



Universidad de Quintana Roo

Dirección general de investigación y posgrado

A través de la

División de Ciencias Sociales y Económico Administrativas

**“Educación nutricional y estilos de vida entre los alumnos de primaria en el Instituto Lamat de Chetumal, Quintana Roo.
Propuesta de intervención”**

T E S I S

Para obtener el título de:

Maestro en antropología aplicada

Presenta:

Lucio Armando Salazar Angulo

Directora:

Mtra. Xóchitl Ballesteros Pérez

Ciudad de Chetumal, Quintana Roo

Octubre de 2015





UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO

División de Ciencias Sociales y Económico Administrativas

Trabajo de tesis elaborado bajo la supervisión del comité del programa de la Maestría en Antropología aplicada y aprobado como requisito para obtener el grado de:

MAESTRO EN ANTROPOLOGÍA APLICADA

COMITÉ DE TRABAJO DE TESIS

Directora:


Mtra. Xóchitl Ballesteros Pérez

Asesor:


Dra. Ligia Aurora Sierra Sosa

Asesor:


Dra. Eliana Cárdenas Méndez

Chetumal, Quintana Roo, México, Enero de 2016



Agradecimientos

El producto de la investigación no es únicamente del antropólogo, todos los involucrados aportaron ideas para entender la situación que vivían y de ahí procede los conocimientos que se presentan. Agradezco a todos los que conforman el Instituto Lamat, desde el personal administrativo como planta docente y encargados del comedor escolar, sin olvidar el importante papel que desempeño la teniente María de la Luz Ku, y la directora del nivel de primaria Isis Esquivel Ávila. Sin olvidar a los niños y a sus padres que participaron en los talleres. De igual manera debo agradecer a mi directora la Maestra Xóchitl Ballesteros Pérez, por sus consejos y el apoyo tanto académico como personal a la hora de discutir sobre los avances y las metas que se querían alcanzar con el proyecto. A mis lectoras las doctoras Ligia Aurora Sierra Sosa y Eliana Cárdena, por sus acertados consejos y observaciones durante clases o en los coloquios cada fin de semestre. Por último al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), por la beca que otorgada con el fin de sustentar gastos para finalizar con éxito la maestría.

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a cada una de las personas que se interesaron en el proyecto y que fueron baluarte de su culminación. También va dedicada a mis padres Lucio Salazar González y Victoria Angulo Pool, a mis hermanos y a sus hijos. En especial a Itzel Vázquez Sandoval, que influyo mucho en mi dedicación e interés en el tema. Además del cariño profundo que ha crecido durante estos años y que ha sido reciproco.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo I Interpretación teórica	11
Introducción	11
1.1. Antropología de la alimentación	12
1.1.1. Precursores en el estudio del tema desde la antropología	15
1.1.2. Diferencias conceptuales de alimentación y de comer	18
1.2. Una enfermedad en aumento	25
1.2.1 tipología de la enfermedad.....	27
1.2.2. La obesidad desde la perspectiva médica y social	28
1.2.3 Como diferenciar la obesidad infantil	32
1.3. La óptica de la nutrición	35
1.3.1 Proporción y dieta	39
1.4. El campo educativo y la visión de la antropología.....	41
1.4.1. La familia: el otro lado para el análisis de la obesidad infantil.....	44
1.4.2. El niño entre el ámbito biológico y social	47
1.5. El consumismo como parte de los estilos de vida.....	50
1.5.1. Reflexión a partir del habitus de Bourdieu	53
1.5.2. Los estilos de vida.....	57
Capítulo II Aspectos contextuales de la obesidad y del espacio de estudio .	59
Introducción	60
2.1 Datos estadísticos de la obesidad a nivel mundial.....	61
2.1.1 Aspectos de la obesidad infantil en México y en Quintana Roo.....	65
2.2 Ubicación geográfica y servicios en Chetumal.....	70

2.2.1 Aspectos demográficos.....	72
2.2.2 Instituciones educativas y de salud.....	73
2.2.3 Programas y estrategias para la obesidad.....	75
2.3 Instituto Lamat: etnografía del espacio de estudio.....	78
2.3.1 Ubicación del Instituto Lamat.....	79
2.3.2 Fundación y consolidación.....	79
2.3.3 Oferta académica del plantel.....	80
2.3.4 Administración del nivel primaria.....	82
2.3.5 Infraestructura y servicios.....	86
2.3.5.1 El comedor escolar.....	89
2.3.6 Jornadas escolares.....	93
Capítulo III Caracterización de los niños y de su espacio escolar a partir de la problemática de la obesidad infantil.....	97
Introducción.....	97
3.1 El gusto y el disgusto por la comida.....	98
3.2 Como comen los niños del Instituto Lamat.....	104
3.3 Caracterización de la escuela, alumnos y obesidad infantil.....	109
3.4 Rechazo y participación desde la familia.....	113
3.5 Factores que promueven la obesidad en el Instituto Lamat.....	116
3.6 El comedor escolar: medio para obtener alternativas de solución.....	118
Capítulo IV La alimentación como propuesta de cambio ante el riesgo de la obesidad infantil en el instituto Lamat.....	122
Introducción.....	122
4.1 El problema, los participantes y el antropólogo.....	123
4.2 Acciones generadas a partir del comedor escolar.....	130

4.3 La alimentación como medio para obtener cambios en los hábitos y estilos de vida	138
4.4 Propuesta para implementar la dieta escolar en los espacios familiares ...	143
Conclusion.....	152
Bibliografía.....	157

Introducción

La elección de la población infantil de Chetumal, principalmente radica en el aumento de casos alarmantes de obesidad, así como en la relación con problemas atribuidos a la diabetes mellitus. Esta incidencia en números a nivel nacional, se ve a sí misma en la permanencia de un creciente número de habitantes que ha adoptado hábitos alimenticios desequilibrados, influenciados por un mundo globalizado y de cambios socioeconómicos.

Abordar el estudio de la obesidad que presentan niños escolares no solo se cuestionó en el interés personal, sino en el ámbito antropológico ya que es un tema por demás interesante en él. La investigación giró entorno a la situación que enfrenta el Instituto Lamat (que imparte la educación básica y media superior), a partir de la obesidad de su alumnado y la elección de una dieta para combatirla. Para esto, el estudio usó la teoría y metodología de la antropología aplicada, con el fin de obtener alternativas para adecuar la dieta escolar al contexto familiar de los niños.

La investigación resultó necesaria si tomamos en cuenta que en la ciudad de Chetumal no se ha realizado un trabajo sobre este fenómeno, además de que se ha dejado a un lado de las agendas de las instituciones médicas y gubernamentales. Así, lo vital fue demostrar desde la antropología aplicada una propuesta de intervención a partir de las causas y las consecuencias que promueven la enfermedad en el contexto escolar, así como los mecanismos con los que se cuenta para generar prevención. De tal manera puede terminar siendo un ejemplo de cómo otros institutos públicos o privados podrían implementar su comedor escolar y los alcances que se puede obtener, tanto en el ámbito escolar como familiar, con una dieta saludable.

Sin embargo, se tuvo como marco contextual la alarmante incidencia de casos en obesidad en el país, que se ha vuelto una enfermedad peligrosa por su margen de afectación, y por su propagación a tan bajos niveles de edad; esto, significando

un peligro para la salud infantil. Si bien cuando nos referimos a ese segmento de la población, debemos entender que aquellos que se encuentran ya dentro de una institución escolar, suelen ser los indicados por encontrarse vulnerables a la enfermedad dentro de su contexto social, porque a la par dan los primeros pasos a una socialización secundaria.

Es de esta forma que encontrar una dieta sofisticada y flexible para poder disminuir el número de afectados, se convirtió en una necesidad para las instituciones escolares porque al valorar los riesgos que trae consigo la obesidad, se encontraron los siguientes: la diabetes mellitus, hipertensión arterial, aumento de colesterol, triglicéridos y entre otras enfermedades. Por lo que la implantación de cuadros alimenticios suele ser en principios la respuesta más adecuada, aunque, el no tomar en cuenta elementos vitales para su construcción, resulta contraproducente, y en esa situación se encontraba el Instituto Lamat.

El problema central para las autoridades escolares y padres de familia a nivel primaria, es el aumento de la obesidad en sus hijos, y la necesidad de mejorar su calidad de vida. Existe la preocupación por disminuir los riesgos, modificar los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los afectados. De manera que se visualizó los matices del problema dentro de la escuela y la familia, con el fin de enfocar los factores que no permiten que se cumpla la dieta en el contexto escolar.

Siguiendo con el problema, no existía una manera de cómo hacerles ver a los niños, la mala alimentación que practicaban, y la poca concientización sobre la obesidad, así como una nula participación de los padres en el plan alimenticio, lo que generaba una poca aceptación a los alimentos ofrecidos dentro de la escuela y en el núcleo familiar. Se encontró que tanto los estilos de vida como los hábitos de alimentación influían en la enfermedad. Como último punto, los problemas emocionales atribuidos por su condición física, es decir, las etiquetas sociales, traían repercusiones en el ámbito académico y psicológico del niño.

Así, la situación que atraviesan los niños escolares afectados con sobrepeso y obesidad en el Instituto Lamat, es específicamente de índole social, nutricional,

psicológica y de salud. Se optó por estos dos escenarios en los que transcurre mayor parte de su tiempo y donde hay más riesgo, esto, al vislumbrar los componentes del problema. Se debe tomar en cuenta que la misma institución escolar necesitaba una verdadera dieta compatible con su plan de acondicionamiento físico, y su exigente norma de llevarla a cabo. Por lo que empezó a trabajar con los padres y directivos, para poder aterrizar con los niños, se hizo con el fin de modificar positivamente sus estilos de vida y hábitos alimenticios.

Se llevó a cabo una intervención antropológica con la finalidad de generar un cuadro nutricional, a partir del alcance de los recursos económicos, así como los alimentos que se consumen en las familias de los estudiantes. Esto con el objetivo de insertar una adecuada alimentación que pueda modificar sus estilos de vida y sus hábitos alimenticios, y que a su vez permita la disminución de su índice de masa corporal, al mismo tiempo que los vuelva menos vulnerables a enfermedades crónicas degenerativas. Es claro que se tornó a partir de todas las aristas de la obesidad, confiriéndole importancia al acondicionamiento físico y a la parte psicológica.

Las preguntas que se respondieron con la investigación fueron las siguientes: ¿Cómo la obesidad, producto directo de una mala alimentación, se reducirá a partir de la modificación a los estilos de vida de los niños, y cómo los hábitos alimenticios servirían para su construcción?, ¿Cómo la escuela y la familia como espacios fundamentales del problema, permitirán producir alternativas para modificar el estado de salud de los niños afectados o en riesgo de padecerlo?, ¿Cómo con la participación de los niños se podrá formular un cuadro nutricional más pertinente para generar continuidad y de la misma forma concientización?, ¿Cuál sería la disminución de la obesidad infantil en el alumnado de nivel primaria en el Instituto Lamat, a partir de una dieta y del acondicionamiento físico, que se reelaboraran en el contexto cultural, económico y social de los afectados, o bien, cuál será el impacto en la modificación del problema?.

La finalidad de esta investigación no se remite solamente en conocer lo que sucede con los niños y la enfermedad, sino en sustentar la modificación del problema involucrando a los afectados, a sus padres y los directivos. Optando diversos enfoques, con los cuales se interactuaron y se conoció las aristas, para realizar un estudio que cubriera las diversas caras de la enfermedad.

Por lo tanto, el objetivo general fue establecer un cuadro nutricional a través de la modificación de los hábitos alimenticios y los estilos de vida, con el fin de reducir los índices de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años en el Instituto Lamat, en Chetumal, Quintana Roo. Pero así mismo se pensó en los siguientes objetivos específicos:

Describir los procedimientos que se emplean para contrarrestar el sobrepeso y la obesidad en el Instituto Lamat.

Diagnosticar los riesgos de los malos hábitos alimenticios que practican dentro del Instituto Lamat y el núcleo familiar.

Analizar los estilos de vida a partir del contexto educativo, social, económico y cultural.

Construir talleres de información sobre la obesidad y las enfermedades que genera, por medio de la participación de académicos, padres y niños del nivel primaria.

Mientras tanto como supuestos de intervención se tuvo los siguientes:

Establecer un cuadro nutricional construido por medio de la modificación de los estilos de vida y hábitos alimenticios, que además incluirá los factores sociales, económicos y culturales que rodean la obesidad infantil, propiciando el descenso del índice de la enfermedad en el Instituto Lamat.

Los procedimientos que la institución educativa emplea para atender a su alumnado de primaria, si no se refuerzan por medio de la intervención antropológica, que tiene como objetivo incluir a los afectados en la elaboración de

una dieta o cambios en los hábitos alimenticios, propiciara la continuación de esta enfermedad en su alumnado.

Basar la intervención antropológica en el análisis en dos contextos específicos, la escuela y la familia, permitirá diseñar una dieta eficiente y adecuada para aquellos que son vulnerables o están en riesgo de padecer obesidad, debido a la exploración de una solución a partir de lo que culturalmente se come.

Promover los beneficios de comer de manera adecuada los alimentos que son parte de los estilos de vida de las familias, permitirá modificar los hábitos alimenticios de los niños con sobrepeso y obesidad.

Para responder tanto a los objetivos y a los supuestos de intervención se necesitó partir desde el supuesto ontológico y epistemológico de la antropología de la alimentación con el objetivo de convertir el mundo cotidiano en pieza fundamental para la aplicación. La investigación utilizó la metodología cualitativa, que consiste en la descripción de lo observable del comportamiento de los individuos, de manera que se estuvo frente a los niños y se interactuó con ellos para entender los efectos de la obesidad en dos contextos particulares; sus métodos consisten en un conjunto de técnicas de recopilación de datos, derivados del mundo empírico. Esto llevó a la identificación de los sujetos y espacios sociales; así, la metodología se refuerza de la documentación, análisis e interpretación del problema.

El método etnográfico en su objetivo, es la descripción de la cultura de una comunidad, o de alguno de sus aspectos fundamentales (Aguirre, 1995:3). Se deriva de una descripción objetiva y analítica, con técnicas precisas de recolección de datos, y para la investigación serán usadas la observación participante, diario de campo y la entrevista a profundidad. La primera consistió en obtener información mediante la percepción intencionada y selectiva, ilustrada y explicada de los hábitos alimentarios de los niños con sobrepeso y obesidad en su contexto familiar y escolar. Además de analizar e interactuar con los individuos, toma el

papel del sujeto a manera de entender la relación de los estilos de vida respecto a la obesidad.

La segunda es un instrumento de recopilación de manera sistemática con el fin de controlar los datos relevantes durante la interacción como en la práctica. Y la tercera es una técnica que permite obtener información de primera mano, al tener una relación directa con los niños, padres y directivos del plantel, obteniendo varias perspectivas de opinión sobre el problema; las entrevistas se realizaron en dos formas, individual y grupal.

Uno de los objetivos fue entender la relación generacional de la enfermedad con los estilos de vida de los afectados, pero así mismo la influencia de los padres familia. Para esto el método adecuado fue el siguiente:

El método biográfico forma parte de la revalorización del actor social (individual y colectivo), no reducible a la condición de dato o variable (o a la condición de representante arquetípico de un grupo), sino caracterizado como sujeto de configuración compleja y como protagonista de las aproximaciones que desde las ciencias sociales se quiere hacer de la realidad social (Pujadas, 200: 127). Vinculando las experiencias del sujeto para poder entender el problema en un ciclo de repeticiones, fue adecuad valorar la relación de los niños con la alimentación en su familia. Y de este método la técnica utilizada fue la historia de vida:

Se debe entender que no solo se limita al relato, se sostiene de una base teórica-metodológica; se toma en cuenta los siguientes puntos: orden en la información de manera cronológica y temáticamente, recortar las digresiones y reiteraciones; ajustar el estilo oral del informante lo mínimo posible; Introducir notas a lo largo del texto que contextualicen; Introducir eventualmente, el testimonio de aquellas personas del universo familiar o social del informante que nos puedan permitir calibrar y dar perspectiva (Pujadas, 2000).

De esta forma no solo se pudo analizar la perspectiva del informante sobre el problema, sino que se contempla que el mismo espacio sea descrito para

entender la situación en que vive el niño con sobrepeso u obesidad y como se rodea de su contexto social. Se analizó con esta metodología una aproximación sobre la situación del objeto de estudio, con el fin de poder proponer bases para un proceso de cambio. De tal forma que la metodología se centra primero en una investigación que retribuya en la caracterización de la obesidad infantil en el instituto Lamat y en su contexto familiar, para dar paso a la aplicación.

Para este segundo paso hacia la intervención, utilicé la metodología de la investigación acción participativa y el marco lógico. Principalmente se dirigió a la producción de conocimiento propositivo con el fin de resultar en una transformación social. Existiendo dos procesos: conocer y actuar combinando la teoría con la praxis, posibilitando la enseñanza, la obtención de conciencia crítica de la sociedad sobre su realidad social, el empoderamiento, el refuerzo y ampliación de sus redes sociales, su movilización colectiva y su acción transformadora.

Así para la metodología de investigación acción-participativa, el investigador no terminó siendo el único moderador, sino que se centró en el para qué y para quién es la investigación como primer punto a resolver. Se objetivó la realidad en una dinámica de investigación que surge y se desarrolla como proceso en la complementariedad permanente en dos puntos de vista, es de esa forma en que se cohesionan los conocimientos del especialista con los del sujeto de investigación; es una construcción precisamente (Villasante y Montañes: 11-20).

No se remitió solamente al análisis, también a las realidades sociales, considerando al sujeto, para poder hablar de una transformación. La autogestión del Instituto como principal motor de este proceso sería la meta a alcanzar, apropiándose y teniendo el control ejecutante. Así, el objetivo que tuvimos fue la transformación de las dietas al vincularlas con el contexto social, económico y cultural, en beneficio de los niños afectos, pero también en busca de la construcción de programas basados en políticas que puedan reflejarse como exitosas.

La investigación acción-participativa, rompió ese paradigma de hacer investigación, en el cual hay distancia entre sujeto y objeto. Al contrario propone sujetar al objeto e investigador como uno solo por medio de la intersubjetividad, a lo que se puede denominar agentes internos y agentes externos. Incluyendo en la investigación al sujeto afectado mediante su percepción, y la construcción de soluciones bajo un acervo de conocimientos, en términos generales se le puede denominar empoderamiento, a la asistencia técnica se le denomina participativa.

De las técnicas que se usaron se encuentran el mapa social, que sirve para la ubicación de las asociaciones e instituciones conocidas, en relación a las posiciones y objetivos; de igual manera en los talleres para posicionar a los grupos y discutir sobre los problemas y búsqueda para fomentar información o maneras de cómo prevenir o tratar la enfermedad (Martí, s/n: 50-70)

En cuanto al método del marco lógico, sirvió para facilitar el proceso de conceptualización, diseño, ejecución y evaluación de proyectos. Su propósito es brindar estructura al proceso de planificación y comunicar información esencial relativa al proyecto (Örtengren, 2005: 5-7). De este método, la técnica que se usó en el proyecto fue la matriz del marco lógico, debido a las filas de la matriz que presentan información acerca de los objetivos, indicadores, medios de verificación y supuestos, en cuatro momentos diferentes en la vida del proyecto.

Esta metodología se centró en la aplicación de conocimiento para el cambio social. De tal forma que se tuvo la intención de incluir y dar un lugar a la personas, al dejarles a ellos mecanismos de defensa que puedan sustentar y continuar, para el mejoramiento de su sociedad.

En cuanto a metas de acción se tuvieron las siguientes:

- 1) Implementar una campaña sobre los beneficios nutricionales de las comidas que forman parte de los hábitos alimentarios en los niños de 6 a 12 años en el instituto Lamat.

- 2) Conformar talleres sobre los riesgos y la vulnerabilidad de la obesidad en los niños del Instituto Lamat y en sus familias.
- 3) Proyectar un cuadro nutricional a partir del contexto social, económico y cultural en las familias como en el Instituto Lamat.

En cuanto a la conformación de la tesis se tienen cuatro capítulos en los que se exponen tanto el problema, los interesados y las acciones que se realizaron con el investigador. Se presenta brevemente cada uno de ellos:

De manera que en el capítulo I titulado “Interpretación teórica”, se realiza la discusión que da sustento teórico a la investigación. Se presenta a la antropología de la alimentación, como la teoría desde la cual se aborda la problemática. Además se lleva a cabo una conceptualización de la obesidad, tanto como aflicción medica como problema sociocultural. Así mismo sucede con los conceptos de nutrición, familia, niño estilos de vida y hábitos de alimentación. El marco referencial sirve para explicar el fenómeno social que se pretende estudiar, además de caracterizar el espacio de estudio, la enfermedad y los factores que la envuelven.

En el Capítulo II “Aspectos contextuales de la obesidad y del espacio de estudio”, se centra en la etnografía del instituto escolar como espacio estudio. Sin embargo, esta descripción se orienta a las cualidades del espacio escolar que puedan considerarse alternativas, además de caracterizarlas en torno al problema central. Se toman en cuenta aspectos estadísticos, tanto globales como nacionales, que posicionan a la obesidad como una enfermedad pandémica, y se analiza al estado de Quintana Roo como a la ciudad de Chetumal en cuanto a la infraestructura y servicios que disponen.

En tanto el Capítulo III “Caracterización de los niños y de su espacio escolar a partir de la problemática de la obesidad infantil”, cuestiona cómo se realiza la alimentación dentro del instituto escolar y en el hogar, y el análisis sobre la responsabilidad que asumen los padres, directivos, maestros e incluso los niños. Se caracteriza de esa forma la percepción y los objetivos que se persiguen con el

comedor escolar, con el fin de entender cómo se presenta la enfermedad y los elementos que la envuelven. Asimismo, se debate la cuestión del gusto y la aversión alimentaria, como factores que no permiten la asimilación de los alimentos que se difunden en el comedor escolar, y cómo esta preferencia se construye dentro de la familia y otros ámbitos en el que se desenvuelven los niños.

Por último en el Capítulo IV “La alimentación como propuesta de cambio ante el riesgo de la obesidad infantil en el instituto Lamat”, se considera plantear una propuesta que sirva para la educación nutricional que aliente la participación en las actividades que se realizan en el Instituto, con el fin de que los padres de familia se apropien de la alimentación saludable que se difunde en el comedor escolar. Se presenta a los participantes: las cualidades del Instituto Lamat, la alimentación como una alternativa y un cuadro que puede ser una guía para plantear la educación nutricional.

Por último se tiene las conclusiones y la bibliografía.

Capítulo I: interpretación teórica

Introducción

En este primer capítulo se establece un marco teórico que servirá para explicar las variables de estudio, pero así mismo se señalan los lineamientos de la investigación. El propósito es poder ampliar la posición que se tiene del estudio sobre el problema de la obesidad infantil, y que pueda orientarnos sobre los conceptos que existen en la literatura. Antecedido de una extensa búsqueda y selección de textos tomando en cuenta las posturas y perspectivas científicas para crear un marco que nos sirva de referencia sobre lo que esta investigación pretende, y a su vez entienda del problema, y las variables. De esa manera se perfila hacia un sustento teórico provisto de la antropología de la alimentación, partiendo de ahí hacia una metodología de la antropología aplicada.

El primer capítulo se conforma de cinco apartados, organizados en medida de las implicaciones al problema. En el primer apartado se centra en la antropología de la alimentación, como sustento teórico y metodológico de la investigación. Se cuestiona cómo se ha desarrollado esta rama antropológica, los precursores y los análisis realizados. Bajo este enfoque se cuestiona la relación existente entre obesidad y la alimentación, encontrando elementos que dan pie a las alternativas a partir de una dieta adecuada, que se empleara para la enfermedad en niños del Instituto Lamat.

En el segundo apartado se establece un marco conceptual sobre la obesidad, con el fin de utilizar un concepto operativo que pueda señalar lo que sucede en el contexto escolar. Otro objetivo que persigue es plantear las consideraciones que la hacen una pandemia a nivel mundial, a su vez caracterizándola desde la perspectiva médica y antropológica. En el tercer apartado se pretende dar un enfoque del concepto de nutrición, en relación a la dieta que se tiene como medio para la rehabilitación. Sirve para señalar que la nutrición es algo diferente a la alimentación, pero que me es útil por tratar de adecuar la dieta de los niños.

En el cuarto apartado los conceptos es útil para señalar el espacio de estudio y la función que cumple para los niños, De manera que tanto el concepto educación y escuela son para fines de delimitación, en los que no se busca profundizar. En este mismo apartado se utiliza los conceptos familia y niño para señalar a los sujetos que intervienen en la investigación. En el último apartado se llega al concepto de consumo y consumismo para explicar los hábitos de alimentación que practican los niños, y que suelen ser los factores que promueven la obesidad, con una reflexión del habitus y su relación en los estilos de vida.

Por último este capítulo enmarca cómo se percibe el problema en el Instituto Lamat, y los medios que llevarán a la obtención de alternativas que puedan moldear la alimentación que practican los niños en la escuela y la familia, con el objetivo de reducir la obesidad infantil y ampliar la percepción de los riesgos al contraerla. .

1.1. Antropología de la alimentación

La obesidad forma parte de un desequilibrio en la alimentación de los sujetos afectados, y las alternativas para una solución se deben instalar en los mismos medios que satisfacen esta necesidad, en una búsqueda que pueda amoldar cambios en sus hábitos de alimentación, pero teniendo en cuenta los efectos adversos. De esa manera se plantea una perspectiva que gire en torno a la alimentación, entendiendo los medios y las formas en los que los individuos construyen sus espacios y sus expresiones gastronómicas, o cómo se ha vinculado con el consumismo, con el fin de explicar la obesidad pero a su vez dar paso a las alternativas en la búsqueda de una dieta.

El análisis que se busca debe ser capaz de lidiar con la complejidad de los conceptos, y desde luego situarnos dentro de un sustento teórico, que permita una perspectiva teórica-metodológica. La antropología de la alimentación es la opción correcta, si tomamos en cuenta el desarrollo de sus investigaciones

“La antropología de la alimentación corresponde una aproximación holística de estos diferentes ámbitos. Se preocupa por explicar de qué manera repercuten unos sobre otros para determinar un estado nutricional que depende de fenómenos materiales (como las fuentes alimenticias) y no materiales (como la organización doméstica o las creencias filosófico-religiosas, a menudo englobadas bajo el término de hábitos alimenticios) de un grupo determinado” (Gariné, 2002, 9).

Como nos señala Gariné, su estudio prevalece en el ámbito de lo nutricional, pero desde la percepción holística de la antropología, se estudia la relación de lo material y lo no material, para poder obtener respuestas sobre las razones de la alimentación de un grupo con el fin de emplearlas en algún problema. Efectuando sus estudios a partir del marco cultural, se obtiene que alimentarse es más que una situación biológica, primordialmente porque un grupo de humanos construyen a partir de su contexto social, económico, ecológico y religioso lo que destinan o llaman alimentos.

Es de esta forma que el autor nos dice que la antropología de la alimentación, descifra esos códigos que hacen de un animal, fruta, verdura o legumbre, el alimento ideal sobre otros que pueden incluso tener más valor nutricional, pero establece que de esa manera se pueden obtener alternativas que expliquen o resulten en maneras de solucionar un problema; sin olvidar que debe situarse en ese contexto que rodea a la misma alimentación. Entonces nos permite comprender ese lado como una construcción social y cultural.

La antropología de la alimentación no tiene en su función desplazar al nutriólogo, como tampoco busca competir con los procedimientos médicos, pero sí busca auxiliarse de sus capacidades. En ese sentido busca expresar cómo la tabla nutricional, las proporciones y las dietas se encuentran, y se deben aplicar en los grupos sociales, al mismo tiempo que califican lo nutritivo que son los alimentos que consumen, usando la metodología médica y nutricional para explicarlo. Tratan de dejar en claro que las personas no pasan por desapercibido lo esencial de alimentarse correctamente, por lo que plantean que existen factores externos que la vuelven compleja.

“La antropología de la alimentación es una rama de la antropología, con un notable desarrollo en las últimas décadas, en la que muchos antropólogos, otros científicos sociales y algunos nutriólogos nos hemos interesado en una aproximación multidisciplinaria o pluridisciplinaria a los asuntos de la alimentación y de la nutrición... Por su parte, la antropología ha centrado su preocupación en una amplia gama de temas que van desde la dieta misma de las poblaciones hasta los aspectos semióticos de los alimentos. Las prácticas alimentarias son estudiadas, bajo la mirada antropológica, no únicamente para conocer qué se come, cómo se come y en qué cantidad se come...” (Pérez, 2006: 142-143).

Como sugiere Pérez, la labor de la antropología en el estudio de la alimentación es el análisis de las prácticas que la rodean y la conforman como tal, pero no depara en saber la naturaleza de los alimentos, trata de ocuparse en la proyección de los resultados. Para la autora esta rama de la antropología no tiene como objetivo único saber por qué comen tales alimentos, sino dirigir la mirada a problemas derivados de la nutrición y la misma sobrealimentación, en otras palabras trata de posicionar los conocimientos sobre la alimentación para solucionar problemas que se derivan de ella.

Otra característica primordial es lo multidisciplinario, que llevaría a un trabajo dinámico, que permita accionar en diversas perspectivas bajo un mismo fin. La antropología de la alimentación no descarta o menosprecia la labor y metodología de la nutrición, u otras ciencias sociales, al contrario, comparte conocimientos con el fin de aportar en lo metodológico como en lo teórico, derivando en un diverso mundo de temas, que pueden ir desde la historia de los alimentos hasta su comprensión simbólica.

