*
- *En la mañana un pan de dulce con café lo primero, ya en la tarde ya lo que hagan de comida bisteces, yo como a las cuatro que llega mi mamá y mi hermana, hacen de comer y ya comemos a las cinco y ya*
- *Veo la tele cuando como*
- *No más veo la tele, yo soy de esas personas que me clavo mucho con la tele, puede estar mi novia al laditoo y si estoy viendo la tele ya no tengo novia en esos momentos, y si le está jugando el América y así, soy muy muy efusivo digo mucha grosería hasta he llorado yo solito de que pierda mi equipo no sé siempre de chavito he sido así y hasta la fecha e incluso me dice mi mamá ya va a jugar tu equipo ya súbete, súbete porque soy muy grosero, me enojo de cualquier cosa, si gana pues no verdad, pero si va ganando otro por faltas me enojo. Si te digo hasta he llorado yo solito*

- *Últimamente sentía la ingestión por eso ya deje de, ya me asuste un poquito más y dije si la estoy regando por eso ya deje, ya por eso en las noches ya ni podía dormir por las agruras y todo eso y más que uno tiene farmacia y dice me tomo esto y tan tan se te quita y ya no vas al doctor y este es obvio si se te quita y todo pero se te va haciendo un habito, hasta incluso le digo a mi mamá me duele esto tráeme esto, dice ahora que tienes incluso me dice ella nada mas te tomas una, pero si me tomo una no me hace me tomo dos y mi mamá se enoja y se te va haciendo ese habito de medicamento también esto me lo quito y ya*
- *Si o sea como te diré, si sabes bien de lo que te estás tomando, o sea no me tomo cualquier cualquier cosa si sé cuales tomo para la dolor de estomago, dolor cabeza y todo eso hasta incluso me estaba tomando para el colesterol porque ya últimamente me sentía ya mal*
- *Como más cuando llegan los nervios y quieres calmar los nervios cuando busco que hay de comer, lo que haya en el refri*
- *Me siento bien porque calmo mis nervios*
- *Cuando me dan menos deseos de comer es cuando estoy triste, no me da hambre para nada*

7. Marco

- *Leche materna*
- *Lo primero que me dieron fueron papillas, “gerber” ,verdura con pollo molido, recuerdo que me daban galletas saladas “Ritz”*
- *Yo prefería hot dogs, Hamburguesa, Tacos, pizza, Mi madre trabajo mucho, Y eso me quedaba cerca, Burger King, Carl's Jr, Mc. Donalds, taco bell*
- *Mi madre preparaba la comida*
- *Me daba pollo, carne, pescado, verduras fruta, agua, jugo leche con cereal, pizzas, hamburguesas*
- *Comía con mis primos y con la mamá de esos primos*
- *Rechazo los vegetales*
- *Prefiero comer hamburguesas, pizzas, papas, espagueti, pollo frito, pechugas empanizadas, pescado*
- *Hago tres comidas al día*
- *Comíamos a las 8am,2pm y 10pm*
- *Ahora yo me hago de comer*
- *Como sólo*
- *Como nuggets de pollo, pechugas empanizadas, pescado, papas fritas, hamburguesas, hot dogs, nopales, frijoles, arroz, espagueti sopa, etc.*

- *Me agrada lo salado o dulce*
- *Me desagrada agrio y amargo*
- *No puede faltar la Sal, soya, salsa aguacate o tortillas, depende mucho de que este comiendo. Pero la sal sí es importante*
- *En las instalaciones en california tienen alfombra nos daban de comer ahí, teníamos hora del cuento y posterior a eso una siesta, contaban con slepping bags, las bancas son personalizadas, tienen nuestro nombre teníamos lugares determinados, eso nos obligaba cuidar nuestra banca consiste en pagar una membrecía de un costo de 5 dolares para todo el año, para todo el ciclo escolar. Los 6 años de primaria te daban a elegir la comida ejemplo: una fruta (manzana, naranja, banana , pera, durazno) una Leche (simple oc on coche later) o jugo (manzana, uva, naranja)eso es de siempre, lo que variaba mucho era en si la comida principal corn dog, hamburguesa, pizza, calzone, sandwich, etc., no recuerdo todo, solo recuerdo que venía en bolsitas por lo general bastaba con solo calentarlo y abrir la bolsa, la primera actividad del día con todo y que hiciera frío era hacer ejercicio ,darle una vuelta a toda la escuela pero lo primero es el himno de estados unidos, después cuando llego a México me daban 10 pesos diarios y compraba yacult y un sándwich o solo una torta, en ocasiones no tenía hambre y guardaba mi dinero, aquí tenía que compartir todo con los compañeros a fuerza, a veces compraba papas y refresco, aquí se llaman sabritas allá LAYS, son la misma empresa, mismos colores y logo, pero aquí hay más variedad doritos de varios sabores chetos igual, allá solo hay doritos nachos y chetos de queso y los torcidos. En México hay mucha más variedad. Allá el salario mínimo por hora era de 5 dólares la hora, por ejemplo burger King y aquí esta creo a dollar el mínimo por hora. Aquí a mi regreso en México mi madre ya no me llevaba a comer a restaurantes como allá, aquí ella o mis tías hacían de comer, no me gustaba el sazón ni la comida.*
- *No tengo una alimentación muy balanceada, suele ser comida comercial rápida y fácil de preparar, sopa marucha.*
- *Presento episodios de ingesta, siempre como todo lo que me sirvo en el plato a pesar de que ya esté satisfecho,(por lo general como hasta sentirme satisfecho)*
- *Ocurre diariamente*
- *Creo que pienso en las cosas a realizar en el día y si como demasiado me deberé de sentir mal jajaja, no debemos comer hasta sentirnos llenos, debemos comer solo lo necesario, casi no como hasta sentir satisfacción, solo como demasiado por gula, ¿es un placer comer no? siempre procuro comer algo que me guste o sea lo que me plazca*

- Como más cuando estoy de ocioso o un tanto triste
- Claro, siempre como todo lo que me sirvo en el plato a pesar de que ya esté satisfecho, (por lo general como hasta sentirme satisfecho)
- Pues creo que depende, si fue demasiado, me debo sentir mal de salud eso produce una indigestión, el exceso de ingesta puede producirme agruras incluso vomito por lo tanto sentiré culpa y enfermo y estaré triste jajaja eso creo, soy muy antojadizo
- Por lo general cuando no tengo hambre es porque estoy molesto o lo que le sigue, el enojo me quita el hambre
- mmmm, se me antojan más las cosas dulces chocolate, galletas, creo que es cuando ando mas de antojo
- Como más cuando estoy triste
- Mi mamá y familia de ella
- Dieta, Pastillas (redotex, itravil, fentermina, sibutramina y redustat, mz1, terfamex, obeclox.

8. Manuel

- No me amamantaron
- Me daban Papillas de verdura
- Mi abuela y mi madre preparaban la comida.
- De todo como, desde los 11 años estoy bajo régimen de dietas y experimentos culinarios
- Comía con mi madre, mi abuela, a veces mi padre.
- Hago de 3 a 5 comidas al día. 10 am, 3 pm, 9 pm.
- Prefiero las Pastas, carnes rojas.
- Ahora prepara la comida la señora que nos ayuda en el aseo.
- Como solo o con mi padre.
- Como de todo, menos picante.
- Rechazo el picante y el ácido, prefiero los sabores directos del alimento, sea salado o dulce.
- Como harinas, azúcares y lácteos. (No es lo más sano, pero es lo que acostumbro comer.
- Veo televisión cuando como
- Como unas 3 veces por semana en la calle.
- Predomina la ansiedad
- Después de la ingesta me siento culpable, ansioso de más.
- Entre comidas como Café, galletas, pasteles, fruta.
- El comer en demasía cualquier alimento me causa indigestión y culpa.
- Después de la ingesta tengo la necesidad de comer más.

- *Gordo, balón, panzón*
- *Mis compañeros, mi familia, la gente en general, y pues es algo que después de toda la vida ya es costumbre y hasta tu mismo empiezas a hacer sarcasmo de lo mismo.*

Sabemos por la OMS que la obesidad se da por varios factores, comunicando que el principal es por los alimentos que se ingieren, ya que son elevados en grasas, harina, azúcares, entre otros. Asimismo, por llevar una vida sedentaria. Por lo mismo, se ha llevado a cabo programas para prevenir la obesidad y con ello enfermedades que esta conlleva. Sin embargo, no se ha visto que la población con este problema se resuelva, al contrario persiste y aumenta. Por ende, busqué información para encontrar otra perspectiva del problema y ver porque no se soluciona.

Para realizar este análisis, me baso en el enfoque oriental de la teoría de los cinco elementos fuego, tierra, metal, agua, madera; viendo la obesidad como una construcción corporal que el individuo estableció a lo largo de su existencia. Donde el maestro López Ramos menciona que es fundamental el principio de vida, el cual, el cuerpo es considerado como una unidad que se articula con el todo (desde el macrocosmos al microcosmos), producto tanto de proceso natural, como del contexto histórico social. El principio de vida pretende que el ser humano se conserve, preserve y mantenga, tomando en cuenta el movimiento de energía armónico que fluye por medio de la cooperatividad que permite la autorregulación del individuo, generando así un equilibrio en el cuerpo. De la misma manera, se considera que la persona tiene un proceso de construcción, un espacio geográfico, una cultura, una religión, una alimentación y una historia familiar que le permiten formar un estilo de vida, permitiendo construir soluciones en condiciones de peligro para la vida.

Asimismo, es importante tomar en cuenta en el proceso de construcción del individuo la relación órgano-emoción, cuando una emoción domina, comienza hacer estragos en los órganos y de esa forma va predeterminando y ganando autonomía, con ello, rompe la armonía del cuerpo, generando un desequilibrio en el cuerpo, ocasionando diversos síntomas. Sin embargo, el cuerpo va a tratar de

regularse. Aunque, para ello genere enfermedades crónicas degenerativas. Por lo que la enfermedad es un proceso que se va construyendo en el cuerpo.