De igual manera la „Historia de la Alimentación”, se ha dedicado a indagar sobre los hábitos de alimentación que presentaba una localidad o región en una época determinada, mientras que la „Antropología de la Alimentación”, con notables semejanzas con la „Sociología de la Alimentación”, se ha interesado por el simbolismo en el consumo de alimentos (Mauléon, s/a: 2)

La antropología ha prosperado y se ha diferenciado de otras ciencias; por ejemplo, se diferencia de la sociología, en el sentido de que trata de resolver cuestiones del porqué un alimento se considera como tal y otras no, haciendo énfasis en el consumo. Sin embargo, el autor recalca que la antropología de la alimentación se

enfoca únicamente en el simbolismo, pero esto ha cambiado en los últimos años, para dar paso a nuevos campos dentro de lo alimentario.

“La antropología de la alimentación pone su atención sobre todo en los factores socioculturales, económicos o filosóficos que influyen en la elección de los alimentos, teniendo en cuenta, sin embargo, que existen otros de carácter biológico y psicológico que interaccionan entre sí” (Gracia, 2002: 17-18).

Así la perspectiva de estudio sobre los alimentos a partir de esta sub-disciplina de la antropología, no olvida por completo que son los humanos quienes han determinado su alimentación, como señala Gracia (2002) “es la disciplina dedicada al estudio de las prácticas y representaciones alimentarias de los grupos humanos desde una perspectiva comparativa y holística”. En este paso, para hablar de la obesidad es vital comprender cómo la barrera que ha traspasado el consumo, se manifiesta en hábitos alimenticios en los niños y sus espacios: como la familia y la escuela.

1.1.1. Precursores en el estudio del tema desde la antropología

Considero necesario poder remitirme a los trabajos realizados por los primeros antropólogos, para poder sustentar los inicios hacia una antropología de la alimentación, que daría paso a unas investigaciones más profundas en el tema. Lo presento de forma breve como parte de los antecedentes y con la utilidad de poder enmarcar la importancia que tiene en la antropología.

Los primeros antropólogos, que sin saber que efectuaban una antropología de la alimentación dieron pie a una mirada de análisis sobre cómo el hombre satisface la necesidad primaria de la alimentación. La misma peripezia de la investigación los llevo incluso a hondar en asuntos que están interrelacionados, esto desde luego tiene relevancia a la hora de situarnos sobre el tema.

Estos primeros antropólogos fueron: Bronislaw Malinowski (1986), quien realizó su estudio en las islas Trobriand sobre jefaturas, magia y el kula, pero que estaban

relacionados con los festines y el cultivo de ñames, que enfrasca la alimentación de los grupos. Por otro lado Malinowski propone su teoría de las necesidades, estableciendo que existen dos tipos: la primaria y la secundaria, que solamente se satisfacían por medio de respuestas culturales. De alguna manera proponía que alimentarse y comer tenía respuestas exactas de sus contextos, y que lo realizaban de una forma particular porque imperaba lo cultural.

En las compilaciones de George Hunt, sobre las investigaciones realizadas por Franz Boas (1921) en Alaska, nos deja ver en un recetario, un valor agregado a la compleja gama de alimentos, poco atractivo desde la mirada ética, y nos permite entender la relevancia sucesiva en su estudio. Evans Pritchard (1977), en su estudio sobre los Nuer, como Raymond Firth en Tikopia (1969), ven el papel de la alimentación desde un enfoque estructural funcionalista. Este último fue uno de los estudiantes más influenciados de Malinowski, que se interesó por la organización económica de la población en estudio, relacionando los medios que sirven para la alimentación de la isla (Kertzer y Fricke, 1997: 4).

Otra investigadora fue Margaret Mead (1974), la primera en definir un concepto de hábito alimenticio, en su libro “La antropología y el mundo contemporáneo”, da muestras de cómo empieza a resaltar esas formas de comer y las maneras de cómo realizarlo. Pero fue Marvin Harris (1997), desde su antropología cultural, con su libro “Bueno para comer” quien propuso una manera de cómo interpretar las diversas formas de comer, y los tabús que existían sobre algunos alimentos. Debe tomarse en cuenta que en Estados Unidos fue donde empezó a desarrollarse las primeras investigaciones en antropología de la alimentación -anthropology of food- Dando paso a los primeros conceptos o tratados teóricos-metodológicos.

En la década de los ochenta se postula el concepto de cultura alimentaria por parte de la sociología de la alimentación como categoría de análisis etnográfico y teórico, que tenía una acepción dividida en dos dimensiones: la simbólica y acción material del proceso alimentario. Para este enfoque, el tratamiento de los aspectos

culturales de la alimentación es integrador de las diferentes esferas que componen el sistema alimentario.

De los investigadores bajo esta perspectiva sobresale Sydney Mintz (2003), para quien la cultura crea las maneras de comer, con la cual te puedes comunicar e identificar, lo convertimos en nuestro comportamiento a través de los significados. Para este enfoque los procesos de transformación alimentaria es un efecto de la interacción entre intereses económicos, políticos, y necesidades nutricionales (Carrasco, 2004). Otros autores representativos en el estudio del tema son Car Wigsler, quien propuso una alimentación a partir del medio geográfico. Así Meyer Fortes, nos dice que la alimentación no cambia por el medio sino por la época.

Sin embargo, el mayor impulso que ha tenido el estudio de la alimentación en la antropología proviene de los estudios y propuestas teóricas desarrolladas en España. A partir del concepto de dinámica alimentaria; su propuesta metodológica es efectuar la etnografía inductiva con el fin de priorizar las expresiones objetivas y de riesgo social como antesala de la problematización (Carrasco, 2004). Igor de Garine, Jesús Contreras, (1992, 2002 y 2005) y Mabel Gracia (1996, 1997, 2002, y 2010), han sido los impulsores representativos que han puesto su atención en la problematización de los desajustes en la alimentación de las poblaciones, además de entender lo complejo y lo adherido de la cultura. Esto es respecto a las investigaciones realizadas en el continente europeo y que nos muestran un panorama sobre el uso metodológico-teórico de la subdisciplina antropológica. Considero ahora necesario explorar los inicios de estas investigaciones en nuestro contexto mexicano

Entra tanto, los primeros investigadores que se enfocaron para el caso de nuestro país, resalta Manuel Gamio en “Hacia un nuevo México” (1987), en su ímpetu por explicar la situación del indígena, pero también en su labor por unificar un país pluricultural, detalla sobre la relación de la alimentación a base de chile, maíz y poco frijol de la población, vinculándola con la desnutrición y los graves problemas

de mortalidad de una nación. Establece que la alimentación es poco adecuada para la población, sobre todo si se anhelaba cambios, se debía cambiar por una con más valor nutricional.

Una reflexión que no dejo de lado Gonzalo Aguirre Beltrán (1986), en su “Obra antropológica XIII: antropología médica”, fue la aculturación y el proceso que traería la adopción de nuevos alimentos en la dieta del indígena, pensando en problemas de nutrición. Así mismo Guillermo Bonfil Batalla (1962), en “*Diagnóstico sobre el hambre en Sudzal, Yucatán. Un ensayo de antropología aplicada*”, realizó un diagnóstico en el poblado de Sudzal, en Yucatán, abordando la nutrición y el hambre, a partir de la relación de la dieta de los habitantes y su desigualdad social. Trata de construir alternativas de solución pero caracterizados por tomar en cuenta las condiciones económicas, sociales y culturales de la población.

Actualmente en nuestro país existe una creciente necesidad por estudiar los efectos de los desórdenes alimenticios y la deficiente nutrición. Esto se ha arropado en la antropología sobre todo en el sentido de que muchas de sus reelaboraciones tienen un apego en lo cultural. Una de las investigadoras más sobresalientes es Miriam Bertrán Villa (2006), quien ha estudiado el vínculo entre el consumismo y la alimentación del mexicano, así como los efectos que tiene con la obesidad y la diabetes.

1.1.2. Diferencias conceptuales de alimentación y de comer

El humano come porque así lo requiere, pero basarnos en una cuestión biológica, no resolvería el significado tan complejo de lo que llaman alimento. En nuestro mundo social sabemos que determinado alimento puede parecerse delicioso, pero en otro contexto tal vez no sea así. De acuerdo a Mintz (2003), los alimentos son portadores de significados, son los atributos que les confiere una población para clasificarlos de manera que guíen su elección según la ocasión, la condición socioeconómica, la

edad, el sexo, el estado fisiológico, la imagen corporal y el prestigio, entre otros factores.

Para apartarnos de las confusiones, es necesario desplazar qué es alimentación y qué implica comer (y comida), considerando lo que le precede a estos procesos y cómo se relacionan, estos son el hambre y el apetito; esto con el fin de entender cómo elegimos entre la diversidad de alimentos y cómo llevamos a cabo esa acción. En cuanto a nuestra alimentación se distingue de otros seres vivos porque consideramos otros aspectos arraigados de la cultura a la cual pertenecemos. En ese sentido es como distinguimos el hambre como un símil de sobrevivencia y el apetito como algo más reelaborado.

“Para calmar el hambre no suele el individuo dirigirse a alimentos concretos o cualitativamente definidos (a veces un bocado de pan duro basta), por lo que se dice que es vital e indiscriminada. Sentimos hambre cuando necesitamos biológicamente reponer las energías gastadas. A diferencia del hambre, el apetito es el deseo de comer, en el cual existe un factor volitivo consciente” (Cruz, 1991: 48).

Cuando sentimos hambre nuestro cuerpo solo considera calmar esa necesidad, Cruz nos dice que cualquier alimento puede satisfacerla, no existe en parte eso que nos hace humanos, de alguna manera no existe diferencia con los animales. En cambio el apetito es una elección sobre los alimentos, tenemos cuidado y nos orientamos con el gusto, que es una construcción social y cultural. No comemos cualquier cosa, existen mecanismos que nos permiten seleccionar y rechazar la comida por su presentación u olor.

“El apetito suscita una sensación agradable, siempre que no vaya asociada al hambre. El placer de comer es común con los animales: solo se necesita hambre para aplacarlo. Pero el placer de la mesa es diferente y exclusivo del hombre... No solamente influye el gusto, sino que la presentación de los alimentos es de suma importancia, pues se come con los ojos y el olfato” (De la Serna, 2008: 18).

De la Serna, incluso considera el hambre como una noción de saciedad, para ella el placer de comer es una necesidad que culmina en la acción de ingerir, sin embargo, el apetito lo relaciona con el placer de la mesa, que es más complejo y que no necesita del hambre en su totalidad, pero sí del gusto y los sentidos para degustar. Para ella tanto comer y alimento preceden de un complejo entramado en lo cultural, así como de las consideraciones que tienen los individuos y el colectivo.

De ahí sobresale la idea que tiene de que la gastronomía es cultura, ya que el hombre se diferencia de los animales a partir de la cocción y los significados que crea.

“El apetito de cada persona se desarrolla dentro de un modelo cultural de alimentación. El gusto hacia determinados sabores y cómo se presentan los alimentos que vamos a ingerir se va adquiriendo a lo largo de nuestra vida, es decir, se van a ir desarrollando progresivamente unas actitudes alimentarias y alimenticias y por tanto, los hábitos dietéticos. Cabe reseñar que el hambre es una necesidad fisiológica de supervivencia, a diferencia del apetito que es una actitud aprendida y modificada por nuestro entorno sociocultural” (Rocandio, 2000: 124)

De esta forma consumir un específico un número de vegetales, no se reduce a una capacidad innata, son esencialmente determinados por nuestra misma capacidad operacional relacionada con la condición social, cultural, económica etc. Rocandio menciona que el gusto es determinante en nuestra selección de los alimentos, pero este se moldea a lo largo de nuestra vida denotando en nuestros hábitos dietéticos y de alimentación. Podemos definir así que es para nosotros un alimento, al ser este un elemento que difiere, trasmite un significado, y permite elegir una cantidad en particular del resto de los vegetales.

Sin embargo, existen algunos principios inmersos dentro de la elección. Patricia Aguirre (2014), considera que el hecho del deber comer para vivir, no garantiza que podamos, sepamos o queramos comer, es decir, nada está predispuesto, por ejemplo, desde que un niño nace debe comer lo que sus padres ya le han seleccionado; pero esta elección se hace dentro de un entorno social y cultural que termina por marcar qué deben comer. La elección, por lo tanto está influida y predeterminada, además existen factores que están por encima de los individuos y que los lleva a comer lo que comen. Aguirre señala ciertas dimensiones de análisis para explicarlo:

Biológicas: capacidades y características de los alimentos

Ecológicas-demográficas: cantidad y calidad que se pueden producir en un hábitat

Tecnológicas: las soluciones para mantener una producción y distribución

Económicas: circuitos de producción y distribución

Sociales: estructura de derechos y mecanismos unidos en su posición social

Simbólicas: los sistemas que determinan dentro de la gran variedad de productos comestibles, aquellos que deben ser considerados comida.

Lo que llamamos alimento ha pasado por un filtro en la selección, a partir de las posibilidades tanto ambientales como simbólicas; lo que comemos se basa en lo que se encuentra en nuestra sociedad y el peso que tiene para nosotros. Un ejemplo, la tortilla tiene un significado pero igualmente su producción y adquisición. Por ello existe todo un entramado sobre los alimentos, y lo que debemos comer.

Los atributos que se confieren a los alimentos también tienen que ver con percepciones sobre su capacidad de acción en el organismo, tengan o no un sustento científico. Todas las sociedades han tenido una forma de clasificar los alimentos según estados corporales, como ciertas enfermedades, los procesos asociados a la reproducción (menstruación, embarazo, puerperio, lactancia) o determinadas edades, como por ejemplo los esquemas culturales de la ablactación (Bertrán, 2006: 143).

Sí bien la naturaleza esencial de un alimento es satisfacer el hambre, el humano les confiere atributos debido a esas propiedades curativas, nutricionales, o espirituales (los cuales pueden ser ciertos o no), de modo que existe una manera de cómo integrarlos y clasificarlos por esa característica. Bertrán señala que los alimentos tienen funciones que les permiten a los hombres utilizarlos en estados corporales, para ciertas enfermedades o en cierta edad. Bertrán al igual que Mintz, entiende que no solo son productos, vegetales o animales convertidos en alimento, sino el significado que tienen.

“Los universos simbólicos, entre otros muchos aspectos, nos hablan de los conocimientos, creencias, percepciones, representaciones y opiniones acerca de los alimentos y sus propiedades (alimentos fríos-calientes, pesados- livianos, nutritivos-no nutritivos, benéficos-no benéficos para algunas enfermedades, entre otros), las diferencias de género (alimentos tabúes o prohibidos o especiales para los hombres o para las mujeres), los alimentos que tienen que ver con rituales o festividades o que marcan estatus o clase social” (Pérez, 2006: 143).

De tal forma que entender a los alimentos debe ser por esa línea que los distingue y los hace permitidos; no los comemos simplemente por ser nutritivos, Pérez nos dice que la cultura tiene un peso importante a la hora de seleccionar y despreciar, pero

también de valorar por el sentido de las propiedades que les asignemos. Por lo tanto existen alimentos prohibidos debido al género, o necesarios para los rituales. La autora nos dice que de todas formas el alimento tiene un impacto, porque es propio del hombre social.

“La alimentación es un fenómeno complejo determinado por una serie de factores sociales, culturales y económicos, que está presente en la vida cotidiana de todos los individuos en tanto es una necesidad vital. Sin embargo, aun cuando es un imperativo para la reproducción biológica, la satisfacción del hambre se hace de maneras muy diversas según la situación geográfica, las normas y valores asociados a los alimentos, la ocasión, el sexo, la edad, así como la accesibilidad y disponibilidad de alimentos, entre otros factores” (Bertrán y Arroyo, 2006: 9)

Los alimentos, comprendidos como esenciales, y al tener un significado, nos llevan a pensar en cómo realizamos la necesidad biológica de comer para que no tenga solo esa función. Dado por una serie de factores sociales, culturales y económicos, las maneras de alimentarse son diversas. Es claro, como señalan Bertrán y Arroyo, que esto se practica por medio de la dependencia a las situaciones geográficas, a las normas y valores asociados a los alimentos, la ocasión etc.

“En efecto, la alimentación no es, y nunca lo ha sido, una mera actividad biológica... en el acto de alimentación, el hombre biológico y el hombre social o cultural están estrechamente ligados y recíprocamente implicados. En efecto, en este acto pesa un conjunto de condicionamientos múltiples y ligados por complejas interacciones: condicionamientos y regulaciones... (Contreras, 1992: 98-100).

Para Contreras existe una carga de condicionamientos y regulaciones desde lo cultural y lo social. No es una mera actividad biológica; en el hombre siempre existe un lado biológico y un lado cultural. En ese sentido la alimentación no se dispone solamente de lo nutritivo, impera las cualidades y significados que tengan para el grupo.

La alimentación tiene que ver con ese aspecto de apropiamiento, que deriva de lo que aporta el alimento al humano y lo que el humano cree que recibe de ellos. De hecho, la alimentación humana tiene implicaciones en las representaciones y los imaginarios; abarca elecciones, clasificaciones y símbolos que organizan las diversas visiones de mundo en el tiempo y en el espacio. Dado que la alimentación humana es un acto cultural, es posible pensarla como un sistema simbólico en el

cual están presentes códigos sociales que operan en el establecimiento de relaciones de los seres humanos entre sí y con la naturaleza (Maciel, 2006: 117).

“Establece una distinción entre comida y alimento, en la cual “comida no es sólo una sustancia alimentaria, es también [...] un estilo y un modo de alimentarse. Y el modo de comer define también a aquel que lo ingiere” (Da Matta 1986: 56).

En cambio nos dice Da Matta, la comida tiene que ver más allá de alimento, porque propiamente es la toma de varios alimentos para hacer uno solo. Sin embargo, nos dice que el hombre crea una manera de alimentarse: qué comer y cómo comerlo; es decir, la cocción y preparación de los alimentos. Eso que podemos llamar comida es algo propio, compartido con los allegados; los mismos factores que hacen de un alimento parte del ser cultural, es lo que lo diferencia. Entonces considerando la perspectiva de Da Matta, la comida es algo íntimo que nos define por la manera de consumirla.

“La comida nos hace humanos y nuestra humanidad se expresa en nuestro comportamiento alimentario, en nuestras cocinas...Asimismo, algunas comidas y sobre todo ciertas bebidas han venido jugando un papel importante en la afirmación de los grupos de edad y en su distinción respecto al resto del grupo” (Gracia, 2002: 16).

La comida es una manera de cómo reflejar esa distinción de nuestra cultura, por eso Gracia dice que nos hace humanos. Alimento puede ser un tallo, pero solo si la convertimos en algo que podemos ingerir, con los olores y sabores que nos hacen señalarla como comida. Pero siguiendo a la autora, nos dice que la existencia de platillos y bebidas que tienen un papel importante en la confirmación de algunos grupos dentro de su colectivo, es por el mismo significado que dentro de la cultura se trasmite.

“Comer es una necesidad primaria. Para sobrevivir el ser humano tiene que nutrirse. Sin embargo, los alimentos no sólo se componen de nutrientes, sino también de significaciones, no cumplen únicamente una función fisiológica, sino social y no se *digieren* de forma exclusiva mediante procesos orgánicos internos, sino a través de representaciones que le vienen de fuera y que han sido generadas por el entorno cultural” (Gracia, 2000: 37).

El hombre no necesariamente tiene una forma de comer respecto a los diversos alimentos que toma como medios para satisfacer su hambre. Es importante recordar que somos omnívoros y que por ello nos nutrimos de diversos alimentos y de sus nutrientes, pero siempre por medio de los significados que estos tienen

(Montanari, 2014). Entonces comer nos dice Gracia, cumple con un aspecto social ya que no solo es digerir, sino que se realiza a través de representaciones que se construyen en el entorno cultural. Así, alimentarse de papas, carne y vegetales podría ser saludable pero comer una hamburguesa en una cadena famosa de comida puede llevarnos a un grado de prestigio. La preparación, nuestros significados y las representaciones sociales participan a la hora de comer (Gracia, 2011).

“La comida en común constituye un medio universal para expresar sociabilidad y reforzarla. El hecho de comer trasciende su aspecto nutritivo para revestir connotaciones sociales y ceremoniales, ya que la mesa es por excelencia el lugar convivial, y la comida una técnica simbólica, una metáfora de la sociabilidad... (Maffesoli, 1990: 159).

“Dentro de la amplísima categoría de <<comida>>, se identifican subgrupos o categorías de alimentos de acuerdo con el valor nutricional otorgado, sus usos culturales, su importancia emocional, o una combinación de todo ello” (Contreras, 2002: 222).

La sociabilidad se trasmite a través de la comida, abre paso a un espacio donde la convivencia es parte, donde individuos también pueden conciliar relaciones que puede llevar al dialogo. No solo nos nutrimos al comer, sino que al realizarla con integrantes de un grupo, colectivo o una familia, forjamos o confirmamos lazos. De esta forma para Maffesoli la mesa es un recinto donde convergen miembros o sujetos, y la comida es el conducto por donde nace la sociabilidad.

Sin embargo, la comida también tiene diferentes significados como valores nutricionales, ya que se realiza sin pensar qué tan adecuado sea para una dieta. La comida tiene también un sentido emocional, como dice Contreras, todo entra en juego a la hora de cocinar. Considero que eso puede servirme al tratar de aplicar una solución, si consideramos que el problema de la obesidad resulta de un desequilibrio, y pienso que debe ser más una solución de adecuar la alimentación a partir lo que se come. De esa manera los hábitos alimenticios nos permitirán entender por qué el dejar de comer cierta comida no es un caso de elección tan simple, hay que entender la carga cultural para hacer uso de ella.

1.2. Una enfermedad en aumento

Una de las necesidades esenciales de todo ser vivo es alimentarse, en el hombre no solo se concibe como una necesidad biológica, sino que se conforma además de un plano cultural. El hombre es ante todo un ser que transmite significados a través de los alimentos, desde la perspectiva de la antropología de la alimentación, el alimentarse es una acción tan propia que se puede explicar por medio de la cultura, tal como los conflictos que afectan a los sujetos.

La obesidad infantil actualmente es una enfermedad que preocupa al mundo entero. En nuestro caso, esta investigación se centra en los niños de primaria que asisten al Instituto Lamat. Se propone encontrar alternativas en lo local, siguiendo la metodología de la antropología aplicada y de la alimentación, analizando lo que se suele comer, los medios y los espacios en que interactúan, y dónde la efectúan.

Sin duda nos preguntamos porque algo tan esencial como la alimentación produce enfermedades como la obesidad. Si bien más adelante se vincularan los estilos de vida y cómo genera hábitos alimenticios, es importante señalar que son elementos que pueden afectar o beneficiar al niño, de manera que son medios para explicar la obesidad. El comer en exceso genera desajustes en la nutrición del hombre, y el problema no es comer, sino como se satisface esta necesidad. Como se ha dicho, las familias de los niños no se detienen a pensar si lo que ingieren o dan a ingerir es nutritivo, debido a que se reconoce como comida; no es tan fácil que decidan cambiar sus hábitos de alimentación, porque en esa medida se les está pidiendo que dejen de ser ellos (Bertrán, 2010).

Para este apartado los conceptos nos muestran las causas de la obesidad, posteriormente se partirá hacia una distinción que existe entre la perspectiva médica y la antropológica sobre la enfermedad. De manera que los utilizo de forma operativa con el fin de señalar esas características que la convierten en un peligro para la salud mundial. Los conceptos empleados señalan el lado social y cultural

de la obesidad infantil, debido a las repercusiones que contrae el niño dentro de la escuela y su sociedad.

“Estos dos factores combinados han transformado profundamente las elecciones de los consumidores y sus prácticas culinarias y alimentarias, provocando y haciendo posibles consumos más importantes y más ricos en productos que comportan aumento de peso. Las categorías sociales más modestas son las que más aporte calórico han ganado. Las nuevas posibilidades de consumir más y de pasar menos tiempo preparando las comidas se han traducido en un aumento de peso” (Contreras y Gracia, 2012: 46).

Por otra parte, Contreras y Gracia nos dicen que existen diversos factores que han desvinculado a las familias en la preparación de los alimentos. Nos alerta sobre la producción masiva de los alimentos como factor determinante debido a su precio accesible, y el maquinismo doméstico que involucra su preparación (Patel, 2014; Elliot, 2014). Estas razones que nos señalan permiten que a la hora de elegir nos llevemos alimentos considerados fáciles pero poco nutritivos y causantes del aumento de peso. Los autores nos hacen énfasis en un tiempo en el que la obesidad se ve beneficiada por el proceso de consumo masivo.

“La obesidad en su forma de presentación habitual es un trastorno poligénico que constituye un arquetipo de las enfermedades multifactoriales, complejas, comunes y poligénicas cuya prevalencia aumenta bajo fuertes influencias psicosociales y del medio ambiente. Los factores ambientales que han resultado decisivos en el aumento de la prevalencia de la obesidad en los últimos decenios, especialmente en el mundo desarrollado, están ligados a una actividad física insuficiente y a una ingesta hipercalórica en relación a los requerimientos energéticos” (Contreras, 2009, 3)

Si bien entendemos que el padecimiento tiene repercusiones en lo social, por otro lado debemos ver el lado médico. Contreras nos dice que es multifactorial, pero también común, estar bajo fuertes influencias psicosociales y del medio ambiente. De esta manera la obesidad no solo depende de dejar de comer, sino también de los factores sociales y culturales que pueden acarrear problemas en lo psicológico y que trae consigo complicaciones en la salud. El autor procura señalar que el conformismo nos ha llevado a la falta de ejercicio, al ocio, y al mismo tiempo a caer en una alimentación alejada de nuestras necesidades biológicas.

“Definida como una enfermedad de carácter crónico y multicausal, se advierten sus graves consecuencias sobre la esperanza y calidad de vida de las personas, así como sobre los costes sanitarios. La obesidad se ha relacionado con el incremento de las principales enfermedades no transmisibles, como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer... (Gracia, 2009: 366).

La obesidad como enfermedad multicausal, se instala en nuestras mismas condiciones de vida, es una enfermedad que tiene cavidad por el libre mercado que se ha beneficiado del consumismo sin límites de productos enlatados ricos en azúcares y grasas. La obesidad es compleja porque la percibimos como parte de nuestras vidas, ya sea porque existe un obeso en nuestras familias o por el simple hecho de que siempre han existido en nuestra sociedad (Pottier, 1999; Meléndez, 2008; Mintz, 2014; Patel, 2014).

Sin embargo, Gracia señala que esto se ha vuelto una pandemia a nivel global, debido al número de afectados y sus graves consecuencias como contraer enfermedades mortales como la diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares; en ese sentido, subir de peso puede llegar a ser un riesgo para la salud de los niños. Debemos tener en cuenta que no solo es debido a la alimentación, sino lo que suele ser para los afectados dicha acción.

1.2.1 tipología de la enfermedad

La obesidad no solo es ocasionada por la ingesta de cantidades exorbitantes de los alimentos, sino también ocasionada por los desajustes del cuerpo. Hay que entender que estos tipos de la enfermedad generan igualmente diferentes formas de atención, porque deben responder a los síntomas que presenta el paciente y un mal diagnóstico solo perjudicaría.

“Aunque se aducen causas de origen endocrinológico, hipotalámico o genético, la obesidad más frecuente, la denominada exógena, se explica por una ingesta calórica superior a la necesaria” (Flores, 2012: 50).

El obeso se observa como el humano que come todo por el simple hecho de ser glotón y por lo tanto es su culpa, lo que no es así. Aunque existen aquellos que la padecen por ser una situación genética o producida por una falla en la tiroides, sin embargo, la que se refiere a la ingesta calórica superior al necesario, se le llama exógena. Estos dos tipos de obesidad sintomáticas tienen a la par dos formas de cómo entenderla y de tratarla. Ya que la producida por una falla en nuestro

organismo no tiene solución en los hábitos de alimentación o los estilos de vida, en cambio la exógena, tiene su casualidad y su medio de atención en la alimentación.

“La obesidad puede ser sintomática o idiopática. Las formas de sintomáticas se dividen en: a) exógenas, por sobrealimentación, y b) endógenas, por endocrinopatías o alteración en el hipotálamo. Las constitucionales están influidas por causas hereditarias, factores psicógenos o por excesiva lipofilia de los tejidos, que tienden a <<atesorar>> grasa” (De la Serna, 2008: 154).

De la Serna, señala que aquellas que encajan en la idiopática o constitucionales, son difíciles de entenderlas o establecer las causas, dado que los factores que la generan tienden a ser un misterio, o son desajustes excesivos del organismo, por lo tanto, tienden a tener otros medios para su recuperación. Sin embargo, la autora señala que este tipo de obesidad suele ser muy rara, en ocasiones sus causas se encuentran en el uso de fármacos o trastornos psiquiátricos. Para la investigación se aborda aquella ocasionada por la sobrealimentación, es decir la exógena.

1.2.2. La obesidad desde la perspectiva médica y social

Para empezar revisaremos algunos conceptos propuestos por la medicina sobre la obesidad, estos conceptos son vistos desde lo biológico, y todos tienen como punto medular la ingesta de calorías. Debemos considerar antes algunas contradicciones en cuanto a la misma definición que hacen sobre obesidad, ya que muchos la consideran a partir del peso elevado y otros entre la relación de peso y altura, pero en ambos casos no la definen correctamente, ya que puede existir sujetos obesos con baja estatura o personas con peso relativamente pasadas pero mejor definidas (fisiculturistas). En ese sentido Alemany (1992) nos dice que obesidad debe definirse a partir del exceso de grasa corporal porque genera exceso de peso, y por ende, la apariencia redonda y masiva que caracteriza a la obesidad.

Se debe comprender que dicha ingesta y el aumento de peso provienen de factores sociales o de desorden en el organismo. Se vuelve parte del campo de la medicina cuando el número de individuos afectados ya no es sostenible para las instituciones, y los tratamientos provistos en la rehabilitación y cambios en su

alimentación ya no suelen ser claves para combatir esta enfermedad. Se presenta de esta forma unos breves conceptos desde la medicina que suelen encapsular la diversidad que existen en este campo:

“El exceso de aumento de peso es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla. Por otra parte, la obesidad consiste en un porcentaje anormalmente elevado de la grasa corporal y puede ser generalizada o localizada” (Bray, 1997: 22).

Del concepto de Bray, nos señala que para determinar la obesidad simplemente corresponde al aumento de peso. Nos advierte de una situación de peligro por los efectos que contrae el cuerpo. Las medidas antropométricas son el método que usa la medicina para poder determinar la obesidad, este concepto no dice mucho sobre lo que es para el sujeto ser obeso. La percepción es simple y no ve las complicaciones que contrae para el enfermo el seguir las indicaciones, y muchas veces los factores económicos, sociales y culturales no son tomados en cuenta. De esa forma, muchos de los conceptos desde la perspectiva médica suelen ser simples, porque se entiende que solo es engordar. Uno de los conceptos que continúa esta postura es la que presenta la OMS:

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que **puede ser** perjudicial para la salud.

El índice **de masa corporal** (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

La obesidad para la medicina es el aumento de peso, debido a complicaciones genéticas o desajustes en la alimentación del paciente. Procuran establecer mecanismos para poder diagnosticar quiénes son obesos, y se tiene un protocolo a seguir, dejando la responsabilidad a los pacientes. Y es que este padecimiento no es curable con medicamentos sino con la rehabilitación, que no tiene un control o los medios para que el afectado siga las dietas o programas. De igual manera tiene una percepción sobre el individuo afectado:

“Los obesos tienen un mayor porcentaje de masa grasa, pero también de masa magra que es el principal determinante del índice metabólico basal. Según los datos de la literatura, los individuos con sobrepeso tienen mayor tendencia a infravalorar su ingesta energética que los presentan normopeso” (Rocandio, 2000: 130).

Para la medicina, el paciente tiene un carácter físico observable, que parte de las complicaciones y el acumulo de la grasa en el cuerpo. Por ello es que ser obeso es visible, es claro que la percepción clínica surge cuando existe ya un proceso de desgaste y de peligro para el sujeto. Sin embargo, no se le mira con tanta urgencia; hasta que esta enfermedad da pasó a otras aún más complicadas. Los objetivos que tienen es distinguir aquellos sujetos que la padecen y lo perjudicial que es para ellos, así mismo situarnos sobre las medidas que se toman para señalar cuando es sobrepeso u obesidad.

“La obesidad es una desviación del peso corporal por encima de los estándares, con una proporción anormalmente alta de grasa sobre la masa total del cuerpo. Se debe a una acumulación de energía sobrante, por un desequilibrio entre lo comido y lo gastado, a causa de una elevada ingesta, poca perdida de energía o un sistema metabólico hipoactivo” (De la Serna, 2008: 153).

Ser obeso tiene que ver, de acuerdo a la autora, con una desviación del peso que no encaja con los estándares, que se refleja en el individuo en un acumulo de grasa. No existe un equilibrio entre lo comido y lo gastado, es decir, no se pierde energía de la misma forma en que ingresa, o bien, es causado por el sistema metabólico. Notamos que la obesidad responde a una ingesta de alimentos más de lo necesario, que tiene más relación con patrones alimentarios ya que tratamos con la obesidad exógena de los niños. Pero considero que es pertinente explorar el lado económico, social y cultural de la obesidad a partir de la perspectiva de la antropología:

“La obesidad es una enfermedad de carácter crónico que adquiere especial relevancia durante la infancia y la adolescencia, pues es en estas etapas de la vida cuando se adquieren los hábitos alimentarios que probablemente se mantendrán durante la vida adulta... relacionada con las principales enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer, que están en la base del 60% de todas las muertes que se producen en el mundo” (Contreras, 2009: 16).

Siguiendo a Contreras, quien entiende que la obesidad es por lo tanto crónico por ser un padecimiento que puede controlarse, sin embargo, no se reviste de una solución inmediata, porque diversas fuentes la generan y hacen su control algo difícil, sobre todo por la carga psicosocial en el individuo y el estigma social que genera. El autor señala que esta enfermedad se instala en los hábitos de alimentación desde muy temprana edad en los pacientes, y cambiar ese aspecto es

tan difícil como decirles que la solución es no comer. Lo difícil es que la obesidad genera nuevas formas de enfermedades, y en general ser obeso es vivir con limitaciones, si entendemos que una dieta los termina por excluir, al no existir algo en ellas que implique llevarlas a cabo.

“Si bien los programas están basados en acciones comunicativas positivas y dicen alejarse de la teorías que culpabilizan y responsabilizan al individuo de su enfermedad, definiendo el problema de la obesidad como un mal de carácter social y colectivo, lo cierto es que el trasfondo ideológico de las intervenciones no es otro que el que recordar que, al fin y al cabo, estar gordo sólo depende de uno mismo” (Gracia, 2009(a): 13).

Como se ha establecido la obesidad tiene un carácter social que se debe explorar por medio de la participación del paciente. La autora señala que el problema habita cuando los mecanismos de solución se fijan directamente en la dieta, el ejercicio, y sobre todo en el cambio de los hábitos de alimentación, sin tomar en cuenta que todas esas indicaciones implica tiempo, gastos y la cultura de los sujetos. La obesidad es resistente porque el sujeto ya se acostumbró a ella al incluirla en su estilo de vida.

“La obesidad, puede comportarse como una condición adaptativa ventajosa o como una enfermedad, según que la acumulación de reservas resulte protectora de la falta de alimentos o que se convierta en una sobrecarga mecánico-metabólica. En la primera situación las reservas se acumulan transitoriamente, sólo durante la época de abundancia de alimentos, mientras que en el segundo se mantienen en forma permanente y casi nunca llegan a ser utilizadas. De una u otra forma, obesidad-protección y obesidad-enfermedad, han estado presentes en la historia del hombre, con un cambiante significado social según las características y las condiciones de vida en los distintos momentos evolutivos de la humanidad” (Montero, 2001: 3).

En ese sentido la enfermedad es diferente a las otras porque se puede convivir y en algunos casos aceptarse esa condición, Montero nos explica que existen dos tipos de obesidad: una producida como un recurso ante la falta de alimentos, y la otra como una sobrecarga mecánico-metabólica; ambas presencias siempre han estado, lo único que ha cambiado es el significado por las repercusiones. Ser gordo en algunas culturas es aceptado, incluso símbolo de prestigio, pero como señala el autor, esto ha cambiado en medida que la población general la presenta, además de los problemas para el estado y las instituciones médicas.

“El diagnóstico parece correcto si se comprende la obesidad como fenómeno generalizado, pero es insuficiente o no lo suficientemente preciso si se matiza su

carácter global y las personas a quienes afecta. Hay que reflexionar seriamente sobre las dificultades...” (Gracia, 2010a:395).

Actualmente la obesidad es un peligro latente para todo individuo, Gracia dice que el diagnóstico es correcto si la percibimos como una enfermedad pandémica pero se debe reflexionar las causas y consecuencias, y las alternativas que se construyen para su reducción. Para el proyecto, la conceptualización de las variables de estudio permite el despeje de dudas, pero también cómo estos conceptos tiene un papel en la búsqueda del lado aplicado de la antropología. Sobre todo se entiende que la obesidad y la alimentación tienen su base en la cultura, y partir de ahí tiene el valor de poder infundir resultados en alternativas de solución que puedan entablar concordancia con las dietas nutricionales, desde la consideración de los afectados.

1.2.3 Como diferenciar la obesidad infantil

La obesidad infantil como concepto no difiere mucho del general, y tiene su particularidad en el modo de establecerla en los niños, esto debido a que se encuentran en un proceso de crecimiento y su condición puede cambiarse si se actúa inmediatamente. Esto traería consigo cambios en lo futuro tanto en el individuo como en el colectivo (Kirschenbaum, et. al, 1989).

“Se puede pensar en la obesidad infantil como un acelerador de las enfermedades en la adultez. Los niños y adolescentes obesos están sufriendo ahora las comorbilidades como la diabetes tipo 2, la hipertensión, dislipidemia, apirineas obstruatas del sueño...” (Hassink, 2010:3).

Además, la autora nos presenta los medios para detectar esta enfermedad en los niños que actualmente sufren dolencias antes impensadas y exclusivas de etapas más tardías. Hassink entiende que el niño no es un ser capacitado e independiente en sus tomas de decisiones, y aclara que existen factores genéticos y ambientales que propician en el niño esas aptitudes sobre su alimentación. En ese sentido, nos dice que existe un contexto en la familia, en la escuela y demás espacios que influyen en la forma de comer actualmente, e informan los riesgos que están inmersos.

“La identificación del exceso de grasa en la niñez es importante para determinar el riesgo futuro de obesidad y de dichas enfermedades en la edad adulta. En investigación se utilizan mediciones directas de la adiposidad o la masa total de tejido adiposo como la hidrodensitometría, la absorciometría de rayos x con energía dual y resonancia magnética” (Hassink, 2010: 14).

Para la autora los mecanismos que sirven para identificar la enfermedad entre los niños es la mediación corporal, ya que a partir de la estatura y la edad se puede obtener un margen del peso que debe tener un niño. Aunque es importante mencionar que existen autores (como Alemany, 1992; Meléndez, 2008), que señalan que para definir obesidad no debe tomarse en cuenta el peso elevado ni la relación de peso y estatura. La medición para poder identificarla de alguna manera debe corresponder a la población origen del afectado, es decir, entre el sexo, edades y modos de alimentarse.

La autora detalla que existe una regla para dicha medición, la cual consiste en el peso en kilogramos dividido por la talla en metros cuadrados, con el fin de obtener el IMC (índice de masa corporal), y detalla un cuadro donde se establece el peso normal o cuando se padece obesidad.

IMC<5%	Delgadez
IMC 5 a 85%	Peso normal
IMC 85 a 95%	Sobrepeso
IMC>95%	Obesidad

Como vemos en el cuadro, se establecen las estimaciones en las que debe estar un niño a partir del peso y su estatura, es claro que como instrumento sirve, pero hay concepciones referentes sobre la contextualización del problema y aspectos en la medición, y si su aplicación toma en cuenta estos puntos se puede alcanzar un diagnóstico sobre la condición. Sin embargo, conocer en que edades se encuentra el riesgo a la enfermedad en los niños es vital para proceder a la medición y a la atención en su alimentación.

“Un segundo periodo de aparición de la obesidad se sitúa entre los 4 y los 11 años. A esta edad puede haber un aumento progresivo de peso hasta superar el límite máximo considerado normal para la edad. Habitualmente, esta obesidad progresiva persiste durante toda la vida y se acompaña de hiperplasia de los adipocitos” (Formiguera, 1998; Álvarez, 2014).

Como señalan las autoras, existe un periodo entre los 4 y 11 años en el cual los niños se encuentran en mayor riesgo de contraer este elevado nivel de grasa que los condiciona para ser obesos, lo que implica para el niño una enfermedad progresiva que lo dañara en un futuro. Pareciera que la obesidad en ese sentido es transmitido, en cierta forma lo es, pero no de la manera en como uno se contagia de un catarro o el VHI, sino en cómo el niño empieza a desarrollar desde temprana edad sus hábitos de alimentación y como esto tiene repercusiones en su salud. Esto implica que hablar de obesidad sea más en el estricto ámbito de la alimentación y los patrones que están en juego o bien a factores genéticos o ambientales (Alemany, 1992; Serra y Salleras, 1998; Foz, 1998; Vuorisales y Arjamac, 2014).

“La gran mayoría de los casos de obesidad infantil se debe a factores relacionados con los estilos de vida que refleja hábitos aprendidos en el hogar y las influencias ambientales matizadas bajo la escuela y entorno social”(Serral, et. al, 2008: 45).

Si bien la obesidad infantil es un problema sociosanitario, debemos considerar lo que señala Serral y compañía, al entender que las causas se encuentran arraigadas en los estilos de vida de las familias de los niños; ya que entre la tipología de la enfermedad, la obesidad exógena es el que más les afecta. Esto porque los hábitos de alimentación se aprenden y se transmiten dentro y fuera del hogar, además de compartirse en espacios escolares y sociales donde el niño participa (Zafra, 2014).

Vemos con preocupación, y al mismo tiempo la clave para entender cómo la alimentación puede ser el equilibrio entre rehabilitación y prevención para la obesidad infantil. Es claro que no es fácil porque como se ha discutido cambiar la alimentación de una familia, incluso una población conlleva choques desde lo material a lo simbólico, y además hay que considerar que en la actualidad se ha reducido a ciertos alimentos no tan buenos para ninguna de las edades (Cruz, 1991; Fernández, 2004; Mintz, 2014).

1.3. La óptica de la nutrición

El enfoque de la antropología de la alimentación se centra en el papel de la cultura dentro de los mecanismos que permiten la alimentación de los grupos, sin embargo, las propiedades nutricionales son también pieza importante, porque si bien comen para satisfacer el hambre, y lo realizan adhiriendo significados, propiamente estos tienen nutrientes que permiten la salud. Establecer el concepto de nutrición desde la perspectiva de la nutriología nos servirá para conocer la importancia en lo biológico de una buena alimentación, y de esta manera conocer la afinidad con una dieta correcta.

Ante esto, Marín, en su libro “Elementos de nutrición humana”, insiste en que debemos separar nutrición y nutriología. Para la autora el término correcto al hablar de ciencia debería ser este último, al entenderla como la encargada de asimilar el estudio de los alimentos y su relación con el bienestar del humano, vinculándolo con los requerimientos y necesidades del organismo.

“La nutriología es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con el ser humano: fuentes, requerimientos, funciones, utilización y consecuencias de su carencia o de su exceso” (Marín, 1999: 4)

No pretendo rebuscar el uso del concepto de nutrición como ciencia, sin embargo se postula el uso que se le tiene en ambos sentidos, es decir, como disciplina y en el ámbito biológico. Debemos, antes de continuar, saber sobre la tridimensionalidad del concepto, el cual se refiere a una dimensión biológica, social y ambiental, categorías en las que se pueden subscribir todas. Cada una se caracteriza por definir nutrición por su diferente campo de estudio. La dimensión biológica la va concibiendo como un proceso biológico, sin explorar las causas o consecuencias para que se pueda dar la nutrición; en la dimensión social se explora esos factores culturales que intervienen; y la dimensión ambiental indaga el impacto ambiental como el resultado de la producción de los alimentos (Macías, Quintero, Camacho y Sánchez, 2009: 1129-1135).

De tal manera que los conceptos aquí referidos siempre tendrán un sentido biológico y social. Veremos a continuación lo diverso pero también las características de los términos que se acercan a la naturaleza de nutrición, así mismo tratare de establecer uno en específico, para la cual se sustenta la tesis. Primero desde las instituciones u organizaciones afines a la problemática de la alimentación, que han postulado sus propios términos para definir su labor y sus objetivos.

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud” (OMS, 2014).

El concepto que nos da la OMS sobre nutrición que suele ser muy corto por ser una idea vaga de dieta, no señala qué debe existir para que esto se pueda elaborar. Además, resume nutrición como comer a partir de las necesidades del organismo, como si básicamente todo lo que ingerimos fuera ideal. Es claro que busca establecer una manera saludable de hacerlo y busca promoverlo con ello, pero aun no profundiza sobre lo que es realmente. Otro concepto semejante proviene de la UNICEF:

“La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general. En sentido inverso, la desnutrición tiene efectos devastadores, ya que está relacionada con más de una tercera parte de las muertes de niños y niñas en los países en desarrollo” UNICEF, 2014).

El concepto propuesto nos reitera la importancia de la nutrición y tiene un solo fin: promover los beneficios que traería consigo en la salud de los sujetos. Establece la alimentación como el medio para acentuarla, pero no toma en cuenta lo complejo y lo dificultoso que es replantearla. Se olvida de los factores económicos o culturales que son propiamente los limitantes. Pero enuncia que es vital que exista, con el fin de optimizar el bienestar social y físico de los individuos, además de advertir las consecuencias al no procurar una. Siguiendo esta línea nos encontramos con el siguiente concepto:

“La nutrición es el proceso por medio del cual el organismo obtiene de los alimentos, la energía y los nutrimentos necesarios para el sostenimiento de las funciones vitales y de

la salud. El proceso incluye la ingestión de alimentos y su digestión, absorción, metabolismo y excreción. Por otra parte, el acceso a los alimentos involucra cuestiones como la capacidad de producirlos, la posibilidad de importarlos, la infraestructura de distribución y la capacidad de compra por parte de las familias, entre otras” (INEGI, 1999).

El concepto propuesto por el INEGI es algo distinto a los dos anteriores, al definirla como un proceso biológico determinante en el sostenimiento del organismo. Además nos señala que se inicia desde la ingesta de los alimentos, la absorción de sus nutrientes y la posterior evacuación, ante todo es un proceso, pero que se determina en el contexto social y cultural del sujeto, debido a que el alimento es una construcción de esos espacios. El concepto nos propone que el acceso depende de factores de producción, la infraestructura y la capacidad de compra, que suelen ser imposibilidades para algunos grupos.

Este último concepto propone una mirada más cercana a la realidad, pues no se concentra solo en el aspecto biológico, y tiene una construcción apropiada. También veremos cómo desde las ciencias se postulan conceptos afianzados en la perspectiva social y que terminan por ser más fructíferos, sobre todo entendiendo la función que tienen estos conceptos revisados para la divulgación de una buena alimentación como solución a problemas crónicos degenerativos.

En segundo, los conceptos propuestos por las disciplinas sobre la nutrición se postulan en primer momento desde lo biológico, son adecuados si tomamos en cuenta que es un proceso de nuestro organismo, que hace que el individuo se desarrolle, crezca y funcione óptimamente. Estos se inclinan a explicar lo que significa para nuestro cuerpo, es decir, lo que aportan los alimentos con los que se elaboran, y no de lo que puede significar la comida.

“La nutrición por lo tanto es un proceso a nivel celular que depende de las características metabólicas del individuo” (Macías, Quintero, Camacho y Sánchez, 2009: 1131).

“Nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos. Así mismo nutrientes son las sustancias químicas exteriores que necesita la célula para realizar sus funciones vitales” (Campillo, 1997: 29).

Para los citados la nutrición corresponde a los aportes recibidos de la ingestión de alimentos a la par de una combinación adecuada de los nutrientes para la

realización de las funciones vitales a nivel celular. Por lo tanto indican que se necesita de unas reglas para definir qué alimento tiene más aportes energéticos o vitamínicos, y por ello algunos son menos valorados por otros que contienen más nutrientes. Se puede deducir fácilmente el conflicto que existe con aquellos alimentos que han sido adoptados culturalmente, que han relegado lo nutricional por el sabor.

Considero que lo biológico ha quedado explicado y es importante su accionar para poder implementar cambios, pero en un segundo plano se encuentran los conceptos con un enfoque social, los cuales comprenden que los problemas nacen a raíz de que los hombres comen sin pensar en el valor nutricional. Y en ese sentido la nutrición se conceptualiza en referencia a los alimentos que se consumen, y en como condensa sus propiedades para la adecuación al organismo. Por ello es que existe la percepción de que comer no significa nutrirse, sin embargo, comer tiene más una denotación cultural.

“Entendiendo entonces que la alimentación es el primer tiempo de la nutrición que abarca desde que el alimento es adquirido hasta que ingresa al organismo, es indiscutible que los factores que la condicionan, escapan a un hecho meramente biológico, sino que están influenciados en una primera etapa por factores físicos de producción y comercialización que afectan la disponibilidad, pero también por la educación, el trabajo, los ingresos y el mercado, que condicionan la accesibilidad física y económica a los alimentos” (Couceiro, 2007: 4)

Anteriormente se estableció que la alimentación se vincula a la nutrición, pero como señala Couceiro, es en la adquisición del alimento que inicia el proceso, pero dar ese paso significa muchas complicaciones. En primer lugar porque el alimento tiene un significado amplio de acuerdo al sujeto y su contexto social, pero que además no tiene la seguridad de que estos alimentos estén coordinados con los nutrientes necesarios para el cuerpo, porque a veces se come ciertos alimentos por los limitantes económicos o se restringe otros por los tabús existentes. De manera que nutrirse figura como algo estricto y a veces no se logra porque no quieren, sino porque no pueden o simplemente no saben cómo realizarlo.

Todos los países tienen una cultura alimentaria en la que se ven inmersos la elección de alimentos y los hábitos, en muchas de las ocasiones esta cultura alimentaria limita la ingesta de algunos nutrientes que el cuerpo necesita, debido a los tabúes o a los malos hábitos (Macías, Quintero, Camacho y Sánchez, 2009: 1132).

La nutrición humana conduce a la obtención de los nutrientes adecuados mediante la alimentación, para su posterior utilización. Así, alimentarse es simplemente comer; mientras nutrirse es comer lo indispensable para que el organismo lo procese y lo utilice en su funcionamiento normal (Marín, 1999: 5).

Una forma de entender la nutrición es que se trata de un procedimiento para el bienestar, por medio de una regulación de lo que se ingiere, aunque los autores señalan, que las indicaciones tienen poca aceptación cuando los alimentos son escasos o existe una resistencia por su consumo debido a múltiples factores. Así es difícil realizar lo que establece Marín, pues muchas veces nutrirse se condiciona a alimentarse por medio de una dieta, la cual se diagnostica de manera imparcial y de un solo enfoque. Y la asimilación debe ser en la dirección de lo que se come y cómo puede encaminarse por medio de los nutrientes, sin llegar a la prohibición o desvalorización de los alimentos.

1.3.1 Proporción y dieta

En cuanto a las proporciones encontramos una inclinación sobre lo que indica la nutriología, aunque tiene un peso lo social sobre ello. Si nos preguntamos cómo lo realizaban las civilizaciones antiguas, entenderíamos que el hombre en su biología siempre ha sabido cómo realizarlo, pero en el presente existen factores que promueven otro tipo de alimentación y hábitos alimenticios. Esto ha llevado a la misma formulación de proporciones correctas para determinadas edades, con el fin de tener control ante el peligro de las enfermedades de desorden alimenticio.

“En buena medida, si comemos, y si comemos lo que comemos en cantidad y en tipo de alimentos, lo es por razones ceremoniales y sociales... ello nos obliga a preguntarnos que, si bien existen mecanismos en el hombre para la regulación de alimentos, una especie de “sabiduría del cuerpo” (Contreras, 1992: 103).

Las proporciones son entonces cantidades de alimentos ideales, con los cuales podemos mantenernos satisfechos y equilibrados. Contreras por otra parte señala que la pérdida de capacidad para regular nuestra alimentación se debe a elementos introducidos por la crisis de la cultura de los países desarrollados. Lo que él llama sabiduría del cuerpo, es el mecanismo que tiene el cuerpo por ingerir

alimentos hasta no tener hambre, pero actualmente cada vez se ingiere a pesar de llenarse. Por ello se requiere volver a sistematizar las porciones para cada sujeto dependiendo edad y complejión, con el fin de que deje de abusar de la comida.

“Cada quien debe saber cuánto comer, encontrar su porción ideal sin necesidad de medir o pesar los alimentos, y obviamente debe saber que en algunos casos la elección de las porciones es muy sencilla, como en la mayoría de las frutas y verduras, que pueden consumirse por unidades: una manzana, una pera... aunque la ingestión de estos productos puede ser mayor, sin que ello tenga consecuencias adversas” (Sánchez, 2008: 60).

En ese sentido, las porciones suelen dejarse relegado al individuo, porque en él yace la responsabilidad, deduce la autora, que se necesita para saber comer, aunque da por sentado que las porciones son sencillas porque propone que solo se debe comer en cantidades pequeñas o grandes, pero siempre en relación a las propiedades de los alimentos. Los factores externos de la alimentación propician esos desequilibrios que repercuten en la decisión de cuanto se debe comer. Por ello las dietas son un mecanismo que auxilia en esos casos.

“Una dieta equilibrada es aquella que aporta cantidades adecuadas de energía y nutrientes para la salud y el bienestar, en resumen, para una calidad de vida” (FEN, 2013: 207).

“*Dieta* es el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente” (Álvarez, Et. Al, 2009: 19).

Cuando nos referimos a dieta existen dos tipos específicos, el primero se denomina “equilibrada” que es aquella que puede servir para la intervención a sujetos con problemas de desorden alimenticio, existe una racionalidad en las porciones y se busca equilibrar el peso del individuo. Como lo señala el concepto de FEN, el cual considera que el fin es aportar las cantidades adecuadas de energía y nutrientes. Sin embargo, establece que puede adoptarse por cualquiera porque ante todo busca la calidad de vida. El segundo concepto tiene la tendencia de referencia, pues se entiende que es el conjunto y cantidades de los alimentos habituales, es decir todos tenemos una dieta, aunque esto no implica que todas sean correctas.

“La dieta se vive como una imposición corporal, familiar y económica a la cual los pacientes se resisten o desafían ya sea abandonándola o adaptándola. Debido a que resienten malestares severos, muchas veces insoportables luego del intento por llevar la *dieta rigurosa*” (Castro, 2007: 29)

Cabe mencionar otro tipo de dieta con la categoría de “rigurosa”, esto precisamente porque son estrictas y dirigidas a sujetos con enfermedades que los excluyen de ciertas sustancias y alimentos. Por lo que su vida debe cambiar y verse prohibido de comidas o de sabores, de tal manera que la dieta se manifiesta como una opción de vida. De acuerdo con estos conceptos las dietas tienen su utilidad porque determinan una manera de cómo comer, que llevaría a una opción de bienestar y en algunos casos la propia continuidad de la vida.

Entonces ¿Por qué no la siguen al pie de la letra?, debemos entender que las desventajas de las dietas, es que no toman en cuenta las consideraciones o estados económicos de los individuos, así como la renitencia a consumir los alimentos recomendados por razones culturales o por el simple hábito alimentario. La construcción de la dieta no se traza en razón de las circunstancias y necesidades de los sujetos, volviéndose un círculo vicioso para quien debe llevarlo a cabo, cuando en casa existe una dieta habitual, que lejos de apoyarlo desestima el objetivo.

Desde la perspectiva de la nutriología, el comer debe modificarse para ingerir nutrientes, pero además todo alimento es adecuado en cantidades precisas. El problema es que el hombre no lo realiza de tal manera, existen factores que se desprenden de la religión, la economía, la cultura o el medio social, haciendo que el consumo, o preferencia por ciertos alimentos pesen aún sobre las mejores recomendaciones. Considero entonces que el aporte desde la antropología es ponderar una dieta a partir de los gustos y alcances de los niños y sus padres.

1.4. El campo educativo y la visión de la antropología

La alimentación infantil que se imparte dentro de la escuela es esencial para la obtención de la dieta, que servirá para alcanzar la reducción de los índices de obesidad. Para fines correspondientes a la investigación se busca definir cómo se entiende el concepto de educación y escuela, con el único fin de delimitar el

espacio de investigación (escuela) y la función que tiene (la educación) para los niños y sus tutores. Tomando en cuenta que abordamos el problema de la obesidad infantil a partir de la fuerte conexión que se tiene entre el Instituto Lamat y la familia, para así poder entender casi por completo la complejidad del fenómeno social. De esta relación se busca construir las bases para una alimentación adecuada, como para la dieta que se solicita en el Instituto Lamat.

De tal manera que me posiciono de un concepto establecido bajo esta perspectiva que señala que la “educación forma parte del proceso general que se conoce como *aculturación*, mediante el cual la persona es iniciada en el modo de vida de su sociedad” (Kneller, 1974: 30). Para este autor, es un complejo cúmulo de conocimientos pertinentes a su grupo cultural y a la instrucción escolar de cada sociedad. No difiere que la educación se obtenga con la simple capacitación, sino que además participa en juego los conocimientos obtenidos desde el aprendizaje del núcleo familiar.

“La educación es un fenómeno que todos conocemos y que hemos vivido porque es consustancial al desarrollo del sujeto, de tal forma que sin su concurso no podríamos hablar del ser humano. Por estos motivos se usa con frecuencia el vocablo educación para otorgar significado a diversos acontecimientos cotidianos que se relacionan con lo educativo” (Luengo, 2004: 30).

La educación se construye por varios elementos y actividades, es por ello que depende de varios factores que la purifiquen y sea algo constante. Luengo nos plantea que educación se relaciona directamente con lo establecido dentro de un complejo que está diseñado para educar, pero no por ello es el único mecanismo por el cual el niño puede instruirse, aprender o educarse. En la investigación nos referimos con educación a los conocimientos obtenidos dentro del aula escolar y en las familias. Pero principalmente a los mecanismos que se utilizan dentro del Instituto Lamat para calificar a los alumnos

“La educación trata de evitar la aleatoriedad en la construcción humana, controlando las intervenciones que de todo tipo pueden incidir sobre él, para así encaminarlo hacia las metas pretendidas como óptimas. Por tanto, el proceso educativo, concebido consciente y sistemáticamente, se erige en el vector más relevante de la configuración humana, que no supone otra cosa que un «hacerse» como persona” (Sarramona, 1989:33).