En un comienzo, Berenice y Karina fueron amamantadas por su mamá, les daba pecho, este es símbolo de unión, afecto, protección, seguridad. Posteriormente, ellas comenzaron a comer sólidos y con ello a tener hábitos alimenticios, ahora Karina y Berenice hacen dos comidas al día (comida y cena) excluyendo la primera, “desayuno”, donde, los doctores mencionan qué esta es la alimentación más importante que se debe de ingerir, ya que se aprovechan mejor los nutrientes. Además, se debería de desayunar mucho, comer menos y cenar poco. Teniendo presente siempre en cada comida las verduras y las frutas.

Como ya lo había mencionado, el cuerpo se articula con el todo, por lo tanto, los alimentos que se ingieren también son importantes para estar sanos, y tener en equilibrio la energía que fluye en cada ser humano.

Sin embargo, el hombre al ser cultural, se le enseña a vivir de un modo que es aceptado en nuestra cultura, dentro de ello está la alimentación que actualmente es procesada y rápida.

La alimentación que consumamos estará vinculada con una emoción, es decir, dependiendo de lo que comamos es como nos sentiremos (melancolía-picante, ansioso-dulce, felicidad-amargo, enojo-agrio, miedo-salado). Por ende, Karina, no reconoció ninguna emoción que sintiese, sin embargo, a través de la teoría de los cinco elementos y basándome en su historia; en ella, las emociones que predominan es la melancolía y la ansiedad: la tristeza se deriva de sentir el abandono por parte de sus progenitores, de no salir con ellos, de no convivir, creando lazos a través de regaños para llamar su atención. La ansiedad se debe de que sus familiares se estén peleando en cada momento, en no tener su propio espacio donde vivir. La inestabilidad emocional en la que se encuentra es la que la ha incitado a comer.

Asimismo, Berenice comparte sabores similares que su hermana, ya que en ella predomina el sabor picoso relacionado éste con la melancolía. Mencionó, que

la emoción que identifica en ella es la felicidad, siempre está feliz y muy pocas veces siente tristeza. Pero, si nos basamos en la información que nos brinda, vemos que el picante no falta en su casa, siempre hay salsa y refresco (coca cola) en la mesa, lista para ingerirlo con los alimentos, notando que predomina en ella la tristeza y la ansiedad. Al ser hermanas, Berenice y Karina comparten la misma carencia afectiva por parte de sus padres, por ende establecieron una lealtad “la obesidad”. Ella la construyó por el abandono en que se encuentra, no sale de su casa, no convive con sus papás, la ansiedad se deriva a la enfermedad de su mamá (asma) sobre todo cuando la internan, además de los problemas que hay entre su familia extensa. De esta manera, su acompañante, su amiga es la alimentación.

Berenice ve su obesidad como un problema orgánico, sin darse cuenta de que ella con el paso del tiempo la ha ido construyendo por el abandono en el que se encuentra. Ella menciona que su obesidad es por un problema de tiroides y cómo sus papás no le pueden pagar ese medicamento por eso ha aumentado de peso.

Berenice come más cuando ve televisión sin darse cuenta de todo lo que consumió, asimismo, repite platillo hasta llenarse, sufriendo de atracones, come papas saladas cuando ve televisión o pan dulce cuando lee, vemos que las papas son saladas predominando ahí el elemento agua, con la emoción del miedo; dicha emoción surge a que su mamá se vaya a morir por su enfermedad, también tiene miedo a quedarse sin un hogar, ya que la casa en la que habita es de su abuela.

El papá de Karina y Berenice también padece de obesidad. Teniendo, simbólicamente un significado, ellas al engordar como él, tienen un lazo con papá, tratando de decir “papá te veo”, “estoy contigo”, “soy gorda como tú”, debido a que se formaron lealtades inconscientes (se dan en las familias cuando se forjan lazos que en el fondo son productos del amor y tienen el objetivo de seguir los pasos o el destino del otro, ya sea para ayudarlo a soportar su carga emocional, para solidarizarse o para que no se quede solo en su situación). Esta lealtad se dio al

tener la ausencia de su padre, por ello crearon ese lazo de conexión entre ellas y su papá.

Ahora bien, en el caso de Ángela, de bebé la amamantaron, siendo de pequeña delgada, comía a sus horas, su mamá cocinaba, y ella se dedicaba a estudiar. Subió de peso cuando entro a la universidad, su mamá ya no se hizo cargo de su alimentación porque Ángela se la pasaba en la escuela. En la universidad se vive de manera acelerada, ya sea por tareas, trabajos, tiempo en transcurso (ida y venida) y en el caso de ella, comía en la escuela.

En la universidad se encuentra de todo, comida corrida, chatarra, golosinas, ensaladas, sushi, etc. Sin embargo, con el presupuesto que contaba sólo le alcanzaba ya sea para una torta, una gordita o una sopa maruchan. Al terminar la universidad y al ingresar al área laboral tuvo que modificar aún más su vida, ya que, en ocasiones no come debido a que hay mucho trabajo y ya solo llega a su casa a cenar. Actualmente, su hermana le prepara su alimentación, entre ellas está la sopa; la pasta lleva una combinación de condimentos como el jitomate dándole un ligero sabor ácido (ira), el consomé contiene sal (miedo) y limón (enojo), cebolla (tristeza) y pollo, se la pasa comiendo en su trabajo chocolates (ansiedad), papas (miedo), golosinas (ansiedad). Con ello, vemos que ella consume una mezcla de sabores, predominando más lo picante (confirmado por ella), por ende, es melancólica. Al finalizar de comer siente culpa y aparece de nuevo la tristeza porque aumentará más de peso

Si nos enfocamos desde cuando inicio su obesidad, fue cuando termino su anterior pareja la relación, causándole tristeza, lo cual hasta el día de hoy persiste, ya qué, no pudo realizar lo que ella anhelaba y lo que había planeado, además de que sus papás se fueron a vivir a puebla, causándole melancolía la ausencia de ellos, teniendo dos duelos que aceptar: la separación de sus progenitores y el rompimiento con su novio. El día de hoy cuenta con una relación seria, sin embargo, su anterior relación la marco de tal manera que tiene miedo a entregarse y no ser correspondida, de que las personas, en este caso de género masculino abusen de su vulnerabilidad, utilizándola sin importar lo que sienta. Ella es

ansiosa debido al estrés de su trabajo, modificando la forma de comer (a veces no come) para terminar las actividades laborales que le tocan, dándole prioridad a las demandas laborales, sociales, que individuales. Además de que no hay buena convivencia laboral debido a la competencia en la que se encuentra. Por lo tanto, Ángela ha construido la obesidad por el desequilibrio emocional en el que se encuentra (ansiedad, tristeza, miedo).

Ahora bien, Liliana, fue amamantada de pequeña, pero, nunca fue delgada, aclarando que tampoco llegaba a la corpulencia que tienen ahora. Actualmente, ella come con su esposo, su mamá y sus sobrinos. Pero, a pesar de que come acompañada, es como si cada uno de ellos comiera en compañía de la televisión, ya que están más pendiente de este artefacto, que de lo que les pasa a cada integrante de la familia. La televisión se ocupa de capturar las miradas de sus televidentes.

Liliana identifica las emociones que más habita en su ser, mencionando que es la tristeza y la ansiedad; asimismo, comenta que el sabor que más le agrada es lo dulce y el que menos le gusta es lo amargo y agrio. Sin embargo, si nos basamos en la información que nos dio acerca de su alimentación, ella ingiere carne, codito, espagueti y pan de dulce, lo cual podemos ver, que la cecina, cuyo sabor característico es el salado y que se relaciona con el miedo, emoción que llega a describir como consecuencia a no poder ser madre por los abortos que ha tenido y por ende termine con su pareja. El codito conlleva una combinación de ingredientes (sal, crema, queso cotija, knor suiza, jamón, perejil), el queso, el knor suiza, es salado predominando la emoción miedo, el perejil es ligeramente picante relacionándose con la tristeza, esta emoción se deriva por los abortos que se ha realizado dejándole un dolor existencial, asimismo, sus relaciones pasajeras, los conflictos con sus progenitores, no realizarse en su profesión (bióloga) y depender de su pareja como lo hacía en un pasado su mamá, verse a sí misma y no gustarle lo que ve. El pan de dulce se relaciona con la ansiedad, causada de no saber que va a pasar con su vida. La crema es áci-dulce, teniendo que se combinan sabores ácido y dulce, el primero se relaciona con el enojo.

Dicha emoción se deriva desde su infancia con su papá del trato que les dio, con su mamá por haber sido tan sumisa y con ella misma ya que, por querer castigar a sus papás se dañó así misma (salidas sin llegar a casa, borracheras, tres abortos voluntarios que su familia ignora).

Vemos que Roberto, al igual que todos los entrevistados su alimentación careció de verduras y frutas, prefiriendo la carne, tacos. Sin embargo, a pesar de que la comida que ingería no era la adecuada no estaba gordo, de hecho menciona que era delgado, el comenzó a engordar desde que trabajó y tuvo dinero para comprar la comida que quisiese; comía tacos, gorditas, todos los antojitos mexicanos, y el refresco no puede faltar (todo ello en exceso). El abusaba de esos antojitos y en lugar de comer una quesadilla pedía otra más, disfrutándola. Ahora, por falta de recursos económicos al quedarse sin empleo ya no satisface sus antojos, entonces ¿por qué continúa con obesidad?