De manera que la función que tiene el Instituto Lamat es brindar el nivel primaria que formalice a los alumnos, por lo que los tutores tienen la necesidad de llevar a sus hijos para que estos sean instruidos y educados, para que así continúen su formación escolar. De ahí la importancia de la obtención de un restringido conjunto de conocimientos entre los sujetos. Sarramona nos dice que de esa forma se construye la persona. Por lo que implica la tarea de interiorizar en los niños capacidades, y así mismo una forma de pensar, que pueda llevar a respuestas aceptables. Eso implica asimilar las diversas formas en las que son construidos socialmente en sus familias para luego enseñarles; a ese proceso se le llama educación.

Es claro que nos referimos a la función que tiene la escuela dentro de nuestra sociedad, sin tratar de profundizar en lo que puede ser educación por el simple hecho de ser tan complicado para cada perspectiva. Al respecto con el concepto de escuela, se propone con el fin de visualizar un espacio donde se encuentran problemas educativos como sociales. La escuela por un lado, siempre se le reconoce en lo vital para la formación del niño en el campo educativo; esto incluye a los tutores y su responsabilidad al mandar a los hijos para que sean educados; y profesores, administrativos como directivos de efectuarla; pero no significa que como espacio esté libre de las anomias sociales.

“La escuela se está convirtiendo, sin desearlo, en una especie de “campamento” o “parque temático” de la transmisión de unos valores cuyo brillo social es inversamente proporcional a la distancia que nos aleja del recinto escolar” (Usategui y del Valle, 2009: 174).

Usategui y del Valle, nos dicen que ha dejado de ser vigente por los mismos problemas que se encuentran e imperan en ella. Acusan el abandono y la calidad que ha perdido, dejando de lado un concepto positivo, las autoras la definen como un espacio con muchos conflictos, y a la larga ha terminado por ser incompatible con los ideales por las que fue establecida. Este concepto me permite delimitar la escuela como un espacio donde incurre la problemática de la obesidad infantil, porque precisamente quiero dejar en claro que no se encuentra libre de los males de la sociedad.

“Parece que asistimos impotentes a la erosión y desmoronamiento imparable de un importante edificio, clásico, aparentemente sólido hasta ayer, sin que afloren con cierta claridad las pautas de su reconstrucción alternativa” (Pérez, 1994: 80).

Es un recinto en donde se ocultan los problemas por el efecto que traería, pero negarlos no los soluciona, sino como dice Pérez, limita las pautas de alternativas, impidiendo que la institución pueda mantenerse activa, sólida y actualizada. Es esa dirección que pretendo establecer al concientizar que los niños se desarrollan en dos espacios esenciales, y solo de esa manera se pueden atender los problemas que incurren en el Instituto Lamat, de tal manera que cada uno de los espacios tiene sus obligaciones y acciones, pero manteniendo una conexión.

“La escuela parece, pues, encontrarse como un cuerpo extraño dentro de los cánones culturales que marcan y definen los nuevos contextos sociales. Esta situación nos permite hablar, a la hora de describir su labor en las circunstancias actuales, de la *difícil y dura soledad de la escuela* y, todo ello, sin pecar de caer en soflamas alarmistas” (Usategui y del Valle, 2009: 174).

La soledad de la escuela no es más que el abandono de los padres por los asuntos de la educación, pero también lo es la valorización de todos los implicados y de la labor de la enseñanza. De tal manera que es un espacio que se necesita analizar, por lo representativo como zona de riesgo para los niños como alumnos y seres sociales. En ese sentido se postula esta conceptualización de escuela, que es más para determinarla como un espacio de investigación, pero sin olvidar que tiene diferentes funciones para los involucrados.

1.4.1. La familia: el otro lado para el análisis de la obesidad infantil

Los niños siempre provienen de una familia en nuestra sociedad porque necesitan ser cuidados y protegidos, eso implica que ahí pasan sus horas cuando no están en la escuela, pero también donde aprenden cuánto pueden y deben comer. En suma, muchas de las complicaciones de aceptar una dieta son porque las familias tienen una propia (aunque pueden ser buenas o malas). Eso origina que debemos entender a la familia como otro espacio importante para la investigación. El concepto es difícil de explicar, razón por la que determino utilizarlo como operativo,

sin pretender formar parte de la discusión, sino amoldar el concepto a modo que tenga cavidad con el problema que trata la investigación.

Gonzales (1991), nos dice que la familia puede llegar a conceptualizarse desde varias perspectivas y campos, además de ser un tema polémico, pero de las que menciona encuentro más afinidad con los sociológicos, antropológicos, generales y comparativos. Considero importante señalar que desde el estudio del parentesco y la filiación surgen los primeros postulados para hablar acerca de familia; es Fox quien tiene un concepto pertinente al señalar que “uno de los vínculos de parentesco más corrientes es el reclutamiento, que en los grupos sociales se basa en el vínculo sanguíneo (putativo o ficticio), o en la afinidad. El grupo que mejor conocemos es la familia nuclear...” (Fox, 1985: 33). Lo que señala aún continúa vigente y es una de los tipos de familia que existen, además de las extensas y monoparentales. Esto me sirve para poder señalar las formas de organización más comunes en la sociedad respecto a las familias de los niños (Strauss, 1974; de la Rocha 1999; Safa y Aceves, 2009).

Los conceptos que presento sobre familia van relacionados con enfoque y el espacio de estudio. Por otro lado mantienen una postura teórica con la cual se sostiene la investigación. En ese sentido Bourdieu señala que “la definición dominante, legítima de la familia... es un conjunto de individuos emparentados vinculados entre sí ora por alianza, el matrimonio, ora por la filiación, ora más excepcionalmente por adopción (parentesco), y que viven todos bajo el mismo techo (cohabitación) (Bourdieu, 1997: 126). Es para el autor un conjunto de individuos que comparten un mismo espacio por el simple hecho de estar enlazados por algunos elementos como tener la misma sangre o estar bajo una condición legal y/o sagrada. Esto representa para el autor, compartir y continuar el *habitus* entre los nuevos miembros, porque entiende que esos lazos son tan fuertes como para preocuparse por los demás, lo que origina un espacio para cada individuo bajo sus necesidades y obligaciones.

“En suma, la familia es un conjunto de personas que están unidas por vínculos de afectividad mutua, mediada por reglas, normas y prácticas de comportamiento, ésta tiene la responsabilidad social de acompañar a todos sus miembros en el proceso de

socialización primaria para que puedan ingresar con éxito a la socialización secundaria” (Gallego, 2012: 332).

Gallego nos aporta algo interesante con su concepto de familia al señalarnos que si bien es la suma de integrantes por medio de vínculos afectivos y de reglas, tienen una responsabilidad social la cual es la socialización primaria. Necesaria para el siguiente paso, aquel que puede obtenerse con la interacción con otros miembros de la sociedad. La familia entonces es pensada como una manera de reproducción social donde los padres inculcan y continúan formando seres para su sociedad. De ahí que la familia sea un espacio vital para el niño, al ser el centro de su desarrollo físico, emocional e intelectual. Este autor comparte la postura que antes nos señalaba Bourdieu, al proponernos que la naturaleza social del niño proviene de este grupo (familia) que ha construido parámetros que lo llevan a la inserción, y que le procura de manera tangible e intangible por medio del habitus.

Un enfoque que nos entrega un concepto algo ligero es el de generales y comparativos de Castellán; para ella “una familia puede ser definida como una reunión de individuos: unidos por los vínculos de la sangre, que viven bajo el mismo techo o en un mismo conjunto de habitaciones, y con una comunidad de servicios” (Castellán, 1985: 7). Para ella, familia es un grupo de individuos emparentados que comparte una infraestructura y que deben tener servicios que así mismo la soporten. El estudio de la autora se basa en comparar y encontrar elementos que todos comparten, para señalar que aquellas que no los tengan, automáticamente dejen de ser familia (es claro que no hay una sola caracterización), pero en nuestro caso de estudio estos conceptos nos señalan que puede entenderse como tal.

“Entendemos a la familia como un ámbito donde conviven e interactúan personas emparentadas de géneros y generaciones distintas. En su seno se construyen lazos de solidaridad, se entretienen relaciones de poder y autoridad, se reúnen y distribuyen recursos para satisfacer las necesidades básicas de sus miembros, y se definen obligaciones, responsabilidades, derechos con arreglo a las normas culturales y de acuerdo con la edad, el sexo y la posición en la relación de parentesco de sus integrantes” (Vázquez y Pérez, 2009: 192).

Como señala Vázquez y Pérez, la familia es además un sistema que proporciona bienestar, integración y obligaciones, que a la par los incluye en un lugar dentro del

núcleo. Confirman así una determinada postura ante su sociedad, en otras palabras, aprenden lo necesario para integrarse al definirse y asimilar el contexto cultural al que pertenecen. De esa manera se entiende que la relación existente entre ambos espacios repercute en el niño. El papel de la familia es inherente a los asuntos de la escuela, y entender esa relación nos llevaría a la comprensión de los problemas que presentan. Aunque mirando desde el enfoque de la antropología podemos entenderla más como una institución, que de igual manera se encuentra en constante cambio (González, 1991; Santelices, 2001)

La familia es una institución que no está al margen de los vaivenes de cambio de la sociedad. Al contrario, muy sensible a dichos cambios. La reestructuración de las relaciones de género, las nuevas formas de división del trabajo en donde sobresale el deterioro de la función de proveedor entre los hombres, y la incipiente erosión de las estructuras de poder en la dimensión familiar, constituyen los principales vehículos de divergencia del modelo tradicional... (De la Rocha, 1999: 55).

De la Rocha nos propone un concepto liberador porque es consciente de los cambios de la sociedad que han repercutido en la familia, lo que ha ocasionado que existan una inclinación hacia una nueva forma de organización entre los individuos, debido a la reestructuración de las relaciones de género, la división del trabajo y la erosión de las estructuras de poder. En ese sentido la distorsión que existe sobre la alimentación y las nuevas formas de comer, son pautas originadas como producto de los cambios dentro del contexto de la familia. Un ejemplo sería el libre albedrío a la hora de comer, al no encontrarse ningún progenitor, debido a que tanto el padre como la madre trabajan. Si bien familia es lo planteado al inicio, no debemos verlo como algo estático, ya que los mismos procesos sociales han llevado a conflictos internos en ella. En este caso la obesidad corresponde en muchos casos a las nuevas formas de consumo y la poca valorización de la familia sobre la alimentación, que no responde a la simple elección sino a asuntos más complejos como la economía o la misma cultura.

1.4.2. El niño entre el ámbito biológico y social

Al hablar de niños debemos conocer exactamente a quiénes me refiero; por ello, este apartado se postula con el fin inmediato de efectuar esta diferenciación.

Hablar de niños nos lleva a plantear que entendemos por ello, lo difícil es lograr enfascar los miles de conceptos o ideas sobre esta etapa tanto en lo social como en lo biológico. Para nuestro caso solo se intenta aproximar brevemente sobre lo que es ser niño. Además nos encontramos con una categoría que distorsiona el concepto; pero antes recordaremos que entre las ciencias existen diversas formas para determinarlas. Cuestiones como la edad, el desarrollo y la nutrición son factores que sirven en esto.

A la hora de leer sobre el concepto de niño, nos encontramos con la categoría de infancia, que lejos de esclarecer nos lleva a un enrollo, el cual se desprende desde su etimología: solo nos dice que un infante parte desde los 5 a los 9 años. Con esto nos damos cuenta que comparte el mismo rango y la misma definición que niño. Una complicación más es que existe un rango desde los 0 a 5 años de edad, o bien, desde que nace hasta la adolescencia. Pero también es para acentuar el género, si es niño o niña.

“Un aporte importante de las diversas perspectivas de la Sociología de la Infancia es la comprensión de la niñez como una unidad de estudio sociológico en sí misma, aunque relacionada con la familia, la escuela, la comunidad y otros espacios sociales en que habita la niñez moderna. Desde una mirada estructural, se interpreta a la infancia como una categoría permanente en la estructura de las sociedades, aunque sus miembros se renueven constantemente” (Pavez, 2012: 99).

Pero esos rangos solo nos permiten definir biológicamente lo que es ser niño, porque afina la concepción de desarrollo, nutrición y las necesidades para su crecimiento, así como las capacidades motoras e intelectuales. Ante esto, Pavez plantea que la perspectiva de la sociología, amerita que ser niño es una unidad de estudio (igual como concepto), que se construye a raíz de la familia, escuela, comunidad y otros espacios sociales. Esto quiere decir que tiende a ser más una reelaboración tanto social como cultural, ya que impera el significado de niño y del papel que ocupa. También nos deja libre del término de infancia, que tiende ser de una perspectiva amplia, al entenderla como parte de la estructura de las sociedades.

“A la concepción de infancia es necesario darle la importancia y reconocer su carácter de conciencia social, porque ella transita entre agentes socializadores; la familia, como primer agente socializador y la escuela, como segundo agente” (Jaramillo, 2007: 111).

Infancia no debe usarse como sinónimo al ser plenamente un registro de las muchas maneras de cómo sé es niño. Jaramillo señala que es una conciencia social, porque los sujetos en su temprana edad se construyen en dos tipos de socializaciones (Berger y Luckmann, 1999), lo que hace que podamos hablar de muchas infancias, así categorizamos las generaciones presentes o pasadas de los niños. Lo vital es comprender la separación y el uso que se hará del concepto, esto para poder señalar con quiénes se está trabajando. Sin embargo, lo biológico tiene peso debido a la fase de crecimiento y desarrollo en el que se encuentran, sobre todo si tomamos en cuenta que la alimentación es nuestro principal interés, la cual se convierte necesaria para esta etapa en el sujeto.

“Entendemos al desarrollo del niño como producto continuo de los procesos biológicos, psicológicos y sociales de cambio en los que éste resuelve situaciones cada vez más complejas, en los cuales las estructuras logradas son la base necesaria de las subsiguientes. Esta perspectiva del desarrollo asume su multidimensionalidad, así como la indivisibilidad de los procesos biológicos, psíquicos y sociales, los que se resumen en un todo que se constituye en el niño” (Comité Nacional de Crecimiento y desarrollo, 2004: 313).

Por lo que el niño no solo se encuentra en construcción social sino también nutricional, ya que como señala el comité, es un ser en desarrollo en amplios sentidos. Se encuentra dentro de una multidimensionalidad pero también requiere en algunos casos la indivisibilidad. Podemos ver al niño como un ser proclive a la participación, donde todo está a favor pero incluso puede volverse en contra. Debemos asimilar al niño como un sujeto en formación, que puede aprender de los ámbitos en el que se desenvuelva cosas buenas o malas. Por lo que entender cómo se inicia en el consumismo es clave. En ese sentido se explora como la familia y la escuela forman parte en la elección, de manera que me sirva para poder adecuar una dieta, a partir de lo que suele comer en ambos espacios, con el fin de que el niño la adopte. Los hábitos de alimentación deben enfocarse al consumismo que la envuelve.

1.5. El consumismo como parte de los estilos de vida

El nutrirse adecuadamente requiere, por inercia, la búsqueda de alimentos, el cual se establece en un panorama muy lejos de las formas tradicionales. El consumo, por otra parte, se ha materializado de esas nuevas formas de obtención de alimentos. Debemos considerar que en nuestras sociedades urbanas la elección de consumir tiene una sola salida, es decir, vemos en los supermercados el lugar de donde obtener los productos para nuestras necesidades, hasta en los pueblos tradicionales se observa en sus mercados o tiendas, lo que nos convierte en seres con tendencias de consumo. El niño como vimos en el apartado anterior necesita de la aprobación de sus tutores, sin embargo, en la familia se ha modificado cada vez el papel de la madre y del padre, que influye en que los niños lleguen a tomar decisiones cruciales en su alimentación, pero dejándolos sin protección ante los peligros de una alimentación consumista.

“El consumo es el conjunto de procesos socioculturales en que se realizan la apropiación y los usos de los productos... el consumo es comprendido, ante todo, por su racionalidad económica. Estudios de diversas corrientes consideran el consumo como un momento del ciclo de producción y reproducción social: es el lugar en el que se completa el proceso iniciado al generar productos, donde se realiza la expansión del capital y se reproduce la fuerza de trabajo” (Canclini, 1995: 42-43).

Canclini nos presenta el concepto sobre consumo y nos dice que es un proceso que involucra los aspectos del contexto social y cultura, involucrados en la manera de obtención y uso de los productos. En otras palabras, elegimos consumir ciertas cosas de una manera particular, y es esa racionalidad económica que nos marca cuánto podemos consumir. Sin embargo, forma parte de un ciclo de producción y reproducción social al estar cubierta por la obtención de dinero a través del trabajo y con el cual puedes consumir. En nuestro caso de estudio, los niños no tienen la capacidad de poder limitar su manera de consumir ciertos productos, si a esto le agregamos la dependencia a sus padres y los mecanismos flexibles que llevan una alimentación a base de “comida rápida”; en muchos casos los niños abusan de la elección, y esto hace que el problema pase por desapercibido, porque efectivamente para los padres los están alimentando, sus hijos están felices y ellos pueden estar libres de una carga como es la preparación de una comida.

“El consumo no es un proceso irreflexivo de mera manipulación, sino que se trata de una manifestación cultural difundida, reproducida y modificada al interior de cada grupo cultural, por lo que se pretende analizar la forma en que, a través de un proceso consciente, los sujetos sociales logran relaciones sociales consistentes, diferenciadas de las de otros y simbólicas, manifestadas mediante diacríticos materiales consumibles, en busca de ser como otros, pero no cualquier otros” (Solano, 2004: 108).

El consumo que nos propone Valverde, debe ser visto como una manifestación cultural difundida y reproducida y modificada al interior de cada grupo. Se refiere a que existe un consumo natural en todo humano, porque internamente se obtienen satisfacciones que pueden llevarnos a las comodidades, o al simple hecho de obtener algo indispensable para nuestros ciclos de vida. Esto puede denotar en prestigio, relaciones sociales o ser parte del grupo. El autor nos advierte que no todos efectuamos el consumo de la misma forma, porque depende de la condición económica, pero también nos puede llevar al consumismo, solo por realizar una actividad de la forma más cómoda y rápida. De manera que existe una diferencia entre consumo y consumismo que más adelante abordaremos.

“Lo cierto es que hemos acertado al definir el consumo como un área del comportamiento protegida por reglas que están en posibilidad de comprobar explícitamente que ni el comercio ni la fuerza están siendo aplicados a una relación libre” (Douglas y Isherwood 1990: 73).

En otro aspecto, el consumo, nos dicen Douglas e Isherwood, es visto como un área del comportamiento, donde los sujetos se relacionan y manifiestan pero al mismo tiempo obtienen productos, debido a que se ha construido por medio de reglas, eso nos señala, dicen los autores, que no es debido a una relación libre. El consumo es necesario porque existe una economía que se debe sostener, y esa dependencia mutua se mantiene por la fuerza del trabajo. Sin embargo, no todo consumismo se da de la misma forma, ni por las mismas necesidades o alcances económicos.

“En la práctica, lo que importa es el medio, no el fin. La vocación del consumidor se satisface ofreciéndole más para elegir, sin que esto signifique necesariamente más consumo. Adoptar la actitud del consumidor es, ante todo, decidirse por la libertad de elegir; consumir más queda en un segundo plano, y ni siquiera resulta indispensable” (Bauman, 1999: 53).

El consumidor por otra parte, es quien termina por elegir qué cantidad puede o debe obtener, sin embargo, sea cual fuese sus oportunidades, siempre está en

busca de más diversidad. No se encuentra en el consumo, sino en la misma satisfacción de sus gustos, que se invierten en el consumismo. Ante esto Bauman nos dice que la libertad es propiamente dejarle ante un mar de posibilidades que terminará por hacer que el sujeto consuma, sin prestarle atención si es mucho o poco; a la larga esto se determina por su racionalidad económica.

“El consumismo no es irracional en sí mismo; lo irracional sería que las mismas personas que dicen preocuparse por los problemas ambientales sean quienes se trasladan en transportes privados en la metrópolis; La conducta racional es la de aquel que pone su dinero donde dicen sus labios y reconoce los tributos y los impuestos comunitarios como lo que éstos son” (Douglas, 1998: 133).

Cuando hablamos de obesidad, nos encontramos ante el abuso de los alimentos, por medio de los sujetos dispuestos a comprar productos bajos en precios pero de cantidades desproporcionales. A ello se le considera consumismo, que es muy diferente del consumo, porque ya no se busca la satisfacción sino el abuso de ello. Aunque no significa que sea un acto irracional, Douglas nos dice que, el sujeto sabe qué comprar pero extiende los límites de su economía comprando más productos por menos, que no es por el bien del sujeto, sobre todo cuando hablamos de obesidad y los medios que permiten su accesibilidad.

A diferencia del consumo, que es fundamentalmente un rasgo y una ocupación del individuo humano, el consumismo es un atributo de la sociedad. Para que una sociedad sea merecedora de ese atributo, la capacidad esencialmente individual de querer, desear, y anhelar debe ser separada (“alineada”) de los individuos... (Bauman, 1999: 46-47)

Bauman, por otra parte, se refiere al consumismo como un atributo, y para eso se necesita de una sociedad que la respalde, que sus propios individuos tengan el mismo sentido de obtención de los productos. Pero además encuentra esencial la existencia de todo un proceso económico y un mercado laboral que pueda sostener la capacidad de compra y los costos bajos, es decir, el consumismo se da en medida de los deseos del sujeto y la apertura a ello, sin importar la condición social, sino lo que termina por consumir de más.

Respecto a los hábitos alimenticios, el consumismo denota en otras formas de comer, se recurre a lo fácil y lo barato. Se interpreta como lo normal y se tiene una concepción diferente de alimentación, y así mismo los modos de cómo hacerlo. Los

niños en su crecimiento van concibiendo que el comer en un centro comercial es lo sano, sobre todo si es dulce y delicioso, por lo que sus hábitos alimenticios se van moldeando a partir del consumismo.

Retomando esta idea encuentro necesario abordar cómo dentro de este proceso se encuentra un elemento que no solo da pie sino que fundamenta su alimentación. El habitus de Bourdieu explica cómo el niño se ha apropiado, y encuentra correcto comer en ciertos espacios, y las cantidades que se mantiene como límite. El niño come ciertos alimentos porque ha interiorizado que es lo correcto, porque además ha aprendido que le debe gustar, es decir es sano.

1.5.1. Reflexión a partir del habitus de Bourdieu

Si comprendemos que dentro del consumismo el niño participa por medio de los padres, quienes son los responsables de guiarlos hacia una adecuada alimentación que procure por el bienestar físico, emocional y social (pues somos lo que comemos), también sucede con los malos hábitos que se aprenden de uno para los otros, porque no nos despertamos dudando de lo que hacemos, porque sabemos que es correcto. Comemos en la medida de lo que los otros comen y es aceptado. Para Bourdieu el habitus define esa característica del humano, es esa manera de ser dentro de su contexto social y de sentirse parte. Por ello, para el autor es un generador y unificador, que además retribuye, y en retrospectiva, incluye todo el contexto. Sobre todo ahí se construyen las reglas del juego para formar parte del grupo social, como paso importante de la socialización. Hacer las cosas no surge por instinto, sino más bien de la suma de todo nuestro aprendizaje y de la misma aculturación, por eso nos comportamos como los otros y encajamos.

“El habitus es ese principio generador y unificador que retraduce las características intrínsecas y relacionales de una posición en un estilo de vida unitario, es decir un conjunto unitario de elección de personas, de bienes y de prácticas” (Bourdieu, 1997: 19).

Bourdieu nos dice que el hecho de comer no es solamente una capacidad biológica, porque interceden prácticas que se han aprendido, y por las cuales nos mantenemos

dentro de las reglas y normas de cómo se debe realizar. Pero al mismo tiempo estamos conscientes en la decisión de realizar dicha actividad, con rutina y normalidad. El habitus por lo tanto impera debido a que es la manera correcta de comportarnos. Esta reflexión nos lleva a intentar comprender que los hábitos alimenticios están contruidos dentro de los límites y deseos de la familia, así como de la misma sociedad.

“Es en la relación entre las dos capacidades que definen al habitus –la capacidad de producir prácticas y unas obras enclasables y la capacidad de diferenciar y de apreciar estas prácticas y estos productos (gusto) –donde se constituye el mundo social representado, esto es, el espacio de los estilos de vida” (Bourdieu, 1998: 169-170).

Un niño comienza por interiorizar esas prácticas habitualmente, al entender que es comer y qué debe comer, pero el peligro al que se enfrenta al vivir una vida de consumismo, es subsistir de las comidas rápidas o chatarra. La obesidad es latente al construirse sus hábitos alimenticios en un mundo globalizado y de un consumismo masivo; los niños están desarrollándose con una alimentación a base de azúcares y grasas. La dieta es vital, pero como hemos visto, tiene un aspecto de imposición, que termina por alentar el abandono a los alimentos saludables.

Para entender de la mejor manera el habitus es necesario explicar el campo social, el capital simbólico y cultural para luego abordar cómo esto influye en los estilos de vida. Siguiendo a Bourdieu, los capitales son la forma en como los sujetos exaltan esa distinción entre los demás miembros pero que de igual manera los hace parte. Es considerar que los niños son efectivamente diferentes pero que propiamente están ligados a los otros por esas diferencias. En ese sentido hay que explicar el campo social que dan paso al habitus.

“El espacio social... es una representación abstracta, producida al precio de un trabajo específico de construcción y que proporciona, a la manera de un mapa, una visión... es al espacio practico de la existencia cotidiana, con sus distancias guardadas y marcadas y con sus allegados que pueden estar más distantes que los extraños, lo que el espacio geométrico es al espacio hodológico de la experiencia ordinaria, con sus lagunas y sus discontinuidades” (Bourdieu, 1998: 169)

El autor nos plantea que los individuos que se encuentran en movimiento están construyéndose en un espacio, esto significa que están en un contexto donde la cotidianidad es la pieza que los mueve. En nuestro sentido, es donde los individuos

construyen el habitus, donde se lleva acabo y efectivamente la sustenta. En nuestro caso representa cómo el niño puede llegar a consumir ciertos alimentos, sin que eso cause un caos; de esa manera se sustenta que comer de manera poco benéfica sea aceptada a la razón de que todos la comen. Bourdieu dice que es conciso señalar que existe el espacio social precisamente por todos los aspectos que la configuran. En ese sentido el habitus puede presentarse, a manera de que todos van adaptándose pero no significa que sean iguales, sino que presentan elementos que los lleva a ser distintos, para esto debemos saber que es el capital simbólico y cultural.

“capital simbólico es cualquier propiedad (cualquier tipo de capital, físico, económico, cultural, social) cuando es percibida por agentes sociales cuyas categorías de percepción son de tal naturaleza que les permiten conocerla (distinguirla) y reconocerla, conferirle algún valor” (Bourdieu, 1997: 108).

El autor nos propone mirar a la sociedad y decirnos que muchas de las cosas que hacemos suelen ser porque adquirimos algo con ellas. Nos propone el concepto de capital simbólico, que se puede representar con el prestigio que adquirimos con realizar, tener o suponer algo. Para nuestro caso de estudio se explica que comer en ciertos lugares puede ser denotativo de un capital simbólico entre los mismos niños, pero eso no quiere decir que sea por lo sano, sino por lo que generaría el hacerlo. En ese sentido realizamos muchas de las actividades por obtener ese tipo de capital, por eso llegamos a ser distintos de los demás miembros, y así mismo reconocemos como distintos a los demás. Bourdieu considera que el habitus es el unificador entre todos los sujetos por medio de las necesidades que podemos satisfacer con los otros.

“... el capital cultural objetivado no existe y no subsiste como capital cultural material y simbólicamente actuante más que en y por las luchas que se desarrollan en el terreno de los campos de producción cultural (campo artístico, campo científico etc.) y, más allá, en el campo de las clases sociales, y en las que los agentes comprometen unas fuerzas y obtienen unos beneficios proporcionados al dominio que ellos tienen de ese capital objetivado, y por tanto a la medida de su capital incorporado” (Bourdieu, 1998: 225)

Sin embargo, respecto al capital cultural nos dice que efectivamente debemos tener esa capacidad de distinguirlo entre los demás. Este capital lo desarrollamos en un espacio específico, donde podemos ser profesionales y nuestros conocimientos

tendrán un nicho específico en la antropología, pero eso no nos hace plenos en toda la sociedad; tendremos que insertarnos mediante sus reglas y sus normas. El autor nos dice que con estos dos capitales los sujetos buscan ser distintos, de los cuales obtienen beneficios que podrían llevarlos a la separación de los otros, pero que plenamente están dentro de la misma sociedad. Con esta propuesta podemos llegar al concepto de los hábitos de alimentación, que son el resultado de los estilos de vida, que en otro apartado se discutirá.

“Asimismo, cuando descubrimos donde, cuando y con quien los alimentos son consumidos, estamos en condiciones de deducir, al menos parcialmente, el conjunto de relaciones sociales que prevalecen dentro de esa sociedad; porque, en definitiva, los hábitos alimentarios son una parte integrada de la totalidad cultural” (Contreras, 1995: 101).

De acuerdo con Contreras, al descubrir en qué sentido los sujetos consumen su comida, cómo la realizan y el significado que tiene, podremos deducir que lo envuelve socialmente, es decir, sabremos qué relaciones sociales entran en juego. Para el autor, no podemos dejar de hablar de cultura si nos referimos a los hábitos alimentarios. De esa forma el sujeto continúa un patrón en sus hábitos al alimentarse, o da pie por adoptar nuevas formas de realizarlo.

“Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. Comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario: lo que comemos y el modo como lo comemos, es decir, el consumo cotidiano de alimentos” (Álvarez y Álvarez, 2009).

Así lo rutinario se vuelve un marcador del patrón alimenticio, y al incluir el consumo, determina la elección sobre lo que se considera comida, excluyendo elementos de sus hábitos. Álvarez y Álvarez establecen que existen mecanismos que imperan en la decisión; de esa forma la conducta está sujeta al existir una orientación sobre lo que es comida. Como resultado el individuo tiene una manera de alimentarse, y sobre todo sabe qué consume.

“Sería deseable entender la alimentación en un sentido mucho más amplio para así incluir los actores sociales que intervienen en la producción, la transformación, la distribución y el consumo de alimentos, los procesos que operan, las interrelaciones que se producen, las representaciones que se crean, y los hábitos que implica el hecho de abastecerse de alimentos” (Mauléon, 2004: 3).

Pero abordando el concepto de Mauléon, nos dice de un contexto donde la alimentación es parte de un proceso industrial, que implica una pérdida del sentido de qué se come al existir una cadena de procesamiento, donde la comida es tan masiva, sin sentido, que a la larga generará nuevas formas de hábitos alimenticios. Es claro que el autor nos propone pensar cómo se ha generado el cambio, y lo que implica para los problemas derivados de una mala nutrición.

“A partir de una perspectiva interna, los individuos desarrollan hábitos y preferencias alimentarias, y los hogares eligen sus alimentos principalmente en el mercado, en vista de que ya no los cultivan. Los hábitos de alimentación y nutrición de los niños se ven afectados por las botanas o las comidas gratuitas que reciben en la escuela, ya que pueden llegar a preferirlas frente a los alimentos tradicionales preparados en casa, que tienden a ser más insípidos, menos dulces y grasosos” (Messer, 2002: 40).

Sin embargo, considero que el concepto que establece Messer es primordial para entender el estado en que se encuentra el contexto de estudio. Nos dice que nos encontramos en una modernidad que es totalmente globalizada como masiva, que influye en la alimentación de los hogares. De algún modo señala esa valorización hacia la comida como factor para la construcción de los hábitos alimenticios adecuados. Si no existe una relación sobre lo que se come, ni un sentido con quienes se come, es claro que se adopten nuevos hábitos alimenticios, promovidos por la publicidad.

1.5.2. Los estilos de vida

Es importante saber que el humano crea formas de vivir, enseñar y difundir lo que hace en cada espacio. Aprender todos sus significados permite diferenciarse respecto a los otros, pero igual asimilarse en su sociedad. Para Bourdieu existe también un espacio donde los estilos de vida son establecidos, pero que nacen del habitus al tener esa capacidad de producir prácticas y de diferenciarlas; logra mantenerlo al cohesionarlo con los otros estilos de vida. Por medio del habitus participa y lo convierte en parte de un grupo social.

“Es en la relación entre las dos capacidades que definen al habitus-la capacidad de producir unas prácticas y unas obras enclasables y la capacidad de diferenciar y de

apreciar estas prácticas y estos productos (gusto)- donde se constituye el mundo social representado, esto es, el espacio de los estilos de vida” (Bourdieu, 1998:169 y 170).

Como hemos visto, la profundidad de cada concepto se encuentra enlazado con la dirección que hacemos respecto al problema de la obesidad, es claro que el objetivo que planteamos es su modificación, pero tratando de no obtener alteraciones que desencadenen aún más el problema. Los estilos de vida son, en principio, formas de apropiarse del contexto social; la alimentación en ese aspecto se vuelve un habitus, una manera de expresar identidad.

“Los estilos de vida son así productos sistemáticos de los habitus que, percibidos en sus mutuas relaciones según los esquemas del habitus, devienen sistemas de signos socialmente calificados (como “distinguidos”, “vulgares”, etc.” (Bourdieu, 1998: 172).

Lo complejo de continuar estos patrones de alimentación, es que a partir de la situación social, económica y cultural se derivan maneras de vivir. El comportarse en un sentido estricto, se puede entender, y da respuesta a las interrogantes de su desarrollo porque existe un estilo de vida. El hombre tiene una percepción sobre cómo vive, por eso se comporta y es diferente al existir una sola manera de apropiarse y de definir lo que es vivir.

“El estilo de vida se puede describir como una serie de pautas de conducta seguidas por un grupo razonable de personas que coinciden en su forma de vivir, gastar su dinero, emplear su tiempo libre, etc. Es un modo de vida basado en un conjunto específico de patrones de comportamiento que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo de un grupo distintivo de individuos” (Álvarez y Álvarez, 2009).

Como nos dicen Álvarez y Álvarez, es en la manera de entender y guiarse, que construyen sus hábitos alimenticios. Estando de acuerdo con los autores, este estilo de vida contiene formas de comportamiento que le dan estructura temporal, que permite el sistema de relaciones pero así mismo la manera de consumir ciertos alimentos o productos. La permanencia de esa cuidada selección que hace que los hábitos alimenticios se puedan producir, se ve como parte importante en la distinción de cada uno de los estilos de vida. Nos siguen diciendo Álvarez y Álvarez (2009):

“Los estilos de vida son formas pautadas de investir de valor social y simbólico a ciertos aspectos de la vida diaria, y qué duda cabe que entre esos aspectos hay que incluir la comida. Posee muchos estratos y múltiples expresiones entre las que cabe destacar la elección y consumo de alimentos que realizan las personas”.

Vivir no solo representa continuar biológicamente ese sentido, sino que el humano le invierte ese apego de acuerdo a su cultura, la hace social al rodearse de otros; su forma de apropiación le invierte un símbolo a cada uno de sus actos, de tal manera que le hace sentir cierta identidad. Es así que el estilo de vida es una faceta más del individuo, que corresponde a la naturaleza social, económica y cultural. De ahí que el simple hecho de comer sea algo tan fuerte que lo distingue.

"Un conjunto de prácticas más o menos integrado que un individuo adopta no solo porque satisfacen necesidades utilitarias, sino porque dan forma material a una crónica concreta de la identidad del yo" (Giddens 1991: 81).

Como sugiere Giddens, el apego no nace de la reciprocidad o del mismo valor de la utilidad, sino al hacer las cosas por medio de sus concepciones y de su razón; define propiamente cómo se ha aprendido, y cómo confiere esa manera de pensar a lo correcto.

Capítulo II Aspectos contextuales de la obesidad y del espacio de estudio

Introducción

Este capítulo aborda la situación de la obesidad, y cómo se considera a nivel mundial una enfermedad que está afectado a todas las naciones; para recaer en el caso particular de México y sus estados, y después centrarnos en Quintana Roo, exactamente en la ciudad donde se encuentra el espacio de estudio. De manera que se realiza una etnografía del Instituto Lamat para presentar su problema con la alimentación y la obesidad de su alumnado de primaria.

El capítulo sirve para sustentar los objetivos del proyecto, que trata de la implementación de una dieta y la vinculación de los padres, directivos y alumnos para su construcción, pero se presenta a continuación los elementos que la impiden y que se deben tratar antes de la formulación de un menú. Asimismo, la hipótesis se centra en la importancia de la participación para que se pueda realizar cambios en los hábitos de alimentación de los niños.

De manera que se presentan tres apartados; en el primero se detalla la situación de la obesidad en cuanto a estadísticas; el segundo se centra en la ciudad de Chetumal, esto con fin de detallar en cuanto a servicios e infraestructura; en el último apartado se realiza la etnografía del espacio de estudio para describir aspectos centrales en cuanto al tema de investigación.

2.1 Datos estadísticos de la obesidad a nivel mundial

Este apartado se centra en la complejidad de la enfermedad y cómo se ha convertido en un riesgo para la salud a nivel mundial. La obesidad da paso a otras enfermedades aún más graves, además que el número de afectados aumenta cada día. Considero importante invertir en una prevención que promueva cambios en nuestros hábitos de alimentación. Debemos pensar que esta tarea será a largo plazo, pero hay comprender a la enfermedad en su carácter sociocultural y económico.

Muchos de los factores que ocasionan la obesidad suelen ser comunes, como la mala alimentación y los productos industrializados (de acuerdo a las causas que presentan la OMS y la UNICEF). Pero, ¿cuándo dejamos de saber cómo alimentarnos o en qué momento la comodidad dio paso a este mal?, porque en el momento en el que la obesidad comenzó a ser factor de males y de muerte en las naciones, se volvió una epidemia (Rodríguez, 2006; Bertrán, 2010; Gracia, 2010).

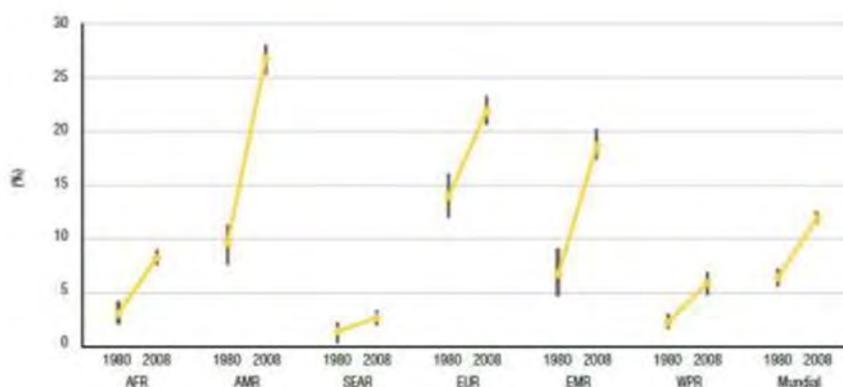
En ese sentido se comenzó a reflejar en las estadísticas, marcando su presencia en todo el mundo. Esto se confirma con los datos arrojados en el período 1980-2008, con un resultado de quinientos millones de hombres y mujeres mayores de 20 años afectados (siendo más frecuente en las mujeres con un 14%, que en los hombres con un 10%). Además se tiene que esto significó un aumento al doble, en tanto que 1980 se tenía apenas un 5% en hombres y un 8% en las mujeres (OMS, 2012).

De la misma manera, la OMS nos presenta un panorama de las regiones en el mundo¹ con mayor y menor número de cifras de prevalencia; el primer caso es la región de las Américas con un sobrepeso de 62% y en obesidad con un 26 %; la

¹ La OMS divide al mundo por regiones en cuanto a la región de las Américas (AMR) la conforman: Antigua y Barbuda, Argentina, Bahamas, Barbados, Belice, Bolivia (Estado Plurinacional de), Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dominica, Ecuador, El Salvador, Estados Unidos de América, Granada, Guatemala, Guyana, Haití, Honduras, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Saint Kitts y Nevis, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas, Suriname, Trinidad y Tobago, Uruguay, Venezuela (República Bolivariana de). Disponible en: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/ES_WHS2012_Full.pdf

región con menor prevalencia es la de Asia sudoriental con un sobrepeso de 14% y en obesidad 3%. De esa manera nos localizamos en el área con mayor prevalencia en el mundo, y siguiendo las cifras arrojadas por el organismo, la región de Europa y del Mediterráneo Oriental tenían el 50 % de sobrepeso en las mujeres y la mitad de estas mujeres tenían obesidad es decir un 23%, 24% y 29%. Por ejemplo tenemos el caso de EEUU² (30,2% hombres y 33,2% mujeres) y Arabia Saudita (29,5% hombres y 43,5% mujeres), dos de los países con mayor incidencia según la OMS en su recuento del 2012.

En la siguiente grafica se muestra la prevalencia en obesidad en adultos de 20 años en adelante por regiones en el mundo entre el periodo de 1980 y 2008 (OMS).



Las implicaciones que tiene la obesidad como una de las Enfermedades No Trasmisibles (ENT) más peligrosa, son los riesgos a futuro, ya que se predicen como una de las causas principales de mortalidad. La OMS estima que para el 2030 serán cerca de 55 millones las defunciones por ENT, de los cuales el 5% serán propiciados por el sobrepeso y la obesidad (IMEO, 2012).

² Estados Unidos es uno de los países más afectados, incluso su problemática no se limita a ciertas edades sino más bien tiene una profunda complejidad, debido a aspectos culturales de su población. Por ejemplo en cuanto a la edad, una tercera parte de los adultos mayores de 65 años en EEUU eran obesos en 2007-2010 y se pronostica un aumento mayor además de problemas derivados; y debido a aspectos culturales La prevalencia de la obesidad en las mujeres de 65-74 años fue mayor que en las mujeres de 75 y más años en todos los grupos raciales y étnicos, excepto las mujeres no hispanas negras, donde aproximadamente uno de cada dos eran obesos entre ambos grupos de edad (Encuesta Nacional de Salud y Examen de Nutrición, 2007-2010).

Otros datos recogidos por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)³, por medio del reporte Obesity: update⁴, nos señalan que una de cada dos personas tienen sobrepeso u obesidad en más de la mitad de los países que pertenecen a esta organización. De otra forma nos plantea que el promedio en obesidad entre las naciones es de un 22%, pero la prevalencia en sobrepeso varía casi diez veces entre países por ejemplo Japón y Corea del Sur con un 4% mientras Estados Unidos y México con un 36%. Este mismo reporte revela que el aumento es constante, incluso podría llegar a un punto en el que algunos países dos de cada tres personas tendrían obesidad en diez años (OCDE, 2012).

De igual manera nos muestra una lista de los países con esta tendencia: Grecia, Estados Unidos, Italia, México, Nueva Zelanda y Chile. Es preocupante al encontrarse nuestro país dentro de los primeros lugares, además de que el reporte nos advierte que si bien hay una desaceleración de la obesidad como problema, países como Irlanda y Estados Unidos muestran todo lo contrario. México se encuentra bajo los efectos e influencia de este último país, además de que la obesidad ya es una realidad como problema nacional.

Respecto a la obesidad infantil, la OMS nos señala que existía para el 2012 un estimado de 44 millones de niños (6,7%) de 5 años con sobrepeso u obesidad, un crecimiento alarmante si para 1990 eran solo 31 millones (5%). Por ejemplo en ese mismo periodo la región de África paso de 4 a 10 millones. La OMS asocia la obesidad en la infancia a una amplia gama de complicaciones graves y al aumento del riesgo de enfermedades prematuras. De esta manera la obesidad se posiciona como una enfermedad constante en todas las edades, pero es aún más

³ Organización fundada en 1961 agrupa 34 países, como: Alemania, Australia, Austria, Bélgica, Canadá, Chile, Corea, Dinamarca, España, Estados Unidos, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Islandia, Israel, Italia, Japón, Luxemburgo, México, Noruega, Nueva Zelanda, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Suecia, Suiza, Turquía. Disponible en: <http://www.oecd.org/centrodemexico/laocde/>

⁴Es el título del reporte dado a conocer por la OCDE el 21 de febrero de 2012. Contempla datos relevantes de sobrepeso y obesidad recogidos por la International Association for Study of Obesity (IASO) y otros informes elaborados por la Organización el 2010 y 2011 (IMEO, 2012).

preocupante cuando los niños con sobrepeso y obesidad terminan siendo adultos con esta enfermedad, ya que existe la probabilidad de un 20% a partir de la edad de 4 años y de un 80% en la adolescencia (Rodríguez, 2006: 96).

Además debemos considerar que estos niños proceden de diversos amplios estratos sociales, actualmente donde antes se consideraba poco probable ya es una realidad, y lo que se podía considerar una enfermedad de industrializados es ahora una enfermedad que cubre a todo el mundo. Ya no es una enfermedad que se presenta solo en la edad adulta, y lo grave es precisamente que los niños son ahora pacientes. Los resultados que presenta el International Obesity TaskForce (IOTF)⁵, nos muestran que el 10% de los niños en edad escolar (entre 5 a 17 años) en el mundo tiene exceso de peso y una cuarta parte de ellos son obesos, es decir, unos 155 millones de niños escolares tienen sobrepeso o son obesos.

Otro aspecto tomado en cuenta por la IOTF, es la prevalencia de la enfermedad que va en aumento, ya que algunas partes de Europa superan el 35 % de países como Estados Unidos. De acuerdo a esto, uno de cada cinco niños tiene sobrepeso o es obeso (IOTF, 2005). La obesidad infantil por lo tanto es un problema del cual debemos ocuparnos no solo por la condición o apariencia, sino por los trastornos que suelen poner en riesgo la vida del niño. La descripción de la obesidad en el mundo nos muestra que en algunas áreas ya es epidémica y en otras va en aumento. El caso más sobresaliente suele ser Estados Unidos, que desde 1980 sus niños con sobrepeso se han duplicado, y los adolescentes incluso se ha triplicado (Rodríguez, 2006).

Pero ahora es necesario explicar cómo se presenta el problema en México, definiendo cómo ha sido el crecimiento a nivel nacional y estatal. De tal manera que nos sirva como marco de referencia para la investigación y la demanda que presenta el grupo de estudio. No se pretende demostrar la presencia de la enfermedad en la ciudad, sino atender las necesidades de un instituto educativo

⁵ Es un grupo de trabajo inglés enfocado al estudio de la obesidad de manera internacional, este grupo forma parte del International Union of Nutritional Sciences (IUNS).

que tiene dificultades con la alimentación de sus alumnos, con el propósito de efectuar la prevención ante los riesgos de una enfermedad global.

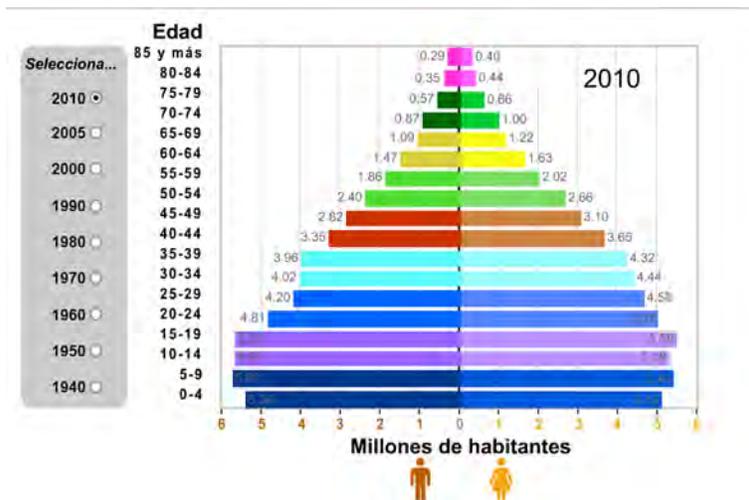
La perspectiva tanto teórica como metodológica de la antropología permitirá adecuar soluciones al conflicto que se vive en el Instituto Amat, mediante el trabajo participativo y el análisis de las causas como consecuencias que dan pie al problema. Ahora es pertinente establecer la situación en el país como en el estado de Quintana Roo, para después realizar la etnografía del espacio en estudio.

2.1.1 Aspectos de la obesidad infantil en México y en Quintana Roo

En un primer paso para abordar la obesidad infantil desde la alimentación de los niños en el espacio de estudio, se pretende contextualizar el problema a partir de las estadísticas que señalan la repercusión en el país y de ahí pasar al estado de Quintana Roo. Esto mediante los primeros datos estadísticos sobre la situación de la enfermedad; en segunda sobre las encuestas enfocadas a nivel nacional y estatal. La primera consideración es por medio de los parámetros de las estadísticas que se centran exclusivamente a ciertos factores de la población, y en la segunda consideración al planteamiento de las encuestas enfocados a nivel nacional y estatal (aunque se dejen a las localidades particularmente fuera en cuanto a su situación en datos e información específica de cómo tratar el sobrepeso y obesidad).

La República Mexicana se encuentra ubicada en el continente americano en el hemisferio norte; gran parte de su territorio se encuentra en América del Norte y la restante en América Central (INEGI, 2010). Está conformada por 1, 967, 183 km² dividida políticamente por 32 entidades federativas de las cuales 31 son estados y solamente un Distrito Federal. Para la estimación que presenta la ENSANUT en el 2012 el país contaba con un total de 115 170 278 habitantes, existiendo entre los niños escolares la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad (utilizando los criterios de la OMS) de 34.4% es decir 19.8% y 14.6%, respectivamente. Esto representan alrededor de 5 664 870 niños con sobrepeso y obesidad.

El estudio de la desnutrición en México se inicia desde el siglo XX, estableciéndose como objetivo de los primeros estudios de investigación de nutriólogos y antropólogos de la alimentación⁶. Sin embargo, en nuestro país sucede algo contradictorio, mientras la necesidad de las poblaciones más alejadas es la falta de alimentos, el desequilibrio en otras generó la obesidad (esto no quiere decir que en las localidades rurales del país no exista). Las consecuencias que trajo consigo como problema, continúan al punto de considerarse una enfermedad que cada día afecta a la población en general.



Fuente: Censo de poblacional y vivienda, INEGI, 2010

Para esto se presenta un panorama descriptivo de cómo ha aumentado el problema en nuestro país; se va comparando por medio de periodos y nos permite además visualizar cómo actualmente se ha convertido en un grave riesgo para la salud de los niños escolares como de los adultos. A finales de los años 80's, más de la mitad de los mexicanos presentaban sobrepeso y más del 15% eran obesos. Para 1988 la Encuesta Nacional de Nutrición, arroja resultados alarmantes en cuanto a la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres en edad reproductiva; un 10.2% y 14.6% respectivamente.

Pero enfocándonos a la población infantil esto significaba que cada cuatro niños entre la edad de 4 a 10 años sufrían de este problema. En una población que,

⁶ En el capítulo 1 “Interpretación teórica del problema”, en el apartado 1.1.1 Precursores en el estudio del tema desde la antropología, se propone un resumen y se describe los aportes desde sus investigaciones.

para el año de 1990 era un total de 81, 249, 645 habitantes, de los cuales 39, 893, 969 eran hombres y 41, 355, 676 eran mujeres. Ante esto nos encontramos que 70, 562, 202 eran infantes de entre los 5 a 10 años (INEGI, 1990).

Para 1999 la Encuesta Nacional de Nutrición, obtuvo como resultados un incremento en las mujeres en edad reproductiva del triple en sobrepeso con un 30.6% y se duplico en obesidad en un 21.2%. En cuanto a la población infantil, da muestras de un grado de afectación que no lo encuentran prioritario, aunque señalan en el país un 18.8% de niños quienes padecían de sobrepeso u obesidad, obteniendo una prevalencia en el aumento a partir de los 5 y 9 años como una disminución ligera entre los 10 y 11 años. Lo que llega a sorprender en ese momento, es la urgencia en cuanto la desnutrición, que si bien existían planes directos y enfocados para su erradicación, el 12.7% de los niños menores de 5 años eran afectados.

La enfermedad en relación a los datos obtenidos suponían que la presencia se generaba con mayor incidencia en las localidades urbanas en comparación con las rurales; esto en ambos sexos. Aunque en género, las niñas presentaban en mayor porcentaje este mal; en las localidades urbanas con 31.8% y rurales con 21.7%. La distribución en el país se reflejaba en la Región Norte, que presentó la mayor prevalencia (35.1%) y la Región Sur la más baja (21.9%).

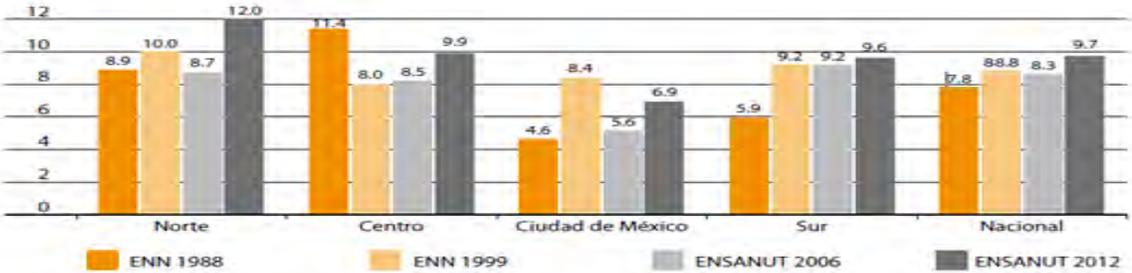
Esto se confirma en el aumento al consumo de grasas y carbohidratos; la situación no ha dejado de ser difícil, si observamos que para el 2005, el número de habitantes en el país era de 103, 263,388 personas, y del cual el 48% era menores de 15 años, en ese momento se vivía una transición ya plena del paso de muchas de sus localidades hacia una urbanización.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición del 2006⁷ nos señalan que la obesidad entre la población infantil a nivel nacional, sigue siendo una enfermedad

⁷ La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, tiene como propósito obtener información pertinente y precisa tanto de las condiciones de salud de la población y nutrición. Su objetivo en cuanto a la obesidad fue incidir en el número de afectados por edades y condición. Esta encuesta fue resultado de los intentos que se hicieron por parte del Sistema Nacional de Encuestas de Salud (SNES).

sin resolución. Tomando en cuenta la prevalencia de un 26% en niños de 5 a 11 años en general; 26.8% en niñas y 25.9% en niños. Esto representa 4 158 800 escolares que tienen sobrepeso u obesidad en el país.

Lo que significa que, en tan solo siete años, de 1999 al 2006 el aumento fue de 39.7%; un aumento de 33% en niñas y 52% en niños. Respecto al aumento en la prevalencia de sobrepeso esto fue un 41% en niños y un 27% en niñas. Sin embargo, en cuanto a obesidad su prevalencia sufrió un incremento alarmante, pasando de un 5.3 a un 9.4% en niños y de un 5.9 a 8.7% en niñas. La prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó progresivamente entre los 5 y los 11 años de edad, en este periodo el aumento fue de un tercio en obesidad en los niños



Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2012.

La obesidad ha sido constante y su crecimiento no ha cedido en los últimos 20 años, por lo que considerarla una epidemia es correcto. Si observamos bien las cifras recogidas entre el periodo de 1988 hasta el 2006, la obesidad se ha duplicado y no parece ceder, sobre todo en las últimas estimaciones presentadas al inicio sobre la encuesta del 2012. El cuadro siguiente es propuesto por la Investigadora Bertrán, quien toma de otras fuentes para elaborarla, en ella señala cómo se ha producido el aumento de la enfermedad en periodos en México.

Cuadro que muestra la prevalencia de obesidad y sobrepeso en México en 1988, 1999 y 2006⁸

GRUPO	1988	1999	2006
-------	------	------	------

⁸ Cuadro tomado del capítulo “cultura alimentaria y obesidad” de Miriam Bertrán Vila

	%	%	%
ESCOLARES	S/D	18.6	26
MUJERES	34.5	60	71.9
HOMBRES	S/D	58	66.7

Fuentes: Encuesta Nacional de nutrición 1988, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición y Encuesta nacional de Salud 2000

Los datos de la tabla nos demuestran como la obesidad y el sobrepeso han aumentado en cada uno de los intervalos del periodo, convirtiéndose en un problema para el país, pero ahora debemos considerar cómo se presenta en el estado de Quintana Roo.

Antes debemos dejar en claro que el estado se sitúa en la parte sur de México, manteniendo fronteras naturales, al norte con el golfo de México y al este con el Mar Caribe. Colindando con el estado de Yucatán en el noreste y al oeste con Campeche. Compartiendo fronteras internacionales al sur con los países de Belice y Guatemala (INEGI, 2010).

En el 2010 albergaba un total de 1, 325, 578 habitantes, de los cuales 652, 358 eran mujeres y 673, 220 eran hombres (INEGI, 2010). La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2012, arrojó resultados sobre las prevalencias de sobrepeso y obesidad que fueron de 20.5 % y de 18.6% (suma de sobrepeso y obesidad, 39.1%), lo que equivale un total de 185, 106 niños en el estado.

Se debe señalar que debido a las consideraciones de los programas, en lo estatal no se tiene la misma información. Para llevar a cabo el poblamiento de Quintana Roo se implementaron políticas para que el territorio fuera Estado, proceso que llevó años. Así, para el año de 1990 en Quintana Roo, se albergaba una población estimada de 493, 277 personas, de los cuales el 40% eran niños de edades entre 0 meses a 14 años, lo que significaba el 95.3% de la dependencia a la población infantil (CONAPO, 1990).

Era un estado en crecimiento y de una escasa población, en esos años continuaba su fortalecimiento tanto en lo económico como lo social. Esto se observa en las encuestas realizadas por el INEGI en el 2000, que calcularon una población de 874, 963 personas en el estado de Quintana Roo, reflejando que entre 1990 y 2000 la población total del estado se incrementó a un ritmo de 5.9%.

Para el 2010 los datos del INEGI definen las características actuales sobre del estado. Si hacemos la comparación sobre la situación de este año con 1990, notamos que la población no creció de manera considerable, aunque fue un 168.7% más del observado en 1990; significa que se ha reducido la velocidad de crecimiento. Y se refleja en el 5.9% entre 1990 y el 2000, y el súbito descenso de 2000 al 2010 de un 4.1% de cada cien quintanarroenses. En particular el número de habitantes quienes estaban bajo el rango de menores de 15 años era de un estimado de 388,514; en porcentaje sería el 29.3%.

En el descenso en la población, se constata la situación que se empezó a vivir en cuanto el envejecimiento de la población nacional, pero de igual forma, la obesidad y el sobrepeso están cada vez más presentes, no sólo como problema de la adultez sino que se inicia propiamente en los infantes. Se demuestra con la encuesta en el 2006, que sus resultados plantean que el aumento del sobrepeso y la obesidad se generaliza en todos los segmentos, regiones, edades y grupos socioeconómicos.