Le gusta mucho la comida que contiene sal, es de las personas que no han probado la comida y ya le agrega la sal, notando claramente, la relación que hay con el miedo, dicha emoción surge a que no se le realicen sus planes, ya que es el único en su familia que es Licenciado y no encuentra trabajo, asimismo, le da miedo involucrarse a los problemas, a la toma de decisiones importantes debido a no saber actuar asertivamente, prefiere que no le digan lo que está pasando y menos cuando está comiendo, si su hermana tiene problemas económicos prefiere ignorarlo para continuar comiendo a gusto, además, el miedo vuelve a reaparecer al ver su edad y notar que aun no se casa.

Su alimentación se basa en frijoles, arroz, tacos, quesadillas, pan, galletas, refresco. Los frijoles contienen sal y epazote. El epazote es amargo relacionándose con la emoción de la alegría, él está alegre cuando convive con su familia los domingos y más porque come lo que le agrada carnitas, barbacoa, acompañado de un buen refresco. También le causa alegría haber sido el primero en terminar una licenciatura, y ser el orgullo de su familia, por ende también tiene miedo al rechazo de los mismos. Del mismo modo, vemos que el refresco (coca

cola) se inclina por lo dulce, estando presente la ansiedad; su ansiedad se deriva porque ya es una persona adulta y le preocupa su situación económica actual.

Pasamos con Jorge, a él de bebé no lo amamantaron, de pequeño su alimentación consistió en comida chatarra, ya que, los padres no tenían tiempo en preparar los alimentos porque eran dueños de varias farmacias. Por lo que contrataron a una cocinera, pero no comían de lo que ella preparaba, preferían consumir comida rápida, tacos, pizza, etc., él llevaba y lleva hasta el día de hoy una vida rutinaria, dedicándose solamente al negocio de su papá. Actualmente, solo le queda una farmacia y esta la colocaron en la Ciudad de México. Antes radicaban en Pachuca. Por lo que vemos, Jorge ha pasado por varias separaciones en su vida que probablemente ha generado que no deje de comer, desde pequeño fue gordito pero, no al grado de cómo está ahora.

Su obesidad consiste en que los padres desde pequeño lo complacían en comprarle todo lo que quisiese (dulces, comida), ya que no podían estar con él como era debido y remplazando el afecto de ellos por todo lo que se ingiere, así que le demostraron su amor a través de la comida chatarra. La alimentación es simbólico a mamá, ya que, desde antes del nacimiento ella es la que provee la comida.

Desde pequeño se acostumbro a comer en tiempos variables, desayunaba hasta en la tarde y cenaba más de lo que desayunaba y comía; su vida ha estado entorno a sus padres, tanto así, que sigue siendo un pequeñuelo. No ha establecido ningún compromiso con ninguna mujer y no se debe a su obesidad sino a su inmadurez. Aun vive con sus padres, trabaja con ellos cuando quiere, (por eso tiene conflictos con sus progenitores), sigue añorando una etapa que ya le paso y ahora ya es un adulto. Hace poco pasó por varias pérdidas; dejo Pachuca para venirse a la Ciudad de México, dejando con ello amigos, pareja, familiares, dejo su vida que tenía en ese estado para comenzar otra.

Jorge menciona que come menos cuando esta triste, y come más cuando tiene nervios. Come frente al televisor y disfruta la comida, no le gusta comer solo,

así que si lo está, come con la mejor compañera “la televisión” y más si hay futbol. Por ende como mucho sin darse cuenta.

Jorge menciona que le agradan los sabores salados y dulces que conllevan a la emoción del miedo y de la ansiedad , los sabores que no le agradan es lo amargo y lo picante predominando menos la alegría y la tristeza, la comida que ingiere es pechuga asada, queso, huevos, tortilla, tacos, pizza, tortas, milanesa, y de beber coca-cola. La pechuga, el queso, huevo, milanesa, tacos, contiene sal, y sí le agregamos la sal que le echa Jorge antes de probar vemos que predomina el miedo, causada por la sobreprotección de su mamá, miedo a crecer por sí solo, a quedarse solo, sin la protección a la que está acostumbrado por parte de sus progenitores, miedo a ser desplazado por su hermano menor, a que las chicas no lo acepten tal como él es. La coca cola es dulce lo cual se relaciona con la ansiedad, surgiendo esta emoción por no ser lo que esperan sus padres estresándose por las comparaciones de su hermano, ya que él no tiene familia (esposa e hijos) y su hermano sí. Asimismo, se preocupa por su corpulencia, por el rechazo que ésta le ha traído. Consume mucho limón cuando come fruta, el limón es ácido relacionándose con el enojo, esa emoción surge al no tener una relación seria con las chicas, cuando lo abandonan, siendo que él es bueno con ellas, asimismo, enojo con el papá, por las comparaciones con su hermano.

Por otro lado, el siguiente entrevistado Marco tuvo varias pérdidas desde infante, una de ellas y que repercutió en él, fue la separación de su papá. Su mamá decidió sin la autorización del padre llevarse a los Estados Unidos de América, donde la vida es muy diferente que en México, una vez allá, se adaptó a la cultura establecida. La mamá para trabajar y darle una mejor vida lo tuvo que abandonar y dejar que lo educarían sus tíos y primos. Sabemos por él, que ingería diariamente comida rápida. En la misma escuela les daban de comer pizza, hamburguesas, todo lo que engorda, refiere. Posteriormente, a la edad de catorce años se regresó a la Ciudad de México, donde se dio cuenta que su vida había cambiado, ya que las costumbres, tradiciones son diferentes y él tenía que adaptarse a este nuevo ritmo, además que en ese lapso de tiempo se alejó de su

mamá para vivir con su papá biológico (siendo decisión de Marco) su alimentación no cambio, ya que, con la globalización podemos encontrar en donde sea la “comida rápida”. Hago hincapié para mencionar qué, la empresa Sabritas produce más sabores artificiales en México que en Estados Unidos, debido a la gama de combinaciones que existe en esta.

Marco refiere el sabor que más le agrada, siendo lo salado y lo dulce teniendo la emoción latente del miedo y la ansiedad, y el sabor que menos le gusta es lo agrio y lo picante (enojo y melancolía). Él come Nuggets de pollo, pechugas empanizadas, pescado, papas fritas (salado), hamburguesas (ácido, dulce.) hot-dogs, pasteles, etc. A través de ello, puedo indagar que él tiene miedo a las separaciones, ya que, desde bebé su mamá lo alejó de su papá, llevándolo lejos, lo cual dificultó la relación con su progenitor, además de que falleció su papá cultural, dejando estragos en su cuerpo. Por eso quiere encontrar a una mujer que lo acompañe toda su vida y crecer junto a ella, siendo importante para él esta búsqueda. Asimismo, la ansiedad aparece al reflejarse en el espejo y ver su masa corporal, al no sentirse atractivo por las mujeres, le preocupa quedarse sólo. Por ende, ingiere más alimentos cuando está sólo, ya que, la comida es la fiel compañera que está en el momento en que uno la necesita.

Por último, pasamos al caso de Manuel: él desde pequeño materialmente tuvo todo, menos el afecto y tolerancia por parte de sus progenitores, por un lado su papá era complaciente y por el otro su mamá era histérica con él, le pegaba por todo, sin saber el motivo, por ende, prefería a papá que a mamá, desde pequeño pensó que amor era sinónimo de sustentabilidad ya que, su papá le compraba lo que él deseaba. Vemos, que la dinámica de sus papás siempre estuvo mal, la madre siempre estaba de malas y se desquitaba con el menor y el padre ponía al hijo en contra de la madre, Manuel al estar herido por lo que le hacía su madre, obedecía al papá haciendo lealtad con él. La madre al no tolerar al esposo se fue, y ahí es cuando Manuel se da cuenta de la realidad, el padre cambia y él empieza a extrañar a la madre, sintiéndose culpable de su partida, no se siente buen hijo y por ende, no se siente merecedor de su amor.

Él no ingiere verduras, reportando que desde que nació fue gordito, la emoción que predomina más en él es la ansiedad y miedo (dulce y salado), por ende, tiene miedo a las separaciones, que lo abandonen como una vez lo hizo su mamá, creyendo que no es merecedor de amor, porque no es agraciado físicamente, su mamá siempre le recordó que era gordo y que sino adelgazaba nadie se fijaría en él, por lo tanto cree que ella lo abandono por esa cuestión. La ansiedad surge por las exigencias de su papá hacia con él, por las humillaciones de la mamá y de la familia.

Es importante mencionar que de los ocho entrevistados dos casos no fueron amamantados por la madre, fue el caso de Jorge y Manuel. El amamantar no sólo es nutrir biológicamente sino, que trae consigo simbolismos de afecto, cooperación, ya que, por un lado el bebe se nutre, pero éste a su vez, a la mamá le ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer de mamá. Asimismo, fortalece la relación de madre e hijo.

Asimismo, Jorge y Manuel fueron los entrevistados más obesos de tipo III (mórbida).

Las emociones que sobresalieron más en los entrevistados fue la ansiedad y tristeza. Sin embargo, por el sabor que en algunos predomino (salado), manifiesta que también hay miedo, la emoción que carece en ellos es la alegría. Es importante resaltar que una sola vivencia se articula a todas las emociones.

Es preciso mencionar que desde pequeños nos enseñan nuestros padres ciertos hábitos que se convertirán en un estilo de vida, estos hábitos tendrán símbolos de acuerdo a como han sido nuestras experiencias, nuestra historia, notando que la comida es un símbolo de amor, las madres cocinan para sus hijos, teniendo que actualmente con el ritmo de vida algunas madres ya no les alcanza el tiempo para hacer de comer así que les dan dinero a sus hijos para que se alimenten en la calle, perdiéndose ese lazo que brindaba en unos ayerés la madre. Asimismo, cuando hay la posibilidad de comer todos juntos vemos que lo que no puede faltar en la mesa es la Coca Cola, todos los entrevistados la

consumen en la comida, ya que, esta es sinónimo de unión familiar. Asimismo, notamos que todo se habla a través de la comida, los padres transmiten emociones a través de la alimentación, además de que celebran eventos importantes con la comida y se come hasta saciarse; los alimentos ofrecen un gozo e unión. Por lo que se realiza el platillo que más le gusta a nuestro amado para consentirlo o complacerlo.

- **Estado de salud**

Aspecto social

Es un requerimiento básico para la evaluación del sistema de salud.

Donde la salud se define como un estado de bienestar integral; mientras que la enfermedad es considerada como el estado opuesto y su causa es atribuida casi exclusivamente a factores externos como el clima y la acción de ciertos agentes patógenos como las bacterias o los virus, y estos son combatidos mediante el uso de fármacos, limitando al organismo a defenderse por sí sólo

Aspecto familiar

La mayoría de las familias consideran, que a través de los fármacos se puede gozar de una buena salud, teniendo que todos los entrevistados ya tienen un síntoma (la obesidad) que puede desarrollar graves enfermedades crónicas degenerativas si no se combate el problema a raíz.

Aspecto individual

1. Karina

- *Mi peso no me ha afectado con mis amigos ni con nadie*
- *Como siempre lo mismo*
- *Mi mamá me dice que deje la coca cola*
- *Mis abuelas, mi papá, mi hermana, mi tío casi toda mi familia esta gordita*
- *No he ido a ningún tratamiento*
- *Duermo ocho horas y media*

- *En educación física hago ejercicio*
- *Soy gordita desde los ocho años*
- *Me siento igual que antes*
- *Las enfermedades normales: gripe*

2. Berenice

- *Me recetaron pastillas, y al principio baje, pero las deje de tomar y aumente*
- *Porque mis papás ya no tenían dinero para comprármelas y me pone triste al saber que subiré mas si no las tomo*
- *Casi toda mi familia es gordita. La única que no lo es, es mi mamá*
- *Me enfermo de la gripa, pero no como mi hermana ella siempre se la pasa enferma*
- *Del cerebro jajajajaja*
- *Yo duermo diez horas*
- *Aun no tengo relaciones sexuales*
- *No hago ejercicio*
- *Tengo obesidad creo que desde los once o doce años, algo así*
- *No recuerdo como me sentía*
- *Mi peso me provoca tristeza*
- *Las tome pocos meses*
- *Me da seguido gripa*

3. Ángela

- *Me gustaría dormir más, pero solo duermo ocho hrs.*
- *Mmm, amm, sí*
- *No tengo actividad física*
- *Mi obesidad se presento cuando tenía 20 o 22 años aproximadamente*
- *No ha cambiado en mí nada, me siento igual que antes, solo que ahora mas redondita*
- *Amm, me enoja haber subido de peso ya que yo era muy delgadita, mi papá me decía flaca por lo mismo*
- *He intentado de todo para adelgazar, he tomado pastilla, hago dietas, tomaba productos herbalife*
- *solo gripa.*
- *Si he adelgazado pero vuelvo aumentar por mi alimentación*
- *Mi hermano, mi papá son de complexión gruesa*

4. Liliana

- *Duermo como ocho o nueve horas*
- *Ja. Ja, ja. Sí*
- *No*
- *Yo siempre he sido gorda*
- *Uff, muchas emociones provoca mi peso: enojo, tristeza, desesperación, ansiedad, angustia.*
- *Pastillas de nopal, ajo, alcachofa, tés adelgazantes, no he visto que adelgace nada, al contrario aumento de peso*
- *Mi pareja, mi mamá, mi papá.*
- *gripe*

5. Roberto

- *Descanso como ocho horas*
- *Si tengo*
- *Si hago ejercicio y deporte también, fútbol y camino*
- *Cuando tenía 18 años empecé aumentar de peso*
- *Antes de aumentar era feliz y estaba muy delgado*
- *Me preocupa mi peso y me pongo como ansioso*
- *Yo solo me trato, como lo mismo pero en porciones menores pero aun no veo que adelgace*
- *Me da Gripe, tuve hepatitis, respiro con dificultad, colesterol malo*
- *Pos mi mamá, mi papá, mi hermana mayor, mis sobrinas son gorditos*

6. Jorge

- *Medicamentos para bajar de peso ¡no!, sé las consecuencias*
- *Viene el rebote*
- *Apenas ingrese al box*
- *Dietas, desayunar atún en agua, fruta, dos tortillas en la tarde, y así es una dieta muy estricta por lo que no aguante, pero aurita que regrese al box tendré que bajar de peso, dejare el refresco*
- *Mi papá y toda su familia de él*
- *Gripas*
- *Duermo mucho, 11 horas*
- *No*
- *Desde los ocho años sufro del peso*
- *Antes era feliz y ahora que estoy pesado me da tristeza*
- *Me enfermo de gripas, sufro de estreñimiento*

7. Marco

- *Seis horas*
- *No*
- *Cuando tenía nueve años*
- *Feliz y ahora me siento triste y enojado*
- *Fui con el médico, me receto pastillas (redotex, itravil, fentermina, sibutramina y redustat, mz1, terfamex, obeclox,) Después engorde mas porque suspendí el tratamiento, pero iba bien había adelgazado ya porque son caras*
- *Triste porque no bajo de peso y por mi parte hice dieta pero no funciona al contrario aumente, solo al principio baje como unos diez kilos*
- *gripe*
- *mi mamá*

8. Manuel

- *duermo doce horas*
- *no tengo*
- *hago pesas, camino y nado*
- *lo padezco desde el nacimiento*
- *desesperación, culpa, ira*
- *He ido con varios especialista: Acupunturista, nutriólogo, quiropráctico, Fisioterapeuta holística*
- *Terapias holísticas, regímenes de alimentación, deporte, dietas*
- *Tengo desorden metabólico, desde la infancia hasta la actualidad sufro de depresión y ansiedad y hace 3 años me dijeron que soy prediabético*
- *Baje de peso pero me desespero y deje los tratamientos, nunca los termine y aumente más de peso*
- *Mi madre, mi padre, mis tíos*

Continuando con la misma perspectiva (la teoría de los cinco elementos), realizare un breve análisis de las enfermedades que cada entrevistado proporciono que padecía.

Todos los entrevistados tienen obesidad, por lo que su estado de salud puede variar ya que ellos son más propensos a desarrollar enfermedades crónicas

degenerativas: teniendo a Jorge y Manuel con la obesidad tipo III (mórbida); posteriormente, con obesidad tipo II Ángela y Roberto; mientras que de tipo I tenemos a Berenice, Liliana y Marco. Asimismo, Karina tiene obesidad, pero al no proporcionar su peso, no pude calcular su índice de masa corporal.

Liliana y Manuel nacieron con obesidad; sin embargo Karina, Berenice, Ángela, Roberto, Jorge y Manuel con el tiempo subieron de peso llegando al sobrepeso que actualmente tienen. Afectándoles, a los tres últimos su estado de ánimo ya que, solo ellos identificaron que antes de padecerla se sentían alegres o felices.

Al estar inserto en la sociedad, se demanda una cultura que seguir y en este caso el ser obeso es símbolo de estar enfermo o feo, siendo discriminados por la corpulencia de su cuerpo, por lo tanto, las emociones que viven día a día los entrevistados la van almacenando ya que, por cuestiones de fortaleza van negando esas emociones al otro, viviendo como si no pasará nada, ocultándolas. Vemos que la mayoría de los entrevistados siente una emoción por su peso, Berenice, Liliana, Jorge, Marco, Manuel sienten tristeza; Ángela, Liliana, Marco y Manuel enojo; Liliana y Roberto ansiedad; mientras que Karina manifiesta no importarle su peso.

Ante la necesidad de sentirse bien Berenice, Marco y Manuel han asistido a pedir ayuda al médico sin ver resultados ya que, ninguno finalizo el tratamiento indicado; la primera se lo atribuye a que tiene un problema de tiroides y no cuenta con economía para los medicamentos que necesita; mientras que el segundo no finalizo su tratamiento, por falta de recursos. Sin embargo, durante el tratamiento noto buenos resultados; adelgazo, pero, cuando dejo el tratamiento aumento de peso (el famoso rebote) y el tercero; bajo de peso, pero nunca finalizo sus tratamientos y en la actualidad tiene obesidad tipo III.

Jorge esta en el tipo III de obesidad, aunque él no se sometería a ningún tratamiento para bajar de peso, ya que, sabe que las consecuencia son peores y

viene el rebote. Su falta de compromiso que tiene por las cosas no le ha permitido adelgazar debido a que no finaliza lo que inicia.

El resto de los entrevistados no asistieron con el médico, pensando que con una dieta podrían resolver el problema, el cual hasta la fecha persiste. Es curioso, todos los participantes tienen familiares con obesidad, construyeron lealtades con ellos.

Vemos, que todos los entrevistados tienen una vida sedentaria, la mayoría no hace ejercicio: en el caso de Karina sólo en la escuela, cuando le dan educación física; mientras que Roberto camina y juega fútbol con sus amigos, Jorge apenas ingreso al box y Manuel camina, hace pesas y va a natación. Sin embargo, Berenice, Ángela, Liliana, Marco no realizan ninguna actividad deportiva.

También podemos analizar que en el occidente la sexualidad es explotada, con la idea de que entre más relaciones sexuales tenga el hombre con diferentes mujeres es más hombre, se enseña a tener sexo por placer. Es preciso decir que no es malo tener relaciones sexuales, es parte de la vida, de hecho desde antes de nacer somos seres sexuados. Pero, tener relaciones sexuales implica madurez, conciencia para asumir las repercusiones de nuestros actos. Por ejemplo, como ya lo mencioné, la mayoría de los entrevistados no fueron planeados. Además, cada acto íntimo que se realice, establecerá lazos con esa persona, ya que la energía de ambas personas se mezcla para dar vida a un nuevo ser. La mayoría de los entrevistados no tienen intimidad sexual, de los ocho solo tres tienen; dos son mujeres (Liliana y Ángela) y uno es hombre (Roberto).