2.2 Ubicación geográfica y servicios en Chetumal

En este apartado se hace un breve recuento de la ciudad en la que se encuentra el Instituto Lamat. Chetumal se localiza en la parte sur de México, en el estado de Quintana Roo, específicamente en su zona sur. Se encuentra rodeada de agua, podría decirse que es una isla si la situamos que en el sur limita con la Bahía de Chetumal, al oeste con el Rio Hondo y al norte con la laguna de Bacalar (INEGI, 2010).

Anteriormente, la ciudad fue conocida como Payo Obispo; tiene una historia profundamente arraigada al proceso histórico conocido como Guerra de Castas; su efecto movilizó grandes grupos de mayas yucatecos hacia la parte sur de lo que hoy conocemos como Quintana Roo. La localidad inicia a partir del despliegue de un buque para salvaguardar los límites con Belice, bajo el mando del General Othón Pompeyo Blanco, quien decide fundar el 15 de mayo de 1898 una comunidad en la cual poder instalarse..

Antes de la formación de Quintana Roo como estado soberano, es decir, cuando fue nombrado por segunda ocasión como territorio federal, Payo Obispo cambia su nombre en 1936 para ser llamado Chetumal, no sólo queda en el cambio de su nomenclatura, sino que en adelante sería lo que actualmente es la capital (Balam, 2010; Anda, 2004; Careaga, 1994).

El contexto que envuelve a la ciudad, y a la par al Instituto Lamat, como espacio de estudio, tiene mucha relación al municipio al que pertenece, si tomamos en cuenta que el estado de Quintana Roo se divide en tres grandes zonas, que se distinguen por lo económico, político, cultural, e historia. El municipio de Othón Pompeyo Blanco pertenece a la zona sur, en el que se concentra las instituciones gubernamentales y el centro político del estado, además de que se realizan actividades primarias como la ganadería, la pesca pero igual terciarias como el turismo.

Un elemento enriquecedor de la influencia de su población de orígenes migrantes se aprecia en esa amplia diversidad de sus platillos de una cocina yucateca, beliceña o de otros estados del país⁹. De manera que la migración es un fenómeno relevante en cuanto a la caracterización de su población.

⁹ Uno de los motivos que se requería para la creación del estado fue un número de pobladores, en 1930 Quintana Roo no la poseía. Aunque se hacen los primeros intentos al declararla territorio federal, y se implementa políticas para que se conformen ejidos. 1972 la creación de la zona libre influyó en la multiplicación de la población en la ciudad de Chetumal, debido al libre tránsito de mercancías importadas. Aunque es 1974 con la creación del polo turístico en Cancún es cómo surge el estado de Quintana Roo (Anda, 2004; Careaga, 1994; Balam, 2010).

2.2.1 Aspectos demográficos

El municipio se encuentra a nivel estatal como el segundo más habitado entre los 9 municipios (Bacalar todavía no era reconocido), con una población de 244, 5553 individuos, que representa un 18.4%; solo por encima de Benito Juárez. Del total de habitantes el 28.8 por ciento se encuentra entre las edades de 0 a 14 años, su bajo nivel de fecundidad se observa cada vez en el mayor número de individuos entre la edad adulta. Este último dato en relación a la población que se encuentra en un grado de estudio básico, es decir de entre 5 a 14 años resulta un porcentaje de 93.6 (INEGI, 2010).

La población en el 2010 es de un total de 151, 243 chetumaleños, que divididos por género serían 74, 273 hombres y 76, 970 mujeres, con una fecundidad de 2.58% (INEGI, 2010). La población se encuentra en un proceso de envejecimiento aunque esto no signifique que su población infantil deje de tener problemas, sino todo lo contrario, si tomamos en cuenta que serán la población adulta futura. El crecimiento acelerado en los últimos años en el estado, debido a la migración interna como producto del auge turístico en la parte norte provoca el mismo síntoma en localidades no turísticas, dando pie a las pequeñas ciudades como Tulum, Cozumel, pero también a las medianas como Chetumal y Playa del Carmen.

Datos estadísticos sobre la mortalidad en el estado ubican a Othón P. Blanco junto con Benito Juárez (los municipios más poblados), como los dos municipios donde se registran el 72.8% del total; resaltando que al primer municipio le corresponde un 23.1%. Las causas son principalmente por enfermedades del sistema circulatorio con un 18.2%; aquellas que afectan al corazón, las cerebrovasculares y las hipertensivas. Se encuentran también las asociadas a las enfermedades por causas externas de morbilidad y de mortalidad, con un 17.0%; las que implican envenenamientos, accidentes y lesiones autoinfligidas; las enfermedades endócrinas, nutricionales y metabólicas, con un 13%; asociadas a la diabetes y las enfermedades del sistema genitourinario (INEGI, 2011).

Distribución porcentual de las defunciones registradas por principales causas de muerte, 2011



Fuente: INEGI. Estadísticas de mortalidad general. Consulta interactiva de datos.

Si bien en el estado la gente no se muere por su condición de obesidad y de sobrepeso, sí por las enfermedades que directamente adquirirán, ya que son las consecuencias de esta enfermedad; es decir, la causa principal de las enfermedades mortales en el estado proviene de la obesidad y el sobrepeso, ya que propician enfermedades que sí llevan a la muerte, principalmente por diabetes mellitus; factor de muerte de 485 personas en el censo de ese año en Quintana Roo (INEGI 2011).

2.2.2 Instituciones educativas y de salud

En el estado de Quintana Roo se cuenta con un número de 2,188 escuelas entre todos los niveles educativos, de tal forma que del total 1,935 corresponde al nivel de educación básica (kínder, primaria y secundaria), 142 al nivel media superior, 63 universidades y 48 centros de capacitación. En cuanto al número total de alumnos entre todos los niveles es de 394,300; del cual se desprende que 291,100 son del nivel básico; 49,100 de nivel media superior; 25,700 de nivel superior y 28,500 de capacitación (INEGI, 2012).

Conviene resaltar los que corresponden al nivel primaria, esto de acuerdo a los datos presentados por el Plan Quintana Roo 2011-2016 y el libro estatal Quintana Roo 2010 de la SEP. En este nivel educativo se presenta el más alto porcentaje de atención, pues se tiene que del ciclo 2009-2010, 89 de cada 100 niños entre 6 a 12 años cursaban la primaria, además de un total de 815 escuelas y 5,363 docentes. Para ese ciclo se tuvo una matrícula de 165,749 de alumnos, lo que representa el 57.6% del total en educación básica.

Estatal	2008-2009	2009-2010	Diferencia	% de crecimiento
Formal	146 959	144 666	-2 293	-1.6
Bilingüe	4 038	3 990	-48	-1.2
CONATE	398	435	37	9.3
Particular	16 506	16 658	152	0.92
Total	167 901	165 749	-2 152	-1.3

Fuente: Libro estatal Quintana Roo 2010, SEP

Mientras, la educación primaria en el municipio cuenta con 243 instituciones que proveen el servicio en la parte sur, con una capacidad de 1,324 profesores (INEGI, 2010). La educación en Chetumal se constituye de la básica, media superior y superior; estos últimos ofrecen oportunidades para estudiar algún posgrado. Pero la investigación se centra en el estudio de la educación primaria, tomando en cuenta las más de 90 escuelas dedicadas a la impartición de este nivel educativo. Sin embargo, no todas son públicas y existen institutos privados que la imparten.

En ese sentido es que sobresale el Instituto Lamat que cuenta con los niveles de preescolar, primaria, secundaria y preparatoria, con un total de 346 alumnos divididos en 50 alumnos en preescolar, 150 en primaria, 105 en secundaria y 41 en preparatoria, 38 maestros (entre titulares, de deporte e idiomas), y 18 salones para la impartición de las clases.

Ahora considero necesario señalar las condiciones en que se encuentra la infraestructura y el personal de salud en Quintana Roo. En el estado se encuentran 42 establecimientos pero de esta cantidad 33 son hospitales generales y 9 de especialidades. El personal médico en la entidad es de 569, pero 122 son

generales, 420 especialistas, 20 en otros y 7 realizando otros labores¹⁰. Así como un total de 234 unidades médicas (INEGI, 2012).

De los datos expuestos podemos dirigirnos a la cobertura de los servicios en la población, el cual recae en un 47% al SESA, en 42% al IMSS, en 9% al ISSSTE y en un 2% a las Fuerzas Navales y Militares. Existen además 16 unidades móviles que funcionan como caravanas visitando 155 comunidades de difícil acceso (Plan Quintana Roo 2011-2016). En tanto los organismos de salud en el municipio se componen de 99 unidades, con un personal de 525 médicos (INEGI, 2010).

Acercas de las instituciones de salud en la ciudad, las cuales brindan el soporte en tratamientos y regulación de dietas para el problema del sobrepeso y obesidad, están bajo tres jurisdicciones sanitarias en el estado, para el caso de Chetumal, sería el número 1, que además incluye al municipio de Bacalar. Los hospitales en la ciudad son: Hospital General de Chetumal, el Hospital Materno Infantil Morelos y la Clínica Hospital Chetumal, pero también existen los servicios de las Unidades Médicas Especializadas (UNEMES), de enfermedades crónico degenerativas.

2.2.3 Programas y estrategias para la obesidad

Una de las funciones de los hospitales y centros de salud es la proyección de planes, programas y/o estrategias para la reducción de la obesidad. Sin embargo, hay que señalar que la elaboración de dichas estrategias o planes, suelen estructurarse y dirigirse para una cobertura a nivel nacional. En cuanto a las particularidades de cada región se trata de adecuarlos a partir de los índices o necesidades que presente, aunque esto no signifique grandes cambios en la estructura y objetivos.

Por lo tanto los programas o estrategias que en la ciudad como en el estado son empleados para la atención de los afectados provienen de un corte federativo, que en todo caso es creado a partir de un organismo internacional de salud. Tenemos

¹⁰ Se refiere al número de hospitales generales y al personal de estos establecimientos, sin tomar en cuenta a enfermeros, camilleros practicantes.

en este caso a la Organización Mundial de Salud (OMS) que con su publicación en el 2003, “Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas”, propone un soporte a las estrategias sanitarias que se construyan en el ámbito nacional de cada país afectado. Esto con el fin de ampliar en cuanto a mecanismos y medios para el tratamiento de la obesidad.

Para el 2004 este organismo da a conocer su “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud” con el fin de abordar dos factores de riesgo de la enfermedad. Formulada a partir de una amplia consulta y a la vez respondiendo a la demanda de los estados miembros de la asamblea mundial celebrada en 2002. En sus objetivos trata de abordar los factores más sobresalientes en los países consultados, encontrando en la alimentación como en el deporte la manera de influir positivamente en el combate de la enfermedad. Exponiendo que cada país debe crear leyes y políticas públicas para que dicha estrategia se pueda cumplir. Exigiendo que se deba vislumbrar todos los aspectos que intervengan por ejemplo, desde lo educativo como en la mercadotecnia de los productos.

Países como España han avanzado al proponer sus propias propuestas tomando en cuenta lo expuesto por la OMS, al construir su “Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad”, que tiene en sus objetivos mejorar los hábitos de alimentación de su población e impulsar la práctica de actividades físicas, aunque tiene mayor interés en la prevención entre sus niños. Su elaboración tomó en cuenta diversos sectores, todo con el fin de obtener una consulta que resalte la realidad del problema; esto los llevo al objetivo general, que es fomentar una alimentación saludable.

En nuestro país se han propuesto diversos planes como estrategias, pero se mencionaran las más recientes y que han tenido mayor repercusión, tanto a nivel nacional y estatal. En ese sentido se presenta “Bases técnicas del acuerdo nacional para la salud alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y obesidad”. En su justificación, sostiene que la población nacional se encuentra en severo peligro por las consecuencias que trae consigo la mala alimentación. Propone la integración e intersectorial para potenciar los factores de protección a la salud, con

el fin de modificar el comportamiento individual, familiar y comunitario; el aumento en la actividad física y en los modos de alimentación sería el triunfo.

En ese sentido se ha propuesto la “Estrategia nacional para prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes”, que tiene mayor interés en centrarse en las consecuencias que traería tener sobrepeso y obesidad. En ese sentido propone lo grave de la enfermedad y la necesidad que existe de erradicarla para llegar a una política pública nacional. Otro de sus motivos es consolidar en materia jurídica la gravedad del problema y resaltar su relación con la diabetes mellitus, una de las principales causas de muerte en el país.

Por último tenemos el “Acuerdo nacional para la salud alimentaria. Estrategia para el sobrepeso y obesidad”, que tiene dos propuestas: una es general y otra encaminada a los espacios escolares. La virtud de estas estrategias es tratar de encontrar los medios para entender el problema, como desde lo económico, y los factores que la hacen una enfermedad, para así llegar a 10 objetivos prioritarios. Estos objetivos los llevan a enfocarse a las escuelas y la alimentación que se promueve en ellas. De manera que cada sector necesita sus propias estrategias debido a que existen elementos que las hacen particulares.

Las anteriores estrategias a nivel nacional se han trasladado a lo estatal teniendo algunos cambios, sin embargo, no cubren en su totalidad los problemas que presentan. Esto se observa con el “Plan Quintana Roo 2011-2016”. Estableciendo 4 ejes estratégicos, un Quintana Roo: solidario (1), competitivo (2), verde (3) y fuerte (4). Es en el primer eje, donde se concentra la respuesta hacia los problemas derivados de una mala nutrición, con el objetivo de prevenir riesgos para la población en cuanto a enfermedades crónicas degenerativas, teniendo un primer acercamiento a partir de un diagnóstico en el que se presente el estado de salud de la población en cuanto a obesidad y sobrepeso.

En cuanto a lo propuesto en la “Estrategia estatal para la prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes”, se construye por medio de una solicitud al gobernador del estado debido a los problemas que se presentan en Quintana

Roo. La diabetes es una de las cinco causas de muerte en el estado, teniendo al sobrepeso y a la obesidad como factores de riesgo. La razón por la cual se debe combatir a la enfermedad de la obesidad es porque lleva a la diabetes, entonces se busca reducir el número de afectados y de pacientes. De manera que para el estado, esta relación entre diabetes y obesidad debe solucionarse para así reducir en materia de salud, y para el bienestar de la población en Quintana Roo.

Por último se tiene en cuanto a lo local, el “Programa sectorial de salud” que proviene del Plan Quintana Roo 2011-2016, que tiene como objetivo impulsar una política de desarrollo social que eleve la calidad de la vida. Se presentan diversas enfermedades que afectan a la población, pero la obesidad y el sobrepeso son de las más graves y necesitadas de atender.

Es mediante los citados programas de estrategias, con los cuales se trata la obesidad en Chetumal, ya que son directrices directas para las instituciones encargadas. Sin embargo los programas y estrategias solo indican la gravedad del problema y los mecanismos a utilizar, sin pensar si existen los medios para realizarlos. No quiero decir que su labor no sea correcta, mucho menos le resto valor a su trabajo, sino que se necesita darle un cambio de enfoque, para dirigirnos a una población infantil que está participando en dos campos de socialización es decir la escuela y el núcleo familiar.

2.3 Instituto Lamat: etnografía del espacio de estudio

La investigación sobre la obesidad infantil responde a la demanda que el Instituto Lamat propone, al considerar que la prevención puede ser un paso para reducir el número de esta enfermedad entre sus alumnos de nivel primaria, sin embargo, se encuentran otros conflictos derivados de la alimentación de los niños y los objetivos que persigue el comedor escolar. De esta manera me permito describir el contexto escolar en donde se desarrolla la investigación. Considero oportuno señalar que la etnografía me permite darle ese vistazo al instituto, sobretodo entendiéndolo como un espacio de estudio.

2.3.1 Ubicación del Instituto Lamat

El Instituto Lamat se encuentra ubicado en la colonia Adolfo López Mateos en la Ciudad de Chetumal. De manera precisa, dentro de esta colonia se ubica sobre la Avenida de los Héroes, entre la calle Isla Cancún y la calle Laguna Bacalar, a los costados se encuentran negocios particulares y una dependencia de gobierno. La visualización del edificio es perceptible a esa distancia.



Fuente: imagen tomada de google maps, 2015

2.3.2 Fundación y consolidación

La fundación del Instituto Lamat es reciente, al ser el 14 de agosto de 2013 cuando se inician por primera vez las clases. Cabe señalar que el inmueble ya se encontraba y fue modificado para los fines que perseguía el instituto. Para su inicio contaba con una matrícula de 352 alumnos en todos sus niveles escolares, para esos momentos tanto la infraestructura y los servicios se encontraban en remodelamiento; en cuanto a su plantel docente se tenía un número adecuado pero aún se contrataban para ciertos niveles, debido a que primero se pensó en los niveles básicos (preescolar y primaria), para después adecuar áreas para secundaria y preparatoria. Desde un principio contó con una administración para fines correspondientes al soporte y crecimiento de la escuela, así mismo se dio pie

a un comedor escolar, y áreas deportivas, pero existían áreas todavía por construir.

Las bases para su consolidación radican en la propuesta por parte de un comité académico, por establecer un Instituto educativo privado caracterizado por su perfil militar, así como una propuesta por actividades deportivas, cívico-militares y artísticas, además de promover una alimentación saludable por medio de un comedor escolar. Es de señalar que su postura académica llama la atención por idealizarse que es para alumnos con problemas de conducta; aunque no fue pensado así, ha tratado de operar bajo estas condiciones. De manera que estos elementos se han empleado para distinguirse del resto de los demás centros educativos principalmente de los de carácter privado.

2.3.3 Oferta académica del plantel

En cuanto a la oferta académica del Instituto Lamat, fue planeado para poder abarcar los niveles educativos más solicitados, con el fin de poder ofrecer mayores opciones para que sus alumnos continúen sus estudios dentro del plantel. Su nivel preescolar es caracterizado por aceptar niños desde los 3 años, quienes deben cursar tres grados de estudio, mediante una educación que impulse su desarrollo y aprendizaje vinculados con el liderazgo, el compromiso y valores. Esto mediante juegos, destrezas e instrucción militar, que son supervisados por un profesor.

En cuanto al nivel primaria, se admiten niños a partir de los 6 años, quienes deben cursar 6 grados escolares, los cuales se rigen por el plan académico establecido por la Secretaria de Educación del Estado, y desde el primer grado deben organizarse por medio de un horario de clases. Cuentan con un profesor titular pero a su vez reciben clases de actividades deportivas, militares y artísticas por parte de otros profesores e instructores. Los niños y las niñas deben siempre portar su uniforme conformado por un par de botas, pantalón de mezclilla, camiseta con el escudo del Instituto y una gorra. Tienen así prohibido cualquier prenda que resalte, y se encuentran obligados a no introducir alimentos o frituras en el plantel, de esa manera se fortalece el comedor escolar. Se impulsa una

educación bajo el concepto de un perfil militar, el cual tiene como objetivo, la disciplina, los valores y el conocimiento.

En tanto para el nivel secundaria se aceptan niños desde los 12 años, quienes previamente hayan cursado el nivel primaria. Asimismo, para cursar este nivel deben antes aprobar 3 grados, que se encuentran sujetos al plan académico planteado por la SEP. Los alumnos deben continuar sus estudios organizados por medio de un horario escolar; tanto las clases y la supervisión serán impartidos por profesores asignados. Esto hace que sus materias, actividades e instrucción militar estarán determinadas a estos profesores. Portan el mismo uniforme que los niños de primaria y tienen las mismas prohibiciones, de igual manera se trata de impulsar el mismo perfil educativo.

Para el nivel de preparatoria se persiguen los mismos fines, sin embargo, sus graduados salen con la terminal de bachiller. En este nivel se admiten adolescentes de 15 años en adelante, deben contar con su certificado de secundaria, y para concluir sus estudios en este nivel deben concluir previamente con los 3 grados. Aunque el plan académico es propio, tiene en sus bases el propuesto por la SEP. De igual manera sus clases y actividades corresponden a profesores asignados, tienen el mismo uniforme, pero estos ya no tienen las prohibiciones ni la obligación de consumir sus alimentos en el comedor.

La oferta académica del plantel hace que su alumnado este en constante intercambio de relaciones, ya que comparten las mismas áreas y espacios, aunque no en las mismas horas; en el caso de los alumnos de primaria se tiene el problema de su alimentación porque se encuentran más sujetos al comedor escolar, ya que de ahí se provee sus comidas y solo ahí se pueden consumir, además son los alumnos que pasan más tiempo en la escuela, y no tienen el permiso de comprar nada afuera del plantel ni adentro en la tienda escolar. Debemos considerar que el tiempo que pasan en sus casas suele ser mínimo durante la semana, y muchas de las veces obtienen todas sus comidas dentro de la escuela, pero existe una renitencia por parte de ellos al no aceptar comer todo

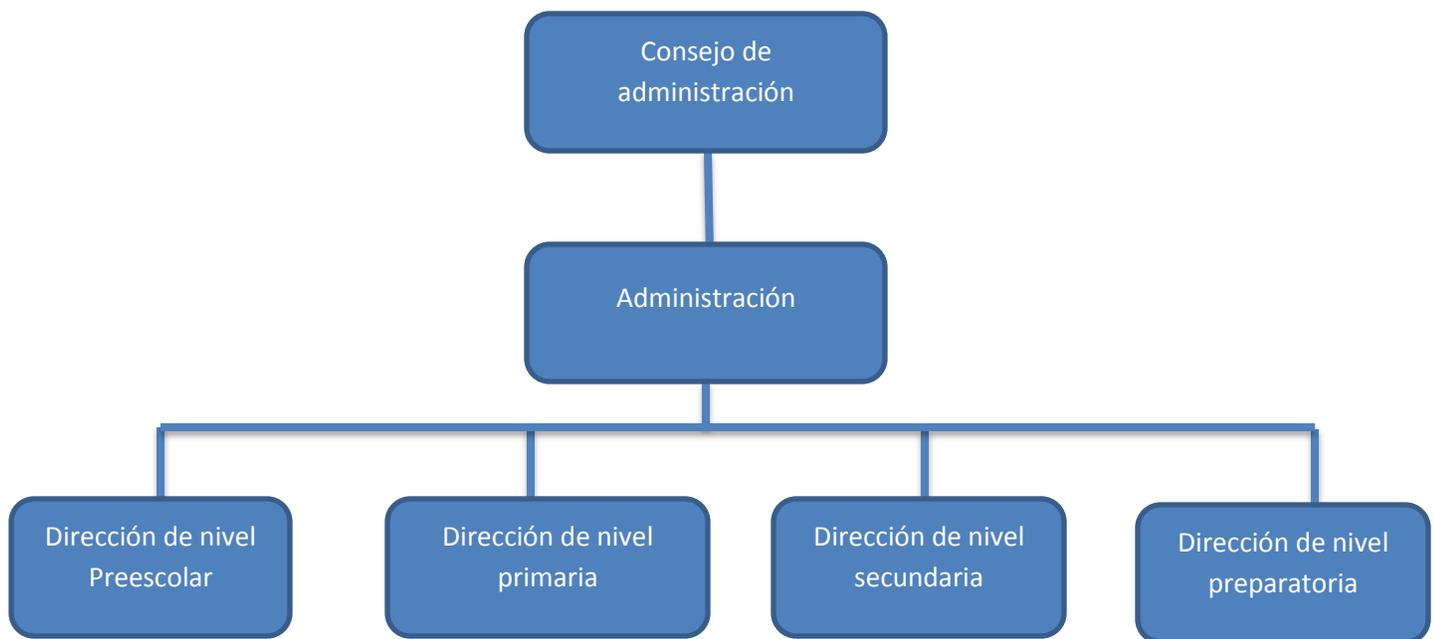
lo que se les da en el menú. Por lo que muchas veces no se encuentran satisfechos, dando pie a que sus padres encuentren poco beneficioso el comedor.

Cabe señalar que otras afecciones en la alimentación de los alumnos provienen durante los fines de semana, que es cuando comen lo que ellos desean y al regreso de clases, se tienen que enfrentar a la dieta. Incluso la tienda escolar surge como una postura en contra del comedor escolar por parte de los alumnos de preparatoria, quienes desean comprar y comer lo que ellos consideren. Es decir, existe un choque por parte de los alumnos y padres sobre la dieta que el comedor establece, y es ahí donde se encuentra parte del problema.

2.3.4 Administración del nivel primaria

Considero necesario describir cómo se encuentra organizada y administrada la educación primaria dentro del Instituto, al visualizar el espacio de estudio, como los medios que la solventa y regulan su funcionamiento, además es necesario incorporarlos si se pretende plantear soluciones alternativas, tomando en cuenta, que serán los encargados de continuarlos. En otro punto se encuentra que son ellos los que detectan el problema de obesidad infantil en su alumnado y tienen el interés de encontrar los medios para contrarrestar el número de afectados en su plantel.

Lamat cuenta con dos organigramas para fines administrativos y fines académicos; el primero se centra en la distribución de recursos, cobros de colegiatura, pagos a los empleados, pero además en la regulación en cuanto a las necesidades y la solvencia en cada uno de los niveles. Para fines interpretativos se elaboró el siguiente esquema.

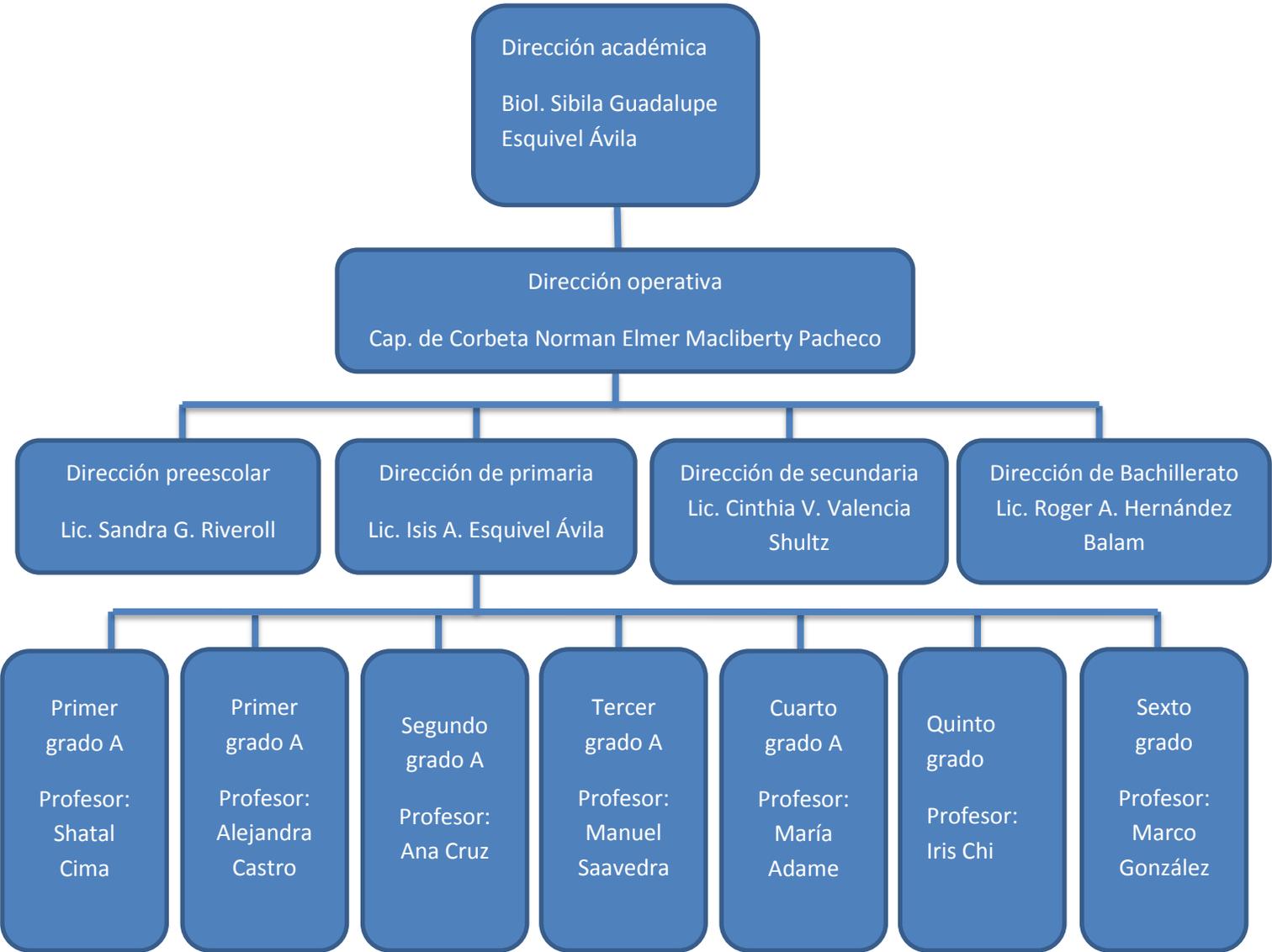


En el primer organigrama, la función que tiene el consejo de administración (conformado por cinco integrantes además del dueño del Instituto), es elegir qué demandas hechas por la administración deben atender, es decir, valorizar los mecanismos a emplearse en relación a los resultados que desean. No puede aprobarse nada sin antes pasar por el juicio del consejo, de tal manera que el comedor y la tienda escolar forman parte de las inquietudes y de sus intereses.

La administración, por otra parte, recibe toda solicitud y se encarga de la contabilidad, como del manejo de los ingresos y egresos, así mismo trata de impulsar las necesidades de las direcciones de los cuatro niveles escolares. Tienen la responsabilidad de presentarlos ante el consejo y de informar lo acordado. Así las direcciones tienen la función de regular la matrícula escolar, de atender a los padres y detectar problemas que afecten a los alumnos, como proponer cambios en beneficios de estos.