Con relación a las horas de sueño, tenemos que Manuel es el que más duerme con 12 hrs, después continua Jorge con 11 hrs de sueño, posteriormente Berenice con 10 hrs; Liliana, Karina, Ángela, Roberto 8hrs y el que duerme menos es Marco con 6 hrs. Se enseña que en adultos las hrs que se tiene que dormir es de 7 a nueve hrs, por lo que Manuel, Jorge y Berenice exceden ese parámetro, donde podría ser un síntoma de depresión.

Todos los entrevistados han padecido de gripe; el diccionario lo define como una enfermedad contagiosa y epidémica producida por un virus, se caracteriza por fiebre, decaimiento, fatiga, dolor de cabeza, dolores dorsales y escalofríos. Con frecuencia va acompañada de catarro en las vías respiratorias. Los padecimientos en las vías respiratorias y, en especial, en los pulmones, están relacionados directamente con la melancolía.

Berenice tiene un problema de tiroides esta, es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello, justo arriba de la clavícula. Es una de las glándulas endocrinas que producen hormonas. Las hormonas tiroideas controlan el ritmo de muchas actividades del cuerpo. Estas incluyen la velocidad con la que se queman calorías y el ritmo de los latidos del corazón. Además, es productora de proteína y regula la sensibilidad del cuerpo a otras hormonas. Dicha glándula, puede verse afectada alterando su funcionamiento y causar varios problemas en la salud, las principales alteraciones funcionales de la glándula tiroidea son el hipotiroidismo e hipertiroidismo, interesándome el hipotiroidismo: éste se produce cuando la glándula tiroidea produce hormonas en exceso. Los síntomas del hipotiroidismo son: aumento de peso, fatiga, mala calidad de la piel y de las uñas, pérdida de pelo, y estreñimiento. El hipotiroidismo también puede estar asociado con problemas más graves, como niveles elevados de los lípidos, infertilidad, pérdida de memoria, dolor muscular y articular, y enfermedades autoinmunes.

Sin embargo, Chaves (2013), cita al Dr.Giorgio Radetti, quien menciona que la alteración en la función y la estructura de la tiroides es común en niños obesos. En el estudio se encontró que existe una asociación entre el índice de masa corporal y los niveles de la hormona tiroidea, lo que sugiere que el exceso de grasa podría jugar un papel muy importante en la alteración de la tiroides. Por ende, los científicos sostienen que la obesidad puede causar cambios en la tiroides, y no a la inversa, aunque aún no quede claro si al perder peso se resolvería el problema. Si nos basamos en esta afirmación, se podría decir que Berenice por llevar una vida sedentaria, exceso de una alimentación basada en grasas, carbohidratos, etc., y una acumulación excesiva de emociones dieron pie

a la alteración de la tiroides (hipotiroidismo). A pesar de que es muy joven, la ausencia de sus progenitores, de su afecto, de su amor la han marcado, manifestando emociones de enojo y tristeza por la vida que lleva.

Roberto menciona que le dio hepatitis, siendo una enfermedad inflamatoria del hígado, esta está asociado con la ira, dicha emoción la tiene por sus frustraciones. Asimismo, tiene colesterol alto, siendo este un producto químico generado internamente por el hígado; existen dos clases de colesterol: el LDL (malo), y HDL (bueno), si el colesterol excede, sobretodo el malo, puede ocasionar daños en la salud, éste se deposita en las arterias aumentando riesgos a desarrollar enfermedades cardiacos, entre otras. Con base a la información dada por él, su alimentación cotidiana excede de grasas y sales, además, el enojo que ha acumulado durante mucho tiempo, altera la función del hígado y por ende, hay una relación de interdominancia; la madera domina a la tierra, la tierra domina al agua, el agua al fuego, el fuego domina al metal y el metal domina a la madera, estableciendo el ciclo repetitivo.

Jorge frecuentemente sufre de estreñimiento, por toda la comida que ingiere, y a la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras. Para que el intestino trabaje bien necesita la cooperación de varios órganos; el hígado, como el intestino forman parte del tracto digestivo. El hígado vierte la bilis que fabrica y almacena en la vesícula biliar, en el intestino delgado lo cual contribuye a disolver las grasas y facilitar así el proceso digestivo, también el páncreas es imprescindible en este proceso, ya que en su caso facilita la digestión de las proteínas y los azúcares, empezando en el estomago. De este modo, la función del hígado es imprescindible en el proceso digestivo para facilitar la evacuación. Articulándolo con lo anterior Jorge sufre de estreñimiento porque almacena una gama de emociones que no deja sacar: ira, desilusiones, ansiedad, tristezas.

El metabolismo es el proceso que usa el organismo para obtener o producir energía por medio de los alimentos que ingiere. La comida está formada por proteínas, carbohidratos y grasas. Las sustancias químicas del sistema digestivo

descomponen las partes de los alimentos en azúcares y ácidos, siendo el combustible de su cuerpo. El organismo puede utilizar esta energía de inmediato o almacenarla en tejidos corporales, como el hígado, los músculos y la grasa corporal. Un trastorno metabólico ocurre cuando hay reacciones químicas anormales en el cuerpo que interrumpen este proceso. Se puede desarrollar un trastorno metabólico si algunos órganos, como el hígado o el páncreas, se enferman o no funcionan normalmente y puede desarrollar diabetes. El desorden metabólico va acompañado de tener una obesidad central (forma de manzana), tener niveles altos de triglicéridos, presión sanguínea alta, niveles de colesterol HDL y resistencia a la insulina. Manuel menciona que padece desorden metabólico. Tras acumular una gama emocional durante mucho tiempo, hizo enfermar su cuerpo; tanto enojo, frustración, rencores y una vida insatisfecha a lo largo de su existencia ha bloqueado su estabilidad energética, y con ello, articulo la relación de interdominancia. El desorden metabólico está relacionado con el hígado (madera) y el páncreas (tierra), por lo que, las emociones de ira y ansiedad están presentes en su forma de ser, de manera exaltada. Al estar ansioso, su fiel acompañante es la comida, donde, el sistema digestivo requiere de más energía para su funcionamiento, obteniéndola de los demás órganos, teniendo a lo largo de su existencia un desgaste de esos órganos, por lo que actualmente es pre-diabético. Su mala alimentación (exceso de grasas), ha afectado sus niveles de colesterol. Continuando con la ruta de construcción, el consume mucha sal (agua), y a pesar de que no manifestó ninguna dolencia de riñón, emocionalmente está exaltando el miedo y con ello perdiendo las ganas de vivir (fuego), al tener dominio el miedo se desencadena la hipertensión arterial pudiendo provocarle un infarto (si no se cuida). Mientras, la alegría ha ido disminuyendo, la tristeza ha ido ganando terreno en su ser (metal), por lo que manifiesta que padece depresión.

- **Cuerpo**

Aspecto social

Basándonos desde la perspectiva del Dr. López Ramos el cuerpo es considerado como una unidad que se articula con el todo, siendo de proceso natural como del contexto histórico social. Entendiendo al todo desde el macrocosmos al microcosmos, ya que se considera al universo en donde el ser humano se desenvuelve. El cuerpo es el único modo de relacionarnos en nuestra condición de seres humanos. Es importante mencionar que el principio de vida es el que permite que el ser humano se conserve, preserve y mantenga, tomando en cuenta el movimiento de energía armónica que fluye por medio de la cooperatividad que permite la autorregulación del individuo generando así un equilibrio en el cuerpo. De la misma manera se considera que el sujeto tiene un proceso de construcción, un espacio geográfico, cultura, religión, alimentación e historia familiar, que le permite formar un estilo de vida que a su vez le permite construir soluciones , en condiciones de peligro para la vida del cuerpo. Asimismo se debe de tomar en cuenta en el proceso de construcción la relación órgano-emoción.

Cuando una emoción domina, comienza hacer estragos en los órganos y de esta forma un predeterminado y ganando autonomía, desasiendo la armonía del cuerpo, ocasionando diversos síntomas y el cuerpo al intentar regularse va a generar enfermedades crónico degenerativas que lo van destruyendo poco a poco, por lo tanto se entenderá, que la enfermedad es un proceso de construcción corporal.

En el nacemos, vivimos y morimos; enfermamos y curamos; en el cuerpo amamos y sufrimos; en el cuerpo somos lo que hemos sido, somos quienes somos y somos quienes queremos ser.

Aspecto familiar

El cuerpo es individual, es particular, es singular, y sin embargo es el modo más potente de una universalización concreta porque es el único lugar donde podemos ser reconocidos por los otros y los otros pueden ser reconocidos por nosotros para

construir una red universal de relaciones interhumanas respetosas de las identidades individuales y colectivas.

Aspecto individual

1. Karina

- *Pos, lo que no me gusta de mi cuerpo amm mis manos*
- *Mi nariz me gusta mucho, se parece a mi mamá*
- *Estar cómo mi mamá*

2. Berenice

- *Una persona*
- *Quiero bajar de peso no me gusta estar así*
- *Mi cuerpo esta deforme (se ríe)*
- *No me gusta como soy*
- *mmm, no me gusta estar así llenita*
- *No me gustan mis piernas*
- *Me gustan mucho mis ojos y mis manos*
- *Un cuerpo perfecto mmm, ni muy gordo, ni muy falco*
- *Que no esté llenito*
- *Un poco más delgada que Adele (se ríe), masomenos así*
- *Es cantante*

3. Ángela

- *Ahorita... no me siento con sobrepeso pero puedo comparar las fotos con las de... que te gusta... de mis dieciocho, veinte, veintisiete y si hay un... si hay un poco de cambio, es simplemente la ropa, antes era talla siete, ahorita soy nueve o a veces once y me mido la ropa, ahora sí que... que tenga complejo de que “ay, estoy gorda”, no.*
- *No me gusta estar mucho tiempo en el espejo, pero me empiezo a preocupar más por mi apariencia, entonces como que de ahí para acá ya es como más estar definida de que quiero ser y así... quién te quiera te va a querer como eres, alta, chaparra, gorda, flaca, como seas te van a querer, entonces es como empezar a meterme así de... si es cierto, sí, y entonces los demás me dicen “ah pues sí” no estaba tan flaca como las modelos*

pero, pues sí, me acepto tal cual soy, aunque no me caerían unos kilos de menos jajajajaja.

- *Pues de repente tengo mis rachas de “ay, estoy horrible, quién se va a fijar en mí y demás” pero luego empiezan de “no pues sí, eres simpática cuando te arreglas” y les digo “pues, gracias”, pero no, o sea, no, por eso te digo, nomás, así bonita ¿no?, de repente también digo, pues fea no soy, así fea, fea, no pero... pues no, no me siento así que en el extremo, me siento neutral, neutra, entonces, no*
- *No me gustan mis pies*
- *Porque los siento feos, o sea, están gorditos y en alguna ocasión mi mamá me dijo “es que tienes pies de niño”, o sea pies de niño, así como gorditos ¿no?, y desde ahí como que sí estoy medio traumadita.*
- *Ajá y porque cuando me compro zapatos de repente, uno me queda perfecto y el otro me queda muy grande y tengo que estar batallando para los zapatos, entonces no, no me gusta.*
- *Que me gusta de mi cuerpo... mi ombligo*
- *Me gustan mis piernas*
- *Las siento como... de repente de la parte de abajo así como marcadita pero, no sé, están como llenitas, me gustan mis piernas*
- *Cómo es un cuerpo perfecto... tal vez es cómo... atlético, así como marcadito, definido, pero no como los... es que no sé cómo se llama ese deporte de los que están así todos marcados, que esté definido, bien definido todo.*

4. Liliana

- *Medio de contacto*
- *Odio el espejo*
- *Horrible*
- *Mi cuerpo*
- *Mis ojos*
- *Delgado*

5. Roberto

- *Es la parte material de cada persona*
- *Me gustan mis piernas*
- *No me gusta mi panza*
- *Un cuerpo delgado, atlético, es como sería mi cuerpo ideal*

6. Jorge

- *Traigo mi tatuaje, hasta lo enseñaba nadie lo tiene*
- *En el brazo y ya de ahí en fuera me empecé hacer mas tatuajes, como rebeldía; en la espalda, en el brazo, las piernas, el tobillo*
- *Casi todos lados sí, es que se te hace como un jovi, como que te gusta, si te vuelves un poquito adicto a eso, y pues también rebeldía estar con los amigos, ahora si como dice el dicho dime con quién te juntas y te diré como eres no, si me empecé a juntar con los amigos, ahora sí con pandilleros y todo eso, más que*
- *Yo me siento guapo (se ríe), no, no es cierto, si me siento normal, pero de vez en cuando me veo mi sobrepeso y si me siento tristón, si mi hermano es bien flaco y traga como perro, pero está bien flaco, ya también estaba flaco pero no sé porqué paso, los que me conocieron de chico me dicen qué te paso y yo les contesto la buena vida, que me queda decir*
- *Yo digo que está mal ser obeso, por el sobrepeso, son muchas cosas, te impide hacer muchas cosas, luego si te sientes mal decir yo jugaba futbol ahora ya no lo juego, antes yo jugaba esto y ahora ya, si lo juego pero nada más estoy parado echando despapaye y todo eso ya no es lo mismo, luego viene el bajón de chale yo hacía esto, antes hablarle a una chava no me daba miedo y aurita me siento un poquito inseguro*
- *Un cuerpo masomenos no, no te diré que perfecto pero si de un peso normal*
- *Pos delgado*
- *Para hacer muchas cosas ¿no?, en primera te da mucha seguridad tu cuerpo, para hacer actividades de trabajo deporte todo, cualquier cosa, tu cuerpo es muy indispensable viéndolo bien si es muy indispensable porque puedes hacer cualquier cosa, con las manos cargas lo que sea, con los pies vas a donde sea, hay veces digo chale a mi mamá le gusta caminar un buen y por eso no me gusta salir con ella, cuando voy con ella voy muy a fuerzas porque camina, y yo vámonos a un taxi, y ella vámonos caminando, vámonos caminando y así*
- *No me gusta que estoy gordo*
- *Uno si esta flaco dices a lo mejor a muchas chavas si les gusta ¿no?, pero sin exagerar porque también tengo otros amigos que están medio mameis o se ven bien rudos y a la mera hora son bien jotos.*

7. Marco

- *Recuerdo haber sido muy delgado que hasta tenía el abdomen marcado ,y pues ahora no*
- *Tengo pancita no me gusta ver al espejo*
- *Quiero bajar de peso para verme mejor, me vería mejor físicamente*
- *Me falta adelgazar para verme bien, bueno eso creo*
- *Pero sé que puedo mejorar con un poco de ejercicio*
- *Es mi templo, transporte, herramienta, es todo, es mi forma humanoide, con órganos, reflejo de nuestros hábitos, es la presencia lo primero que notan en una persona es la apariencia física*
- *Tener sobrepeso, se me denota una protuberancia en el abdomen*
- *Me gusta mi espalda, mis pies, mis piernas, mi rostro*
- *Un cuerpo perfecto es aquel con todas las extremidades ,sano con tono muscular, capaz de realizar actividades físicas sin fatiga, con gran energía y resistencia, un cuerpo perfecto no puede tener pancita debe tener un abdomen plano.*

8. Manuel

- *Un ser enorme con un carácter volátil y poca paciencia para llevar a cabo un cambio radical en mi forma.*
- *Enorme, estorboso*
- *No me gusta mi estomago*
- *Me gusta mi cara, las facciones que tengo en mi rostro.*
- *Un cuerpo perfecto es equilibrado, que permita hacer lo que es natural para el organismo sin esfuerzos sin nada que lo detenga para desarrollar su potencial*

A pesar de que todos los seres humanos tengamos un maravilloso cuerpo que nos permite estar en la tierra y ser reconocido por el otro, no sé está satisfecho con él. Ya que determina la cultura qué cuerpo es hermoso y cuál no, teniendo medidas exactas de cuerpos perfectos. En la cultura occidente, los cuerpos sanos y bonitos son los delgados. Por ende, mis entrevistados no les agrada su cuerpo ya que todos tienen obesidad, alejándose del cuerpo perfecto que ya estableció la sociedad y al no cumplir los entrevistados con las expectativas, sufrieron y sufren a lo largo de su existencia burlas con relación a su imagen. Por ende, a los ocho entrevistados no les gusta su cuerpo asimismo, no les gusta mirarse al espejo por lo que refleja.

De los ocho entrevistados (4 mujeres y 4 hombres) sólo dos de género femenino cuentan con pareja, mientras que los 4 hombres están solteros.

Karina quiere ser como su mamá, la define como perfecta, siendo la madre muy delgada, con manos chicas y huesudas, por lo que a Karina no le gustan sus manos ya que, están gorditas, gustándole solamente su nariz que se le parece a la de su mamá. Siendo su ideal de mujer.

Sin embargo, a Berenice no le gusta su cuerpo, lo ve deforme ya que no se acerca al cuerpo perfecto que muestran en la televisión. Menciona que le gustaría estar más delgada que la cantante Adele, por lo cual tuvo que buscar en Google para saber cómo es la imagen que venden, obviamente las imágenes donde sale se ve linda. Sin embargo, esta artista no es delgada como las modelos. Por ende, ella especifica que quiere ser más delgada que su artista favorita.

Ahora bien, vamos con el caso de Ángela, vemos que a ella no le gusta mirarse por mucho tiempo al espejo, la parte de su cuerpo que no le gusta son sus pies debido a lo llenitos que están, creyendo que parecen pies de hombre. Sin embargo, como hay partes de su cuerpo que no le gustan hay otras que sí le agradan como son sus piernas, teniéndolas llenitas y torneadas.

Por otro lado, Liliana cree que su cuerpo es horrible, ella desea un cuerpo delgado. No obstante, lo único que resaltó es que le gusta sus ojos.

Roberto quiere un cuerpo atleta, delgado, musculoso, mientras que solo lo desea ya que no lo tiene, no le gusta su panza, debido a que no es atractiva para los demás, gustándole solamente sus piernas.

Jorge al igual que los otros entrevistados, no le gusta su cuerpo por la obesidad que padece en la actualidad, él cree que está mal, ve que su cuerpo ha cambiado al igual que su salud; se cansa más, y se avergüenza de su ser. Él tiene tatuajes en casi todo el cuerpo, en el brazo, en la espalda, las piernas y tobillo, tapándose su piel, el contenido de los tatuajes son santos. Asimismo, él perdió la seguridad desde que subió de peso, pero desde infante la ha padecido. Sin

embargo, el peso actual ha sido el más alto que ha tenido en toda su existencia. Un cuerpo sano da seguridad, y no necesariamente por ser delgado es una persona sana. Una persona sana es equilibrada, y deriva de varios factores que dan un todo (para obtener un cuerpo sano es necesario estar en equilibrio espiritualmente, mentalmente y corporalmente, sin ser separadas en partes sino verlo en todo).

Jorge, menciona que actualmente hay tanta exigencia en los cuerpos, que hasta las mismas mujeres buscan en los hombres un cuerpo fuerte, musculoso, y cuando al fin conocen a ese chico perfecto resulta que es homosexual.

Marco fue delgado y subió de peso en el transcurso de su vida, donde para él es importante un vientre plano. De hecho, para él tener un cuerpo perfecto es no tener grasa en el abdomen y hacer ejercicio sin fatigarse en poco tiempo. A él le gusta su espalda, pies, piernas, rostro, lo que no le gusta es su panza.