Por medio de estos filtros se ha discutido y priorizado que la alimentación de los alumnos de primaria corre riesgos en cuanto a la obesidad, además de otros conflictos que tienen relación con el problema. Considero que es ahí donde mi papel como investigador tiene relevancia; no se necesita pensar en un problema cuando ya existe uno. Ahora es oportuno hablar del organigrama académico, que tiene como labor todo asunto con la educación, personal docente y alumnado, así como los planes académicos y la supervisión del aprendizaje. Esto me permite

mostrar cómo se encuentran organizados los niveles académicos, y cómo se estructura el nivel primaria, tal como el número de alumnos y cómo trabaja el personal docente, caracterizando aún más el espacio social de investigación. Con este fin se presenta el siguiente esquema.



Como sucede con el administrativo, se tiene una dirección académica general para todos los niveles, cargo que determina todas las proyecciones de los planes académicos y actividades dentro del plantel; organiza y administra todas las demandas de las direcciones, pero por medio de la dirección operativa, que tiene la función de organizar reuniones con los directivos y de hacer cumplir todo lo generado dentro de ellas.

Cada dirección tiene bajo su responsabilidad vigilar y hacer cumplir los planes académicos, y que su plantel docente trabaje y cumpla sus objetivos. Asimismo tiene la obligación de reunir a los maestros titulares o por asignatura (como a los padres de familia), con el fin de organizar actividades dentro y fuera del plantel, ya sea ceremonias cívicas o festivos culturales y artísticos, o bien relacionados con problemáticas dentro del aula.

Entre todos los niveles existe una matrícula de 346 alumnos, distribuidos de esta manera: 50 en preescolar, 150 en primaria, 105 en secundaria y 41 en preparatoria. Los alumnos de preescolar y de primaria son los únicos que cuentan con maestros titulares, es decir, existe un profesor titular por salón, quienes tienen como función cumplir con un horario de clases, lo que significa ser profesores de varias materias y eso los lleva ser responsables del grupo, además se intercalan con los docentes de arte y tae kwon do.

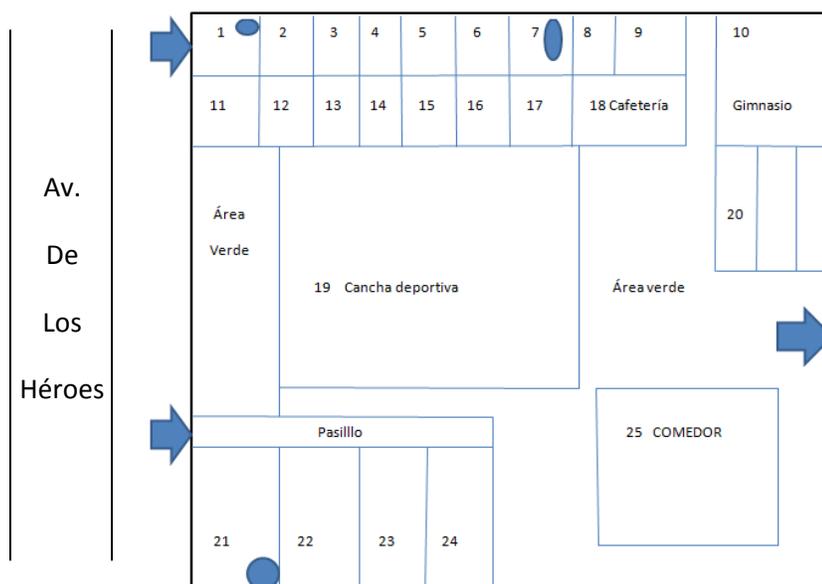
Mientras que para secundaria y preparatoria tienen profesores por asignatura (9 para secundaria y 12 para bachillerato). En cuanto a los docentes de inglés el plantel cuenta con 4 para todos los niveles y 2 profesores de francés exclusivos para secundaria y preparatoria. Se cuenta con un cuerpo de instructores encargados de la vigilancia, la disciplina y de la instrucción militar en el instituto; otra de sus funciones es generar orden y cumplimiento de los deberes en las actividades dentro o fuera del salón.

El alumnado de primaria representa un número importante, además de ser una población que se encuentra en un rápido crecimiento físico, intelectual y emocional. Quienes a su vez tienen más necesidades para el Instituto Amat por sus largas

jornadas escolares. De manera que la participación del personal administrativo y educativo es importante porque son quienes generaran los cambios a largo plazo, debido a que ellos consideran importante reducir el riesgo de la obesidad.

2.3.5 Infraestructura y servicios

La infraestructura y los servicios forman parte de la educación que se imparte en el Instituto Lamat al fortalecer la oferta educativa al representar la calidad y los beneficios de estudiar en sus niveles educativos. Para la investigación, describirlos sirve para contextualizar el medio escolar, además de ubicar los elementos que permiten dar pie a la implementación de una dieta. Se convierte esencial para el proyecto la calidad de la infraestructura y los servicios debido a que reduce los problemas y se puede concentrar directamente con la obesidad. Con ese motivo se realizó el croquis para después interpretar el espacio de investigación.



1 corresponden a la dirección de secundaria y preparatoria; 2, 3, 4, 5, 6, 8 y 9 salones de primaria, 7 baño, 10 gimnasio, 11 dirección general, 12, 13, 14, 15, 16, y 17 salones de secundaria, 18 tienda escolar o cafetería, 19 cancha de usos múltiples, 20 salones de preparatoria, 21 dirección de primaria, 22, 23, y 24 salones de preescolar, 25 comedor escolar. Las flechas marcan las entradas y salidas del plantel y los círculos ubican los baños. Las áreas verdes son indicadas en el croquis.

El Instituto abarca un área de 50 x 50 metros, de manera que queda de frente a la avenida de los Héroes, dos de sus entradas principales corresponden en esa

dirección y otra se encuentra en la parte posterior. Cuenta con áreas verdes entre los costados de los salones, cancha de usos múltiples y el comedor; a un lado de este último se encuentra una cancha de fútbol. Cuenta con dos edificios que concentran todos los salones y direcciones académicas; el primero se ubica en la entrada principal, y se caracteriza por ser un edificio de dos pisos, en él se localizan las direcciones de secundaria y preparatoria, además de la administración académica; y en el primer piso se ubican los 6 salones de primaria y un baño; en la planta de arriba los 6 salones de secundaria y la cafetería.

Los salones tienen una dimensión de 4 x 4 metros, están contruidos de mampostería, tienen ventanas de cristal, puertas de aluminios; y sus paredes se encuentran pintados de color blanco, a su vez cuentan con materiales didácticos, pupitres, pizarrón blanco y un escritorio, también tienen servicio de electricidad, agua potable, aire acondicionado e internet. La cafetería forma parte de los servicios, se conforma de 6 mesas cada una con 4 sillas, con una cocina y ofrece un menú basado en comidas y bebidas preparadas ahí, pero únicamente pueden vendérselas a los estudiantes de preparatoria. Son 3 los baños con los que cuenta el Instituto, divididos en hombres y mujeres (ubicados en estos dos edificios), tienen lavamanos y sanitarios provistos de drenaje y sistema de agua entubado, así mismo recolectores de basura.

En el segundo edificio se concentra la dirección de primaria y kínder, así como los 3 salones de este nivel. La dirección de primaria fue removida del primer edificio para ser instalada en este último; se puede apreciar juegos infantiles en el pasillo, y en el área verde que se encuentra al frente los niños de preescolar practican fútbol. La dirección se divide en dos cubículos el de la izquierda para la dirección de kínder y el de la derecha para la dirección de primaria. Se aprecian carteles alusivos a la educación y materiales didácticos. Los salones de kínder solo difieren por tener asientos más propicios para un niño de preescolar, útiles y materiales didácticos, pero tienen los mismos servicios que el resto de los salones.

En tanto a los espacios que ofrecen la infraestructura y los servicios para los alumnos de primaria, secundaria y preparatoria, se encuentra el gimnasio, la cancha

de usos múltiples y la cancha de futbol, que de manera pretenciosa sirve para diversas actividades tanto de esparcimiento como para instrucción militar. El gimnasio se encuentra a un costado del primer edificio de dos pisos; cumplía la función de bodega (no olvidemos que la escuela se funda en un edificio ya construido), pero cuando se funda el Instituto Lamat se inició una remodelación para hacer a un lado los postes que se encuentran en su interior. Las actividades se ven obstaculizadas porque no existe un espacio abierto, y muchas de ellas se ven limitadas. Ahí se realizan gimnasia, tae kwon do y coreografías militares o cívicas.

La cancha de usos múltiples se localiza al centro del Instituto Lamat, es un espacio que mide entre 10 x 10 metros, donde se realizan ceremonias cívicas, instrucción militar, prácticas de escolta, deportes (futbol y volibol), además de ser el espacio donde más convergen los alumnos. En cuanto a la cancha de futbol, esta se encuentra a un costado del comedor escolar; es un área verde que se adecuó para realizar esta actividad, sin embargo, actualmente también se practica futbol americano. Cuenta con un área de 8 x 15 metros, tiene marcada el área con pintura blanca y hay una portería en ambos lados. Este espacio suele usarse más por parte de los alumnos de preparatoria, secundaria y primaria, esto principalmente durante la hora de su comida.

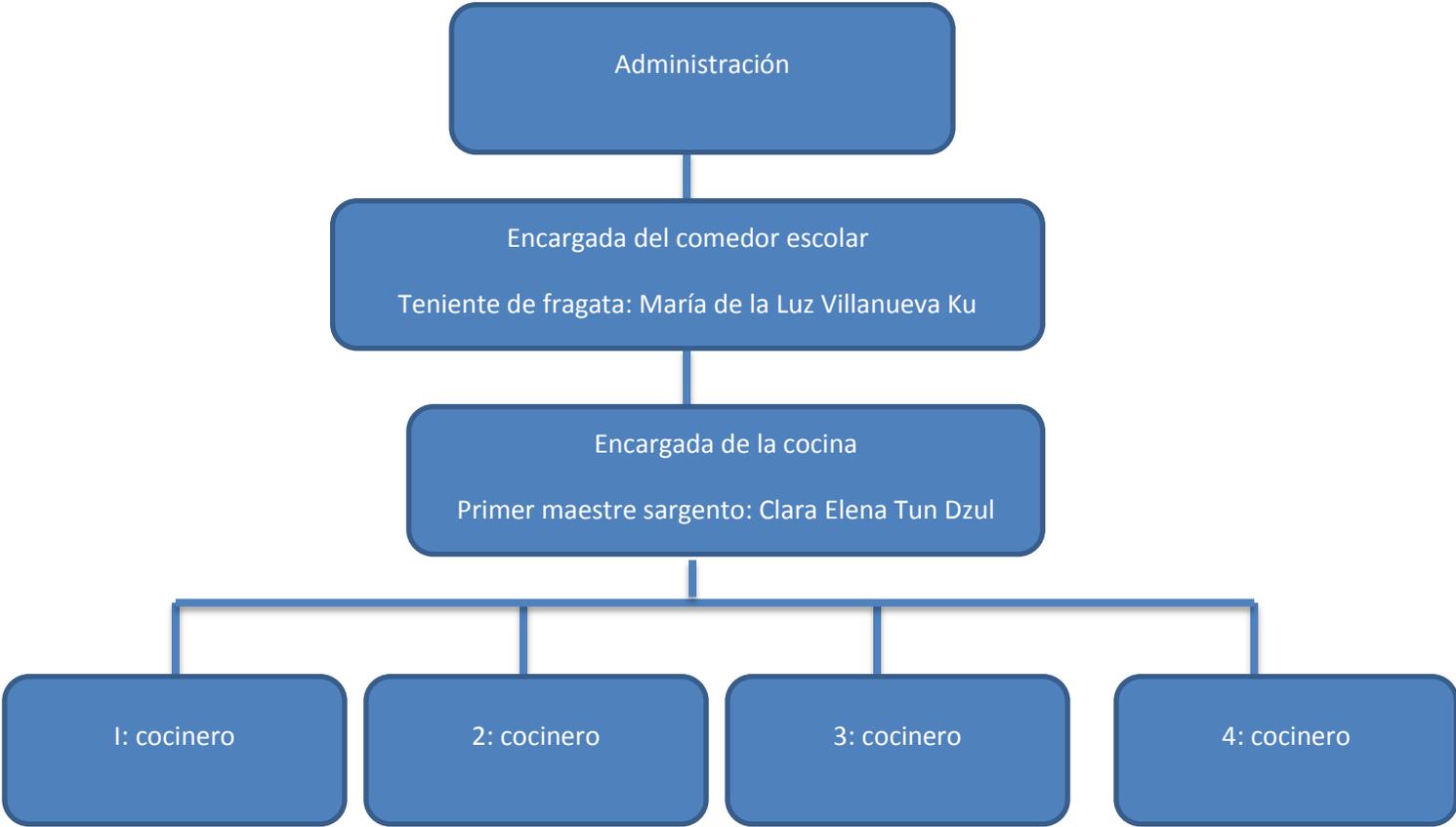
En cuanto a los 3 salones de preparatoria, se ubican frente a la cancha de futbol, son de igual manera de color blanco, y con todos los servicios. Se encuentran en esa dirección para apartarlos de los otros niveles y darles su propio espacio; considero oportuno señalar que de su demanda surge el concepto de cafetería escolar debido a la insistencia de consumir lo que se le apetezca, y se acepta por la administración debido a que cada alumno pagaría por lo que consuma, es decir, suele ser beneficioso económicamente, sin embargo, no se vendería comida chatarra o productos fabricados, sino que habría una cocina que realizaría un menú y de ese podrían elegir.

Ahora es pertinente profundizar en cuanto al comedor escolar, por lo que a continuación en el siguiente apartado se abordara. A mi consideración el comedor

escolar es pieza fundamental para la aplicación para la dieta y esto se explicara a continuación.

2.3.5.1 El comedor escolar

La importancia del comedor escolar es que influye positivamente al realizar desde la fundación del Instituto la implementación de una dieta, además de ser quien termina por solicitar un cambio en el menú por el rechazo de los alumnos. Así mismo porque cuenta con un encargado que cumple con esta tarea, y se tiene personal, infraestructura y servicios para realizarlo. Por lo que primero se presenta el organigrama del comedor escolar.



La administración es quien evalúa los costos y compra de los alimentos para el comedor escolar, aunque la nutrióloga o la encargada construyan un menú, es la

administración quien considera viable la aplicación debido a que existe un margen económico de cuánto deben gastar por alumno, por tal motivo si la dieta cumple con esto no existen cambios, pero si rebasa, la administración puede modificarlo comprando parte del menú o descartando algunos productos.

Tomando en cuenta que el costo al día por las tres comidas para un niño de nivel de primaria ronda entre 50 a 60 pesos, el menú debe considerar ese precio, si se desea su aplicación como se estructura, por otro lado se está trabajando para concretar en una dieta. Otra de las funciones de la administración es atender a las demandas y resolver los problemas que se generen dentro del comedor escolar, así mismo es el medio para la aprobación para mecanismos que ayuden al comedor y al grupo de apoyo.

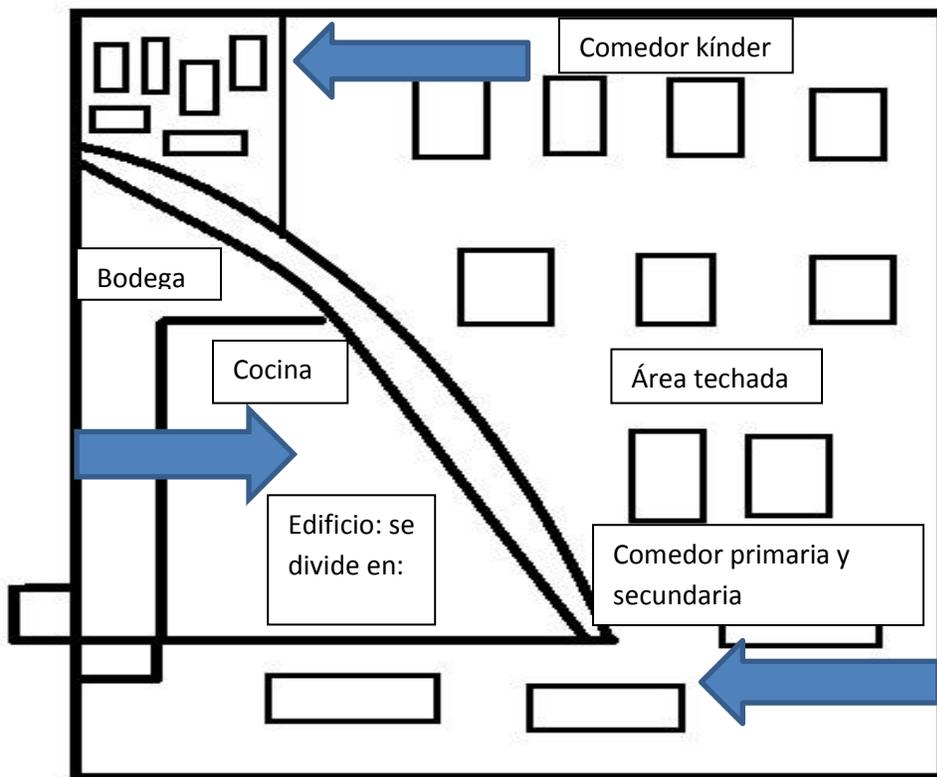
La encargada del comedor tiene la responsabilidad de crear y reestructurar el menú (en algunas ocasiones con ayuda de una nutrióloga), asimismo de que se cumpla la colación, el desayuno y la comida, además de vigilar que los niños coman correctamente sin dañar el inmueble, de igual manera llevar un control de los recursos suministrados. Un papel fundamental que cumple es el de detectar problemas que impidan mejorar al comedor escolar, y quien termina por solicitar a la administración cambios o mejoras al respecto. Es de esa forma que surge la necesidad de una dieta que vincule a los alumnos a una alimentación adecuada, pero que sirva de igual manera para la reducción de la obesidad infantil.

Pero para que el comedor escolar funcione la encargada se sostiene de un personal laboral, principalmente recae en una encargada de la cocina, quien es la que verifica y tiene la responsabilidad de que se realice el cocimiento de los platillos. Su deber es mantener el orden, la supervisión de los alimentos y a quien tienen a cargo del control interno de los productos y genera demanda de los mismos.

Es quien ordena qué, cuánto y cómo cocinar los alimentos, pero siguiendo siempre las ordenes de la encargada del comedor y el menú aprobado por la administración. Bajo su responsabilidad tiene 4 cocineros, quienes se encargan de

preparar los alimentos y de servirlos a los niños, como también lavar los cubiertos y platos. Sin embargo, deben de cumplir otras tareas como lavar y mantener el área del comedor.

De esa manera se encuentra organizado el comedor escolar, ahora debemos ver la ubicación de la infraestructura y los servicios que ofrece para el alumnado dentro del Instituto Lamat.



El comedor escolar se encuentra entre el costado de la cancha de usos múltiples y la de fútbol, en dirección hacia los salones de preparatoria. Ocupa un área de 10 a 12 metros, cuenta con un edificio y una parte techada, en el primero se encuentra la cocina, donde pueden observar 2 estufas industriales, 3 refrigeradores y cubiertos. En esta área se encuentra la cocina, que se divide en dos espacios, primero donde se cocina los alimentos y se despacha, el segundo sirve como bodega para almacenar la despensa.

En la parte techada existen dos áreas para los comedores, en el primero son 7 mesas con 4 sillas cada una (una flecha), asignadas para los niños de kínder, aunque no existe un área marcada, se nota por los asientos y mesas que son adecuadas para su edad. En el segundo consta de 12 mesas con 12 sillas cada una, pensada para los niños de primaria y secundaria. Los servicios que ofrece el comedor es impartir un menú saludable, proyectar una manera correcta de comer y difundir una dieta saludable.

Sin embargo, se enfrenta al rechazo por parte de los alumnos, ya que no comen todo lo que se les sirve, debido a que desean comidas regionales pero se les ofrece platillos reelaborados y nutritivos; el conflicto nace debido a que estos terminan por desconocerlos y demandan lo que habitualmente consumen. Muchos de los conflictos resultan de la poca aprobación de los alumnos y padres de familia sobre la dieta y el menú, quienes prefieren que se incluya lo que habitualmente comen, sin tomar en cuenta los problemas de salud que podría acarrear, o bien, están en contra de las porciones que se les sirve.

Considero que la alimentación adecuada que pretenden efectuar con los menús escolares en el Instituto Amat, tiene problemas debido a la falta de concientización y participación de los alumnos y padres de familia, además de que no se les ofrece la información sobre los beneficios y el papel que deben tomar cada uno. De tal manera se me hace oportuno mostrar un menú escolar para visualizar lo bien que se estructura los alimentos que consumen los niños, y también observar que una de sus estrategias ha sido amoldar los platillos que consumen en la región al insertar vegetales y con ello eliminando grasas.



INSTITUTO LAMAT Formación Militarizada
"Sabiduría y Honor para la Vida. Yo soy Lamat"
 Menú correspondiente a la semana 25 al 29 de agosto de 2014

NIVEL	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO
PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA	LUNES 25 DE AGOSTO	ESPAGUETY CON SALSA POBLANA, CREMA Y QUESO SALCHICHA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA BOLLILLITOS DE PAN AGUA DE CEBADA	SOPA DE FIDEO SALPICÓN DE POLLO CON RABANO, CILANTRO Y TOMATE FRIJOLES REFRITOS TORTILLAS AGUA DE CEBADA
PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA	MARTES 26 DE AGOSTO	HAMBURGUESA DE RES TOMATE, LECHUGA, MAYONESA. PAPAS FRITAS FRUTA AGUA DE AVENA	TORTITAS DE PAPA CON ATÚN. FRIJOL DEL DIA ZANAHORIA RAYADA TORTILLAS AGUA DE AVENA
PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA	MIERCOLES 27 DE AGOSTO	ENSALADA DE PAPAS CON ZANAHORIA Y CLARA DE HUEVO. GALLETAS SALADAS FRUTA GELATINA AGUA DE NARANJA	PICADILLO DE CARNE ARROZ CON ZANAHORIAS Y CHICHAROS FRIJOL REFRITO TORTILLAS AGUA NARANJA
PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA	JUEVES 28 DE AGOSTO	QUESADILLA DE TORTILLA DE HARINA ENSALADA VERDE YOGURT FRUTA AGUA DE LIMÓN	POLLO EN PIBIL ARROZ BLANCO FRIJOL REFRITO TORTILLA AGUA DE LIMÓN
PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA	VIERNES 29 DE AGOSTO	EMPANADAS CON CHAYA Y QUESO. ROMANITA, CREMA, QUESO. FRUTA AGUA DE PINA	CHULETAS AHUMADAS PURE DE PAPAS ARROZ CON ELOTE FRIJOL COLODO TORTILLA AGUA DE PINA

Fuente: Menú escolar del mes de agosto del 2014, Instituto Lamat

Lo que sorprende del menú, es lo bien estructurado por parte de la encargada del comedor y los administrativos, quienes los construyen valorando los principios de una dieta, y guiándose por medio de los planes nutricionales otorgados por la Secretaría de Educación Pública; incluso en sus inicios recibieron el asesoramiento de una nutrióloga.

A pesar de esto, los conflictos que se tiene sobresalen porque no existe una adecuación de la dieta en los hogares que incluya los objetivos del comedor escolar en los estilos de vida y los hábitos de alimentación de los niños. Por lo que es oportuno señalar que la investigación trata de encontrar alternativas para poder adecuar la dieta a las condiciones culturales y económicas de las familias de los alumnos. Y otro de los fines es la reducción de la obesidad infantil en el Instituto Lamat.

2.3.6 Jornadas escolares

Cobra valor el comedor escolar porque existe una necesidad clara en cuanto a la alimentación de los alumnos que pasan mayor tiempo dentro del Instituto. Es de esa forma que la alimentación adecuada puede formularse, y también por los principios que promueve la escuela. El nivel de primaria se pensó en una educación de tiempo completo, que sirviera para proyectar mayores actividades, pero también para los padres que pasan mayor tiempo en sus trabajos. Sin

embargo, genera que algunas necesidades tanto fisiológicas y emocionales de los niños se satisfagan en el contexto escolar. Lo que genera otras responsabilidades además de las educativas para los directivos, ya que tienen que alimentar, cuidar e instruir a los niños.

Solo para contextualizar que los alumnos de primaria pasan mayor tiempo dentro del Instituto se presenta un horario escolar. Esto nos sirve para explicar cómo la escuela tiene peso dentro de la familia, y que es un espacio para proyectar cambios dentro de los hábitos de alimentación de los alumnos tanto para reducir problemas en el instituto como en la salud de los niños.

INSTITUTO LAMAT
HORARIO DE CLASES GRADO 2do

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00-7:50	ARTÍSTICAS	MILITAR	INGLÉS	MILITAR	INGLÉS CIENCIAS
7:50-8:40	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS
8:40-9:05	D E S A Y A N O				
9:05-9:30	RECREO				
9:30-10:10	MATEMÁTICAS	INGLÉS MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL	ESPAÑOL
10:10-11:00	ESPAÑOL	ESPAÑOL	ESPAÑOL ESCRITURA	INGLÉS	PSICOLOGÍA
11:00-11:50	INGLÉS	FORM. CÍVICA Y ÉTICA	ARTÍSTICA		SALUD E HIGIENE
11:50-12:40	A L M U R Z O				
12:40-13:05	RECREO				
13:05-13:30	T K D				
13:30-14:20	ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	INGLÉS	FORM. CÍVICA Y ÉTICA ESPAÑOL LECTURAS	EDUCACIÓN FÍSICA
14:20-15:10	TALLER DE PSICOLOGÍA		EXPLORACIÓN		
15:10-15:50	PENSAMIENTO MATEMÁTICO	R E V I S T A			ESPAÑOL ORTOGRAFÍA
15:50-16:00					

PROFESORA NEREIDA INTERIAN

Fuente: Horario escolar de segundo grado, 2015, Instituto Lamat.

La jornada de los niños empieza desde las 7:00 y terminan a las 16:00 hrs, es decir pasan 9 horas en la escuela, tiempo para cumplir con materias bases como español, matemáticas y entre otras, pero además deben realizar actividades que exigen desgaste físico, como instrucción militar y deportes. Por lo que es común que muchos de ellos presenten fatiga y dolores físicos, pero también existen aquellos que se derivan de la alimentación, como ejemplo: que les guste comer comidas rápidas pero que en la escuela se trate de alimentar con vegetales y

frutas, esto hace que se presente el rechazo y el no comer lleva a problema de salud (dolores estomacales, vómitos y diarreas), pero también administrativas, cuando los padres se quejan de que no reciben alimentación.

Los niños habitualmente durante las horas de comida suelen intercambiarse parte de sus porciones, casi siempre alimentos que tienen preferencia por ellos, es decir el postre, el pan o carne, y caso contrario arrojan o dejan en el plato vegetales o frutas. Esto hace que muchos no estén alimentándose correctamente para estar las 9 horas de cada jornada escolar, pero no debemos olvidar que en el espacio familiar se alimentan con otro tipo de dieta, que lleva a que muchos de ellos estén dispuesto a llevar a la escuela de manera furtiva golosinas, galletas o frituras.

Otra forma en que se presenta el rechazo, es cuando eligen no comer y esa postergación los lleva a estar hambrientos durante el día, causando fatiga y poca atención a las clases. Los maestros solo observan el rendimiento escolar, y si consideran que el alumno no está prestando atención lo amonestan con instrucción militar, esto nos permite ver que la alimentación dentro del Instituto Lamat no es solo un servicio, es una necesidad a solucionar porque genera problemas para la misma enseñanza.

Y también hay que considerar cómo son los gustos de los niños y qué dieta comparten, si bien hay quienes presentan obesidad y sobrepeso, hay otros que se alimentan bien. El menú escolar sirve directamente pero hay elementos que hacen que el niño no pruebe o ingiera los alimentos. Esto se observa cuando los padres exigen que se les dé mayor proporción, que sirvan comidas regionales e incluso aprueban la apertura de una tienda escolar para que compren lo que sus hijos así deseen.

El menú escolar funciona porque los alumnos obligadamente tienen que consumir su desayuno, su comida y su colación en el comedor escolar, pero la participación de los padres es necesaria para que los niños la continúen. Un ejemplo claro, es cuando se le solicita a los padres darles de desayunar a sus hijos antes de ir a clases, porque el desayuno en el comedor se da entre las 8:40 am y los niños

entran desde las 7:00 am. Los padres desestiman ese pedido porque asumen que los niños desayunaran en el Instituto pero así mismo la escuela considera que el desayuno que se les ofrece es un complemento del que se debió dar en la casa.

Sin embargo, esa falta de participación se nota en la conducta y la indisciplina de los alumnos, ya que es habitual observar niños haciendo labores y ejercicios como medios de instrucción, y así mismo alumnos suspendidos por realizar actos de violencia o faltas de respeto. La dirección trata de contrarrestar estos problemas por medio de los maestros y de los instructores, pero siempre tratando de no incluir a los padres. Esto debido a que traería más problemas y porque se asume que los padres no se harán cargo.

La higiene es un elemento que se presenta a diario como problema de la carga escolar de los niños de primaria, ahí deben cepillarse, lavarse las manos, asearse después de sus rutinas de ejercicio y todo eso a veces sin supervisión. Lo que genera que los niños derramen agua, se peleen los lavamanos o que no se pueda realizar correctamente el aseo. La infraestructura es también un elemento que no ayuda mucho, si bien se tiene lo básico, no funciona para todas las necesidades de más de 100 niños que la ocupan por 9 horas.