Por último, Manuel fue el joven que presento el mayor incremento corporal, mostrando una actitud negativa al hablar de su cuerpo ya que, es enorme y estorboso para él, no le gusta su estomago por toda la acumulación de grasa que hay, lo que le gusta es su cara por sus facciones ya que, la tiene chica. Para él un cuerpo perfecto es aquel que está en equilibrio. No obstante, él no quiere cambiar esa actitud hacia la vida que tiene, y si no cambia nunca tendrá resultados positivos.

Las personas con obesidad rechazan ese cuerpo, donde cuatro de los entrevistados no saben definirlo, causándoles conflicto (Karina, Ángela, Jorge, Manuel); mientras que Berenice, Liliana y Roberto, lo definieron superficial, siendo Marco el único que le dio un sentido propio a su cuerpo al decir que es su templo, dándole un aspecto espiritual, que a pesar de que la sociedad rechace a los obesos a él le gustan casi todo de su cuerpo excepto su panza, siendo al entrevistado que le gusta más partes de su cuerpo, pero, sobretudo reconoció que está en esas condiciones por su malos hábitos que ha llevado a lo largo de su vida. Sin embargo, ninguno concientizo que su obesidad se desencadeno por una

alteración emocional que será la causante de su consumo alimenticio. Pudiendo notar en este análisis que las emociones que sobresalen en los entrevistados son: la ansiedad; el miedo, la tristeza y el enojo.

Basándonos en la propuesta de López Ramos es necesario que el individuo concientice las emociones que tiene y cuales alteran la armonía entre ellas, con respecto a su composición órgano–emoción– sabor, desde la teoría de los cinco elementos, los cuales conservan el principio de vida, en donde el fuego se relaciona con el corazón, intestino delgado, emoción alegría, sabor amargo; tierra se relaciona con el bazo, estomago, páncreas, emociones ansiedad y angustia, sabor dulce; metal se relaciona con pulmón, intestino grueso, melancolía-tristeza, sabor picante; agua se relaciona con riñón – vejiga, emoción miedo y temor, sabor salado y finalmente; madera se relaciona con el hígado y la vesícula biliar, emoción ira, sabor agrio.

Con lo anterior, y con la ayuda del paciente se puede concretar qué emoción está pasando y la relación que conlleva a la futuras enfermedades que puede desarrollar si no armoniza nuevamente su cuerpo.

CONCLUSIONES

A través de esta tesis concluyo que la obesidad en nuestra cultura occidental, es vista como un problema que traerá consigo enfermedades crónicas degenerativas en la salud del individuo, además de que en cuestiones estéticas son rechazadas por su físico, en los casos de los entrevistados todos han sufrido en el pasado burlas, discriminación que en la actualidad sigue afectándoles, anudando que los susodichos desean un cuerpo delgado, en el caso de los hombres que su organismo tenga forma atlética, se desea lo que se ha enseñado culturalmente. Tener un cuerpo bello, sano, armónico, y estas características lo tiene un cuerpo delgado. Por ende, los entrevistados no se sienten capaces de creerse bellos, ya que su corpulencia los aleja del estándar, asimismo, sus familias los critican para que bajen de peso, teniendo como contradicción que algunos de ellos padecen de lo mismo, por lo tanto, se ve una lealtad familiar.

Con lo anterior, comprobé que muchas de las personas que tienen obesidad, no se toleran, ya que su condición se refleja con el otro, desagradándoles lo que ven.

La carga emocional de los entrevistados ha sido el provocador para el aumento de peso, ya que hay miedos, ansiedades, enojos, tristezas y alegrías a lo largo de su existencia que vienen arrastrando. Asimismo, conduciéndolos a ingerir alimentos con cierto sabor dependiendo de la emoción; cuyas emociones culminantes toman terreno y alteran la estabilidad corporal, enfermándolo. Vemos que ninguno de los participantes, han trabajado esa carga emocional, estableciendo un muro de grasa para protegerse de los demás.

Sin embargo, debo plasmar mi inconformidad ante la Secretaría de Salud conforme a esta temática y al trabajo que han venido desarrollando para disminuir la obesidad ya que, si realmente se quisiera parar esta pandemia como tanto se presume en los medios informativos, ya se hubiese visto el resultado, donde las grandes y poderosas empresas han contribuido a esta pandemia, debido a los productos que sacan al mercado, alimentos que no nutren a los órganos, más los

engorda. Esas empresas (Bimbo, Sabritas, Barcel, Marinela, coca cola, etc.) están apoyadas por el gobierno y, a pesar de que hay investigaciones que comprueban que son alimentos chatarra e inadecuados, se justifica argumentando que es el ciudadano quién decide qué consumir y que no. Si lo planteamos de esta manera, el ciudadano es culpable de su corpulencia, él decide estar así, por ende, él tiene que pagar en un futuro por las enfermedades que desarrolle por la obesidad y, a su vez, nadie menciona que también invirtió dinero por tenerla, enriqueciendo durante muchos años o, mejor dicho, durante toda su vida a empresas internacionales para que lo condujeran a su propia muerte. El problema que veo es la ignorancia en la que vivimos, las personas viven en una mitología acerca de las emociones, alimentos, etc., a pesar de que según hay un manual de salud, resulta difícil de llevar a cabo; para algunas personas se necesita comer mucha carne, pastas, harinas, azucares refinados, para que sea un adecuado alimento, con ello veo que hay una mala información con respecto a las verduras ya que estas, junto con una intervención emocional son la base de una vida con calidad. Si nos enfocamos con las emociones pasa lo mismo ya que, se enseña a que no se demuestren, a ser fuertes, a no llorar, a fingir con lo que se siente y esa energía al reprimirla desequilibra el cuerpo. Un ejemplo de ello, fue que todas las participantes mujeres , mientras que los participantes varones no, con ello vemos que las mujeres expresan mas sus emociones a diferencia de los hombres que no sacaron lágrimas a pesar de que les duela.

La enfermedad es un paso para trascender y conocernos a nosotros mismos. Sin embargo, se ve de manera externa y no como parte de nuestro ser; se necesita navegar a través de uno mismo y encontrar esa parte desconocida que se ignora y se manifiesta a través de síntomas. Teniendo claro que desde el nacimiento nos enfermamos y en el recorrido de la vida siempre será así, hasta morir, donde el lenguaje corporal habla, comunica más que el mismo lenguaje verbal, el cuerpo no sabe mentir, es sincero, lo que el individuo calla lo manifiesta el cuerpo. El problema es que no sabemos cómo comunicarnos con él, no somos capaces de cuestionarnos del porque duele la cabeza, el estómago, o en este caso porque no se satisface ese apetito que se calma con alimentos.

De los ocho entrevistados solo dos (un hombre y una mujer) asistieron al médico a quienes les recetaron pastillas para bajar de peso, aunque su masa corporal ha aumentado hoy en día; mientras que sólo un participante fue a ver al acupunturista, nutriólogo, quiropráctico, fisioterapeuta holística y con ninguno de ellos termino el tratamiento, estando en la obesidad de tipo III (mórbida). Todos los participantes se preocupan por su aumento de peso, ya que no les agrada, sometiéndose a dietas, sin obtener resultados favorables, asimismo, no alcanzan a notar que no han trabajado en lo más importante y que con ello, ha impulsado su alza de peso, tratándose de lo emocional, nadie tiene una varita mágica que solucione las enfermedades, los conflictos, los síntomas, para lograr un propósito se necesita de un constante trabajo, por lo que afirmo que se es negligente con uno mismo, se quieren milagros sin actuar, al ir con el médico se busca curar la enfermedad y continuar con la misma actitud, sin cambiar, porque así es cómodo; el obeso va y consume pastillas, creyendo que ya con ello obtendrá un equilibrio corporal, que a su vez, este se construye trabajando día con día con uno mismo, por lo tanto, se quiere comer lo mismo, continuando con su estilo de vida, olvidándose de lo más importante, encontrarse así mismo, ahí está la solución del porque come de tal manera, esa voz que todos tenemos internamente pero por tanta confusión la hemos olvidado, ignorado, callado, y es molesto oírlo. Es duro cambiar ya que están consolidados los hábitos, tradiciones, además vienen de familia la “herencia cultural”, las lealtades, el obeso tiene familiares en la misma situación, ¿cómo prohibirles la comida si es una necesidad básica?, “si no comes mueres”; hay una necesidad de afectividad, de sentirse amados, se ansía amor, pero no se abre el interior sino sólo la boca y se lo traga todo.

Nuestro cuerpo forma la unidad con el todo: con la naturaleza, con la alimentación, con nuestros órganos, con las emociones, con nuestra vida. Cada órgano que se enferme nos habla de una relación con lo que hacemos, de cómo vivimos, además que cada uno de ellos tiene una función específica para ayudar a todo el organismo, todos trabajan en equipo y si hay desequilibrio por parte de uno afecta a todos hasta que se vuelva a equilibrar, además de que los órganos están vinculados con las emociones y con el sabor.

El ser humano está hecho de órganos, músculos, huesos, eso lo sabemos bien ya que son tangibles. Sin embargo, casi nadie habla de que en cada rincón de nuestro cuerpo lo recorren las emociones, esta energía invisible, que no es palpable, no se observa, pero se siente con una gran intensidad y por ello es tan complejo explicarlo verbalmente, de hecho no se sabe bien su procedencia. Las emociones hacen de nuestras vidas un mundo con experiencias y conexiones, que nos hace sentir, vibrar, por ende, no son malas, al contrario es una forma de sentir que estamos vivos, todas las emociones nos hacen sentir diferentes cosas. Por ejemplo; el miedo es inherente al hombre y es normal sentirlo, todos los cambios causan miedo pero está en uno para controlarlo y dejarlo fluir al realizar las actividades y no paralizarse; mientras que el enojo nos da el valor para continuar nuestro camino con fuerza y decisión; así, cada una de las emociones nos permite desarrollarnos como personas sensibles, frías, fuertes. Sin embargo, al no saber controlar la emociones, éstas se acumulan en un lugar, sin dejar paso al recorrido y esa energía excedente va dañando al organismo, por ende es importante saber reconocer cada uno nuestro sentir y analizar si valdrá la pena guardar, estancar esa energía; es normal que en la actualidad estemos hartos por todos los mil quehaceres y la presión de hacer las actividades que nos obligan a cumplir, pero nosotros tenemos la decisión de lo que realmente queremos hacer y, sobre todo, evaluar los costos y beneficios de hacerlo ya que, cada acción que hagamos tendrá una reacción.

La emoción estancada afecta la funcionalidad de los órganos, como ya lo mencioné anteriormente, cada órgano forma la unidad de nuestro ser, así que si uno falla los demás estarán afectados. Para liberar esa energía, es preciso trabajar cada segundo con uno mismo y, una vez que sepamos que nos afecta y el porqué, haremos cambios en nuestra persona, para que la energía estancada siga su recorrido, donde las emociones son como el agua estancada, si no fluye se pudre.

De todos los entrevistados, Manuel menciona ser depresivo, tener trastornos metabólicos, ser pre-diabético, con ello se hizo un seguimiento de

interdominio, basándonos en la teoría oriental cinco elementos, donde predomina el enojo, miedo y tristeza. Todos los entrevistados manifestaron que se han enfermado de gripe y este está articulado con la tristeza, sólo Jorge manifestó estreñimiento, estando vinculado con la melancolía, no deja salir lo que le daña. A Roberto, le dio hepatitis, donde el enojo está latente y por último, Berenice padece de hipotiroidismo, debido a las emociones bloqueadas y a una alimentación rica en grasas altero esa hormona.

También es importante mencionar que de todos los trastornos alimenticios el índice de mortalidad son más altos en los casos de anorexia nerviosa y bulimia que en los de la obesidad. Todos los síntomas se revelan en el cuerpo con el fin de ser vistos y darle un significado del porqué; en el caso de la anorexia el hambre no puede saciarse ya que el vacío interior no puede llenarse con comida, la persona bulímica sólo vive en amor al cuerpo, ya que en el espíritu no puede, va en búsqueda de amor, afirmación, recompensa, pero en el plano equivocado. Vive en una cárcel imaginaria porque no puede salir de la idea de que esta gorda aunque no lo esté, guiándose en la perfección.

Desde mi parecer todas las enfermedades están ligadas con el amor, pero ¿qué es el amor? Un sentimiento que entrelaza a muchas emociones, diría que vivimos en un mundo donde se conoce más el odio y los resentimientos que el mismo amor y más aún, que conocemos un amor condicionado, no realmente el amor. Por ello, tenemos conflictos con nosotros mismos, ya que, asumimos que si somos sinceros seremos rechazados y duele mucho el rechazo. Todos hemos amado y continuamos amando, el problema es que a veces nos cuesta trabajo darlo y recibirlo, depende de cómo nos enseñaron o, mejor dicho, como nos condicionaron, a veces demostrarlo es símbolo de debilidad porque nos encontramos sin un caparazón y podemos ser lastimados y a nadie le gusta el dolor, por ello tenemos la gama de medicamentos que lo quitan.

Así que tenemos, que el paciente es quien tiene que encontrar el camino hacia su enfermedad, él tiene la respuesta a todo lo que le pase, la comida es la mejor compañera, la que no rechaza, al contrario, está en las malas y en las

buenas. Además, a los niños se les enseña a comer muchos dulces reemplazando de esta manera al amor, el afecto de sus progenitores, ellos les compran golosinas para no sentirse culpables por lo que realmente no les pueden dar; los niños necesitan no sólo lo material sino lo que trasciende el espíritu, el amor del que derivan muchas emociones.

Por ende, invito al lector que se tome el tiempo de hacerse una introspección, para que se dé cuenta de cómo ha llevado su vida, los cambios que necesita hacer para su bienestar y, sobre todo, que aprenda a escuchar a su cuerpo a través de las dolencias. Es complejo autoanalizarse por prejuicios valorativos, por la culpa o por otras circunstancias, por lo que es importante que alguien lo apoye y que mejor que un psicólogo, quienes para eso fuimos preparados.

BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, P. (2008). *Cómo volverse loco. sobre fobias, paranoias, compulsiones y otros trastornos de nuestro tiempo*. México: Paidós.
- Alvarez, C.(2006) *Obesidad y Autoestima*. Editorial Plazay Valdés.
- Álvarez, U. F. (1994). *Las redes de la psicología. Análisis psicológico de los códigos médicos- psicológicos*. Madrid, España. Ed. Libertarias/Prodhufi
- Braguisnky, J., Cappelletti, A., Mazza, N., & Sánchez, A. (2005). *Obesidad: Ontogenia, Clínica y tratamiento*. Argentina: El ateneo.
- Campos, G. J. E. (2011). *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México: CEAPAC.
- Cáncer & Disdier. (1995). *Apuntes para la historia de la transculturación indoespañola*. Instituto de investigaciones históricas.
- Capra, F. (1992). *El punto crucial*. Argentina: Editorial Troquel S.A
- Cobo, J. M. (s.f.). *Métodos rápidos de valoración antropométrica de la masa grasa*. *Sociedad española de dietética*, 1-18
- Corcuera, S. de M. (1981). *Entre gula y templanza*. Universidad Autónoma de México
- Chávez, M. A. (2013). *Hijos gordos. Una visión familiar, psicológica y nutricional*. México: Grijalbo.
- Díaz, a. (2011). *La obesidad en México*. *Fundación, este país* , 1-4.
- Duce, M. & Díez de Val. (2007). *Cirugía de la Obesidad Mórbida* . España: Áran
- Durán, D. (1984). *Historias de las Indias de nueva España e islas de la tierra firme*. México- Porrúa
- Escalante, G. P. (2004). *Mesoamérica y los ámbitos indígenas de la nueva España*. El colegio de México. Fondo de cultura económica.
- Flores y Escalante, J. (2004). *Breve historia de la comida mexicana*. México- Random House Mondadori.
- Geneen, R. (1999). *Cuando la comida sustituye al amor*. Barcelona: Urano.

Gispert. (1997). La cultura alimentaria mexicana: fuente de plantas comestibles para el futuro. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Ciencias. México, D.F.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Ed. Kairós

Gómez, R. & Michel, E. (2010). Alistan ley antiobesidad que castigará escuelas. Miercoles14 de abril a las 20:15. El universal Distrito federal

González (s.f.). "Teoría y práctica de la psicopatología". Monografías de psiquiatría. Vol. 3 N°3

Hamui, A. (2005). Alicia en el país de las quesadillas. México: Martínez Roca

Herrera, B. Y. (2009). *La obesidad: un proceso psicopatológico*. Tesis para obtener el título de licenciado en psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Kaptchuk, T. J. (1998). Medicina china: Una trama sin tejedor (Fernando Pardo, trad.). Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo. (Obra publicada en 1995).

López (2002). Lo corporal y lo psicopatológico. Editorial Ceapac

López R. (2006). Órganos, emociones y vida cotidiana. Editorial: Los reyes

López, R.S. (2011). Lo corporal y lo psicopatológico. Aproximaciones y reflexiones VII. México: Ceapac

Malo. (2006). Consejos para una alimentación saludable. Gobierno de Cantabria. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Dirección General de Salud Pública.

Mander, J. (1996). En ausencia de lo sagrado. España: Cartoné

Marketing: (Voz ingl.). Mercadotecnia. 1. F. Conjunto de principios y prácticas que buscan el aumento del comercio, especialmente de la demanda. 2. Estudio de los procedimientos y recursos tendentes a este fin.

Marsan. (2010). La obesidad: el nuevo rostro de la miseria bajo el capitalismo. Corriente comunista internacional.

Martínez, N. (2010). Avanzan SEP y Sector Salud en el diseño de los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos en las escuelas. Universal.

Nelson, B. (2007). *El código de la emoción. Cómo liberar tus emociones atrapadas para una abundante salud, amor y felicidad*. Nevada: Wellness Unmasked Publishing

Pearce. (1995). "Comer: manías y caprichos". Edición Paidós. Barcelona

Piera Aulagnier (1991). *Cuerpo, historia, interpretación*. Paidós- Psicología Profunda.

Pilcher, M. J. (2001). *¡Vivan los tamales!*. México- Ediciones de la reina roja.

Solís. (2007). *Obesidad, construcción social de un cuerpo*. Edo. de México: Ceapac.

Spurlock, M. (Productor y director). (2004). *Súper engórdame* (Película). Estados Unidos: Fortissimo Films

Iturriaga, J. N. (1998). *Las cocinas de México*. México- Fondo de cultura económica.

Izshara (2009). Mc Donald's: la explotación laboral, infantil, medioambiental, animal. Disponible en: <http://lafacultadinvisible.org/2009/10/19/mc-donalds-y-la-explotacion-infantil/>

Jimenez C. y Bacardí G. (2011). *Tratamiento de la obesidad: revisiones sistematicas*. Universidad Atonoma de Baja California.

Ramos. (2011). El reto de la obesidad infanti. la necesidad de una acción colectiva.I. *fundación ideas* , 1-104.

Ramos, E. J. & Pino, M. J. M. (2003). *El consumo de insectos entre los aztecas*. Universidad autónoma de México. Instituto de investigaciones históricas.

Rangel X. (2010). *Salud Alimentaria en las Escuelas* .Puebla, 15 de abril. El universal

Recinos, A. (1984). *Popol Vuh*. México- Fondo de cultura económica, 4ª edición

Rodríguez. (2002). *La alimentación de los mexicanos*. México- el colegio nacional.

Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito*. España: Ariel, S.A.

Yalom I. (2007). *Verdugo del amor*. 2ª ed. Buenos Aires: Emecé.