Los maestros ante esto deben cumplir otras funciones cuando se presenta problemas en el comedor, en el baño o en el salón, pero no pueden ocuparse de todos los casos por lo que es una tarea que debe emprenderse por parte de los padres y dentro de la familia. De manera que la dieta no solo se construye desde una sola perspectiva, sino que necesita forzosamente de la participación de los involucrados, tanto en la decisión de efectuarla como de construirla. Sobre todo, valorando que el contexto escolar en estos niños forma parte importante de su vida diaria, y es un medio en el cual se puede concientizar y proyectar una dieta que pueda generar cambios que permitan reducir la obesidad infantil.

Capítulo III

Caracterización de los niños y de su espacio escolar a partir de la problemática de la obesidad infantil

Introducción

En este capítulo se centra en el espacio de estudio y el desarrollo de la problemática, con el fin de ampliar y contextualizar tanto a los niños como el entorno que rodea su alimentación. La obesidad se presenta a raíz de elementos que se dejan afuera de los objetivos que persigue el comedor escolar. De manera que se discute sobre esos factores y como se presentan en el contexto escolar.

Se conforma de 6 apartados en los cuales se llega a un análisis respecto a las relaciones que surgen en el ámbito escolar y en la familia además de volverse impredecibles para la investigación.

En el primer apartado se cuestiona cómo el gusto y el disgusto sobre los alimentos son importantes para entender el sentido del rechazo que presentan los niños en el instituto. Los niños y sus testimonios son prueba de cómo se construye este rechazo y los medios que pueden servir para tratar la aversión alimentaria. En el segundo apartado se describen las actitudes que toman los niños a la hora de comer en el instituto y los alimentos que solicitan. Saliendo a relucir la importancia de la familia en el acondicionamiento de la dieta.

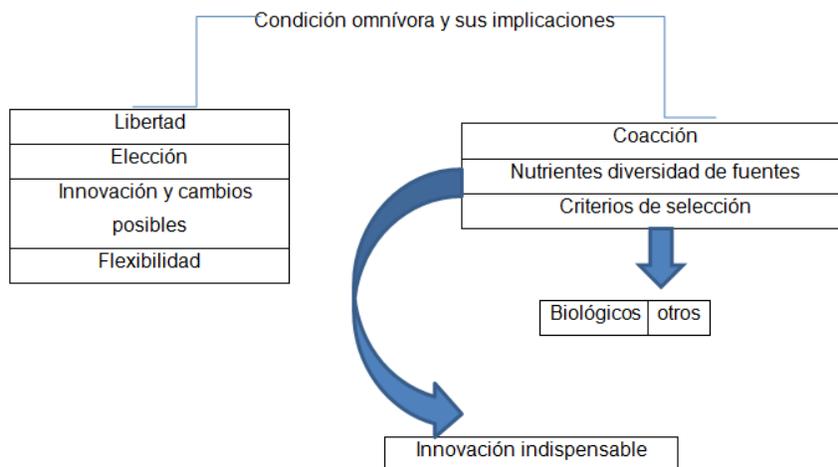
Mientras en el tercer apartado la caracterización de los niños, la escuela y la problemática son esenciales para dibujar la relación entre niños, escuela y problemática, además de cómo se presenta la obesidad en los niños. En el cuarto apartado se problematiza el papel de la familia, en el sentido de la participación o el rechazo a las actividades en la escuela. En cuanto al quinto, se analiza los factores que permiten la obesidad ya sea dentro de la escuela o en la familia. Las

condiciones y los estilos de vida como reconfiguradores de los hábitos de alimentación.

Por último se tiene la labor que se emprende desde el comedor escolar, y el impacto que genera entorno a la alimentación de los niños. Sobre todo se hace hincapié en las alternativas que se pueden producir en beneficio de los niños, pero también proponiendo como objetivo la implementación en la familia.

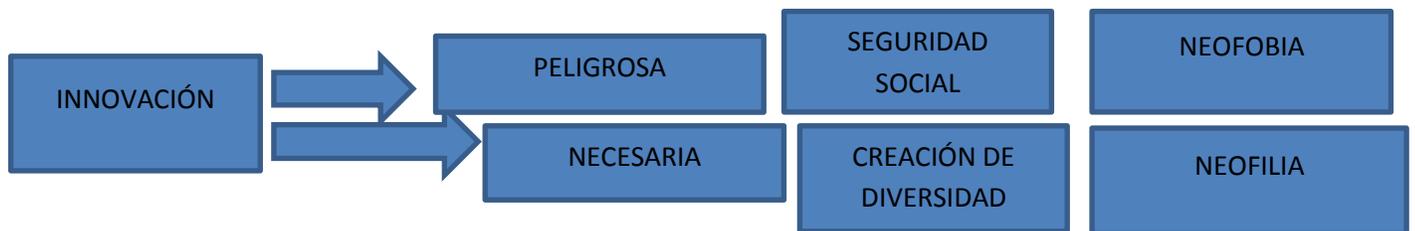
3.1 El gusto y el disgusto por la comida

El ser humano como omnívoro debe encontrar los nutrientes requeridos para su desarrollo óptimo en diversos alimentos, no puede obtenerlos de uno solo, como lo haría por ejemplo un koala o bien como lo hacen los carnívoros. Eso implica que su decisión por comer tenga que estar siempre en la innovación, Fischler (2014) plantea lo siguiente:



Ya que el hombre depende de la variedad, no solo como elección sino en la misma necesidad de obtener nuevos alimentos que a su vez aporten los nutrientes que necesita, sin embargo, existe una prudencia en ese paso, que lo obliga a elegir de manera desatinada, ya que un nuevo alimento significa en sí un peligro potencial. De alguna manera explica porque es difícil hacer que un niño pruebe un

nuevo alimento. A esto Fischler llama la paradoja del omnívoro, en pocas palabras al miedo de nuevos alimentos y a la tendencia de encontrar nuevos. Para el autor el hombre se encuentra con el miedo de comer nuevas cosas porque asume un peligro, debido a que tiene ya un cierto cúmulo de alimentos que prefiere (neofobia), sin embargo, también está abierto a encontrar mejores en cuanto a calidad, sabor y nutrientes (neofilia).



De manera que el niño condiciona su elección a partir de lo que asume como rico, en contraste el menú escolar que le resulta ajeno al paladar, por lo tanto existe el rechazo. Ante esto existe un aprendizaje aversivo, que es la negación a probar alimentos ya que asume una relación con trastornos digestivos, es decir, el niño tiene una mala experiencia al probar nuevos alimentos lo que ocasiona el rechazo. Sin embargo, también cuenta con el aprendizaje social, que es el acercamiento a los alimentos desde el lenguaje y la cultura.

La preferencia por los alimentos considerados “chatarra”, es un problema de percepción y de gusto, ya que en su elección intervienen los estilos de vida de cada niño; si consideramos que existe una relación con los hábitos de alimentación, esto nos permite entender porque es difícil imponer un menú que rechaza todo tipo de alimento fabricado o enlatado. Es decir, el gusto que el niño tenga es material importante para comprender la aceptación o la negación a una dieta saludable.

“La comida rápida es mejor, porque es rica y porque es más dulce, mi familia va a la plaza los fines de semana y ahí comemos, no siempre pero sí. Si es mejor la fruta o la verdura, pero es que no sabe bien, aquí en el comedor nos dan pero me

gusta más la carne... el agua de fruta no mucho” (Niño de 7 años, Inst. Lamat: 2014)

Por lo que el gusto así como el disgusto hacia determinados alimentos, nos puede llevar a comprender porque la alimentación más que necesidad biológica es también un constructo cultural. No debemos olvidar que la obesidad es una enfermedad causada por el consumo excesivo de ciertos alimentos, y es ahí cuando el factor económico determina patrones en los hábitos de alimentación de los niños. El testimonio que se presenta nos revela que la fascinación por lo dulce, es debido a que existe una compleja trama donde los estilos de vida configuran hábitos de alimentación, que el niño termina por utilizar para descartar o aceptar alimentos que se ofrecen en el comedor escolar.

Es decir, los niños basan su alimentación en comidas rápidas, porque económicamente pueden consumirlas y aquellos que no tienen ese soporte económico tienden a ser limitados en su consumo. “Por tanto, las limitaciones económicas actúan como factor protector frente a ese riesgo. Sin embargo, si bien la pobreza limita el acceso a una *comida rápida* que engorda, igualmente restringe las posibilidades de obtener una alimentación suficiente y equilibrada” (Uribe, 2006: 229). La alimentación es una construcción social y cultural, sin embargo, existen factores que la permite o la restringe, a pesar de ello no existe una sola forma de como efectuarla.

“...es que me gusta más las pizzas que la comida del comedor, pero también la que se come en mi casa... mi papás comen lo mismo que nosotros en la casa, a veces quieren que comamos verduras pero esas no nos gusta, ni a mis hermanitos, pero si los comemos porque nos regañan” (Niña de 8, Inst. Lamat: 2015)

El gusto y la aversión alimentaria, por lo tanto corresponde a una interpretación del sujeto sobre lo que come, esto puede corresponder al aprecio de unos alimentos sobre otros, lo que lleva al rechazo ya sea por su sabor, por su apreciación o el significado que tenga para él. Sin olvidar lo simbólico dentro de la alimentación, ya

que determina que es un alimento y el papel que cumple dentro de su cultura; de la misma forma existe prohibiciones sobre lo que se puede comer y lo que no. Sin embargo, como nos dice el relato de una niña del instituto, son los padres quien determinan que comer, y a partir de ello van consolidando sus preferencias alimentarias y construyendo sus hábitos de alimentación, que son determinantes en su condición nutricional y física.

Así los niños del Instituto Lamat van condicionando los alimentos que desean incluir en el menú escolar, incluyendo en la elección, comidas que les son típicas y que desean, sin resaltar en su importancia nutricional, eligiendo aquellas comidas rápidas, altas en grasas y azúcares. Sin embargo, al presentarles un menú rico en vegetales y frutas, se encuentran con el rechazo, en muchos casos, no es que no los hayan probado, sino que existe una aversión colectiva sobre los alimentos (Cantarero, 2002).

“Cuando comemos en el comedor escolar hay niños que tiran sus comidas, o las dejan porque saben feas, a mi si me gusta, pero no todas, si esta rica cuando hacen espagueti o salchichas pero siempre ponen verduras, y nos dicen que debemos comerlas, yo a veces si me como todo pero no hay lo que me gusta, mis amigos así dicen a veces, por eso jugamos al comer ahí” (Niño de 10, Inst. Lamat: 2014).

La persuasión por parte de los padres, hermanos compañeros y amigos durante la ingesta de alimentos termina por ser un medio por el cual el niño interpreta que actitudes debe tomar a la hora de comer y que debe descartar porque así mismo el colectivo lo hace. “Las creencias, las actitudes y el valor de los alimentos para la salud (por ejemplo pensar que un alimento es un producto cancerígeno) o la información (la carne de las vacas locas provoca..., el chocolate tiene muchas calorías) tienen, probablemente, un peso importante en la adquisición de algunas aversiones” (García y Bach, 1999: 60).

De manera que el rechazo no solo se determina por el sabor, sino que existe una percepción sobre lo que es el alimento ya sean consideraciones negativas o

positivas pero que al final llevan a ser consumidos o dejados en el plato. En el caso del niño de 10 años, las opiniones de sus compañeros son tan fuertes que lo obligan en cierta manera despreciar alimentos que considera apetitosos, ante la necesidad de ser aceptado termina por realizar lo que hacen los demás, esto se observa cuando hacen de todo con la comida pero menos comerla. “El disgusto que puede provocarse en nosotros resulta sin duda de una mecánica biológica ligada, de manera más o menos lejana y exclusiva, a la protección del organismo durante la situación alimentaria” (Fischler, 2014: 21).

Debemos tener en cuenta que existe el rechazo por medio de los sentidos gustativos, que es algo más determinado por nuestra naturaleza. “Las preferencias alimentarias se adquieren, fundamentalmente, por medio del aprendizaje; únicamente la preferencia por el sabor dulce y el rechazo de sustancias amargas (asociadas en el medio natural con la presencia de toxinas) o que producen irritación de la superficie orofaríngea (especies picantes, humo del tabaco, etc.) parecen innatas” (García y Bach, 1999: 60).

“Prefiero el refresco porque es rico, su sabor es dulce y es muy rico, por eso me gusta tomarlo. Yo daría todo por un vaso de refresco es que es delicioso y... igual me gusta las sabritas. No son nutritivas pero es que si están ricas. Debemos comer verduras y frutas porque si son nutritivas y son importantes para la vida. Me gustan pero no son ricas” (Niño de 9 años, Inst. Lamat: 2015).

Las comidas altas en grasas y azúcares son particularmente del agrado de los niños; esta es una de las causas del origen de la obesidad. Particularmente encontramos que los niños en el Instituto Lamat, prefieren comer fritangas y platillos locales por su condición cultural y económica por ser de un sabor dulce y agradable. Entonces no depende de lo que se consuma, sino lo que se asocia con lo bueno y agradable, así el paladar llega a educarse.

El simple hecho de que el niño diga que prefiere el refresco, es porque asocia el sabor con lo agradable pero lo nutritivo con lo amargo e insípido. “La asociación de una comida o de sus componentes sensoriales con algún estímulo

desagradable puede convertirla en repugnante” (García y Bach, 1999). Esto genera que el rechazo por el menú escolar se presente por medio de malestares estomacales o inducción al vomito. García y Bach mencionan que es una manera de expresión de los niños sobre lo que se presenta en su medio social y cultural como no aceptable. De esa manera el no comer verduras o rechazar el agua de frutas se debe a que no existen con anterioridad en los hábitos de alimentación del niño.

Lo que debe preexistir siempre para un cambio en la alimentación, es la enseñanza sobre los alimentos. Esto es la forma de adherir nuevos elementos en la dieta de los niños, y contrarrestar el rechazo a algunos de ellos. Debemos visualizar que lo que comúnmente comemos en nuestro mundo globalizado nos está llevando a la obesidad, sin embargo, aunque existan nuevas tendencias en la alimentación (vegetarianismo, o productos light), el problema actualmente es persistente. Por esto lo que debemos considerar es como se realiza dicha enseñanza.

Los niños consideran a cada instante que deben comer y al mismo tiempo configuran su alimentación, no debemos olvidar que es un proceso que se aprenden de los padres; pero estos (los padres) han sido instruidos por su propio contexto y “heredaran” percepciones sobre la alimentación. “Las familias y, con menor intensidad las escuelas, mediante el contacto con y la observación de lo que comen sus compañeros y sus reacciones ante la comida, su exposición a los menús diarios de los comedores escolares, son las instituciones que directamente les <<alimentan>>, tanto en un sentido material como en un sentido informativo y formativo” (Carrasco, 2002: 41).

Entonces observamos que la alimentación de los niños dentro del comedor escolar, los está llevando a la concientización sobre la buena alimentación. Existe un acercamiento de manera correcta sobre cómo se deben cambiar los hábitos de alimentación y reciben una capacitación que proviene de la práctica diaria en las horas de alimentarse en el Instituto Lamat.

3.2 Como comen los niños del Instituto Lamat

Los niños son parte de una familia, que determina que poner en la mesa y aprenden que a eso se le debe considerar comida, de una forma simbólica y práctica les enseñan que deben comer, cuanto y que sabores debe aceptar su paladar. Estamos condicionándolos inmediatamente a preferencias alimentarias, de igual manera les mostramos el contexto que los envuelve dentro de la familia y diseñamos sus hábitos de alimentación.

“En la casa si comen perros calientes, pero una vez ya los prepare en la casa y hasta me salieron más barato, aunque sé que es malo porque como son embutidos, pero si también es nuestro error que coman así, pero es difícil y para ellos aún más. Si creo que sea necesario mejorar” (Padre de un alumno, Inst. Lamat: 2015.)

Como lo demuestra con su relato el entrevistado, la familia se convierte en el espacio donde converge tanto el aprendizaje como la práctica de la alimentación de los niños, lo que permite entender que es necesario adecuar ese espacio si se desea mejorar en cuanto al ámbito nutricional y al de la salud. “Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables” (Macías, et.al, 2012: 40). Hay que marcar que muchos de los factores que influyen negativamente se desarrollan cotidianamente en la familia y eso lleva a que los niños interioricen lo que puede ser alimento y como desean comerlo.

“En la casa se come bien, pero a veces es difícil que todo se pueda cumplir o realizar, es que vera, lo económico y el tiempo son un problema, Yo trabajo todo el día e igual mi esposa, a mis hijos los envió aquí a Lamat porque si es de tiempo completo, les dan de comer y los cuidan. A veces no se puede hacer mucho, o ver

que coman porque uno confía que aquí se hace” (Padre de familia, Inst. Lamat: 2015).

La disposición de las familias por atender las necesidades nutricionales de los niños se debe a la preocupación de los padres, debemos tomar en cuenta las consideraciones que son limitantes para el entrevistado; lo que tienen que ver con el contexto actual y las condiciones económicas y sociales del sujeto. Estos nuevos estilos de vida repercuten directamente en la alimentación.

Así podemos notar que la forma en que los niños ingieren su comida dentro del hogar influye directamente a la hora de tratar de consumirlos en el comedor escolar. “Un aspecto de trascendental importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla. En la infancia se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideren modelo para la alimentación, con variados efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud” (Restrepo y Maya, 2005: 128).

En el núcleo familiar el niño adopta formas de comer, formas que deben estar presentes en todo momento. Es decir, se presentan a la hora de comer, si tomamos en cuenta con quienes se sientan en la mesa o si se ha cambiado aun sillón, pero también influye si existe una vigilancia o interacción con los padres. Es innegable que actualmente el niño ha adoptado a la televisión como parte del círculo de alimentación. Muchos de los cambios negativos a la hora de comer provienen de la falta de supervisión de los adultos.

“La culpa la tienen nuestros papás por cumplirnos lo que nosotros queremos... porque siempre queremos cosas como golosinas o no se comidas chatarra. Ellos deben de ver que comemos y decirnos, eso pienso. A mi si me gusta las sabritas y cosas, pero mis papás deben decirme si es bueno o no dejarme” (Niño de 10 años, Inst. Lamat: 2015).

Lo complejo de la relación entre padres y niños se construye en la falta de atención sumada a las consideraciones que se tiene para mantener a una familia y la percepción de los involucrados sobre las formas de como satisfacer esta necesidad de manera rápida y menos costosa en cuanto a tiempo y sabor. El niño, en su narrativa cuestiona la responsabilidad de los padres y como esto lo ha llevado a consumir ciertos productos y alimentos que en la escuela se le han concientizado como malos, pero a pesar de ello los consume por la práctica en el núcleo familiar al que pertenece.

Lo que interesa resaltar son los hábitos de alimentación que los niños practican como producto de la relación dentro de sus familias y la forma en que se contraponen en el ámbito escolar. “Debemos considerar que intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes” (Macías, et.al, 2012: 41).

“La familia debe tener también un papel con el comedor escolar. Para ir tomados de la mano para una buena alimentación, porque aquí tratamos de imponer un menú escolar pero también es necesario que los padres supervisen que comen en sus casas los alumnos. Hay muchas quejas que porque le servimos muy poco, pero no entienden que deben comer en relación a su edad y su crecimiento, y es difícil hacerles entender eso. Yo creo que es porque piensan que comer mucho es comer bien” (Personal del comedor, Inst. Lamat: 2014).

La relación inexistente entre familia y escuela solo ha encarecido el trabajo que se hace en ambos lados, no existe un mecanismo que permita la comunicación sobre las responsabilidades que cada uno debe tomar sin relevarlos, dejando en algunos casos sin supervisión, tanto en lo educativo como en la alimentación. Como señala la entrevistada, cuando se refiere a que existe una confrontación constante cuando se toma decisiones en el comedor escolar, ya sea sobre cómo debe ser el

menú o que debe contener. Pero la responsabilidad sobre la alimentación no debe verse solo como parte de los servicios del Instituto, sino como algo que debe practicarse en el contexto familiar.

Los alumnos de primaria del Instituto Lamat están definiendo sus hábitos de alimentación, en ese sentido la escuela esta comenzado a ser el medio donde se les presenta una manera adecuada de como alimentarse, por eso es importante que ellos adopten las condiciones y los alimentos; pero sin atender sobre las posibilidades económicas, que es un factor que indudablemente tiene peso a la hora de definir qué comer. Sin embargo, los niños del Instituto provienen de una clase social que puede llegar a sustentar las dietas, pero que a la par, tienen el problema de caer en el consumismo.

Estar bien posicionado en el ámbito económico es necesario para adecuar una dieta sana, pero también es el medio por el cual el niño consume en exceso alimentos (enlatados, prefabricados o chatarras). “En las familias con mejor poder adquisitivo, hay más variedad y frecuencia en el consumo de alimentos proteicos, carnes frías y huevo, además de pastas, arroz, arepa, panela, y, en algunos casos, verduras; estos alimentos son de consumo habitual de los niños principalmente con exceso de peso y con adecuado estado nutricional” (Restrepo y Maya, 2005: 134). En ese sentido es necesario considerar como ellos nos presentan como comen habitualmente.

“En mi casa comemos de todo, si me gustan las hamburguesas y los perros... y las pizzas, pero no siempre comemos, cuando hay tiempo para mis papás vamos a la plaza o salimos a comer y ahí se nos antoja muchas cosas, vamos al Moy y ahí hay papas, vamos por donde están los zapatos y ahí esta italian coffee y vamos al cine y ahí hay palomitas” (Niña de 12 años, Inst. Lamat: 2015).

Las familias de algunos niños tienen la disponibilidad económica y son estos niños que suelen padecer sobrepeso y obesidad, estas son las familias que no tienen interés en acercarse a los asuntos que se toman en cuenta en el comedor escolar. Presentándose lo que señala en su testimonio la entrevistada, es decir que en la

familia se practica la mala nutrición, por consideraciones de prestigio o de comodidad; a pesar de que al mismo tiempo se incluyen malos alimentos (altos en grasas y azúcares) dentro de los hábitos de alimentación de sus hijos. Esto genera una confrontación sobre lo que se come en casa y lo que se quiere que ellos consuman en el comedor escolar.

La vinculación de la alimentación de los niños en el contexto escolar y la obesidad infantil como problema, es que se trata de inculcar una dieta saludable, sin embargo existen dificultades a partir de sus hábitos de alimentación. Como se ha explicado anteriormente, esto provoca que exista resistencia a los cambios en sus estilos de vida. Ahora es pertinente mostrar por medio de dibujos como los niños nos expresan su contexto, y los factores que promueven sus hábitos de alimentación.



Un niño de quinto grado representa la hora de comer, y resalta la desvinculación de los padres y la obligación que tiene sobre los cuidados de sus hermanos menores. Comentaba que muchas veces sus padres no se encontraban por trabajo y que se le dejaba comida preparada pero igual existía la oportunidad de tomar refresco o comer frituras. Así mismo representa la presencia de la televisión. “La publicidad televisa también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular cuando al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables” (Macías, et.al, 2012: 40).



En este dibujo, una niña de tercer grado plasmó lo que se sirve a la mesa en cada comida. A simple vista pareciera que come adecuadamente, porque representa unos platillos llenos de frutas y verduras, pero cuando se le preguntó por esto, señaló que era lo que sus padres querían que comiera, pero que habitualmente siempre encontraba refresco, o comidas regionales. Lo contradictorio es que los niños están conscientes de lo que comen pero asumen que a pesar de ser malo, es lo que en casa se come y por lo tanto debe ser bueno.

3.3 Caracterización de la escuela, alumnos y obesidad infantil

El contexto escolar es parte fundamental de la vida de los alumnos del Instituto Amat, considerando las relaciones que forjan y el tiempo dentro de ella. No solo obtienen educación en el aula, también la vinculan con la alimentación que se imparte; ya que el propósito es impulsar cambios en sus estilos de vida por medio del menú escolar. El Instituto Amat se propone estos objetivos a partir de la problemática de la obesidad y los efectos que tiene a nivel global, es por ese motivo que se eligió un comedor escolar que no ofreciera productos considerados “chatarra”.

El Instituto trabaja bajo un perfil militar con el fin de emprender disciplina y valores, sobre todo para contrarrestar conflictos derivados de la conducta de los niños. Dentro del personal administrativo y docente se encuentran profesionales que han tenido contacto en el pasado con la milicia mexicana y eso le ha servido para imponer algunos de sus métodos.

Los instructores tienen a cargo de la realización de actividades, dentro o fuera del plantel, que forjen unidad e identidad, por medio de campamentos, excursiones, torneos deportivos o instrucción militar. De la misma forma nace el concepto del comedor escolar, con el objetivo de formular una ideología de vida saludable; ya que no se podía hacer énfasis en lo físico, sin tomar en cuenta lo nutricional, es por lo que se pensó darle importancia a la alimentación. Sin embargo, la preocupación sobre la obesidad le ha dado otro objetivo y de esa manera es como se empieza a reestructurar.

Otro factor que implícitamente juega un papel importante en la caracterización de la escuela es su estatus de privado, ya que representa más ofertas tanto académicas como infraestructurales. Esto trajo por ejemplo que sus jornadas de 9 horas para nivel primaria, haya llevado incluir alimentación, asistencia higiénica e instrucción militar, como hemos visto se ha planteado para que exista un desarrollo óptimo en los alumnos de esta institución.

Debemos considerar que, en este caso, el papel de la escuela dentro de la vida diaria de los alumnos, es considerablemente importante para poder formular hábitos de alimentación, ya que participa directamente al ser el medio donde obtienen dos de sus tres comidas diarias. “En la escuela se producen intercambios humanos intencionados al aprendizaje de nuevos conocimientos, al desarrollo de competencias cognitivas, socio-afectivas, comunicativas, etc. y a la construcción de la identidad de los sujetos como individuos y de la escuela como comunidad que convoca y genera adhesión” (Echavarría, 2003: 4).

Vemos que la escuela no solo determina conocimientos sino que sirve para la socialización secundaria del niño (Berger y Luckmann, 1999). Pero debemos considerar quienes son los alumnos y como estos se desarrollan dentro del contexto escolar, ya que de estos dependen las dificultades que se tengan al tratar de incluir nuevos alimentos a su dieta habitual. Los niños tienen elementos propios que los caracterizan como alumnos y son los afectados por la obesidad.

Los alumnos que cursan del primero al sexto grado en el Instituto Lamat, son de clase media a media alta, su clase social los lleva a considerar nuevos elementos para definirse como niños (artículos, ropa, calzado y etc.). Inclusive determina que actividades realizan y como se admiten como alumnos. Perciben la situación que viven en el contexto escolar y en definitiva la conducta es un problema que afrontan a diario. Como alumnos deben cumplir con un horario escolar y admiten que cada falta al reglamento es un castigo.

“Los alumnos tienen que demostrar disciplina dentro y fuera del salón si se portan mal, solo queda dejarlos con un reporte o decirle a los instructores, porque son quienes se encargan de la disciplina. Ellos solo pueden comer en el comedor, está prohibido introducir sabritas o refrescos, ni los padres pueden traerles nada, a menos que sean frutas o verduras o alguna medicina” (profesora, Inst. Lamat: 2014).

La hora de comer dentro de la escuela es obligatoria, desearían encontrarse con platillos regionales y poder consumir lo que otros niños de otras escuelas comen, a su corta edad desean comer lo que asumen es rico, sin asimilar que es lo nutritivo y lo mejor para ellos. Es habitual observar que su comportamiento no es el adecuado, inclusive es un factor que afecta al comedor escolar, el rechazo de unos ha llevado que otros lo refuercen, aunque es también el medio por el cual se puede llegar a la aceptación.

“Mucho de los problemas que se presentan es por la conducta, es que debido a que los papás piensan que por ser una escuela militarizada nos encargamos de la conducta, y no es así. Se presentan muchos casos entre los alumnos, por ejemplo que si una niña trajo una muñeca otras se la quieren arrebatar o que se pierden, por eso es que invitamos a la mamás y papás que no lo permitan. En el comedor se presenta porque los niños se niegan a comer parte de los platillos ya sabe porque no le gusta las verduras” (Directora, Inst. Lamat: 2014).

Los alumnos representan dentro del contexto escolar la falta de supervisión de los padres y de maestros, y la conducta es una manera de expresarlo, es común que

entre padres y directivos se intenten responsabilizar mutuamente. La conducta interviene directamente con toda actividad y es un elemento que define al alumno. Pero también hay que resaltar, que el cambio en sus hábitos de alimentación proviene de cómo se está afrontando y vinculando a los padres de familia con los asuntos escolares de sus hijos.

La obesidad por otra parte es una enfermedad que tiene como fondo la modificación de nuestro contexto social y cultural, y se ha posicionado como un grave peligro para los niños y adultos (Gracia, 2007; Montero, 2001). Para el Instituto Lamat es un asunto vital porque asumen que la alimentación en parte es su responsabilidad, y la obesidad se presenta como un problema derivado de los hábitos de alimentación de los niños dentro de su familia.

Para caracterizarla debemos entenderla como obesidad exógena, que es producida por la ingesta masiva de alimentos, “dado que con la industrialización y la profusión alimentaria, a los problemas de salud relacionados con la desnutrición se han sumado los derivados de la sobrealimentación y el sobrepeso” (Gracia, 2010a: 389). No debemos olvidar que esta enfermedad es multifactorial, en la que tienen mucho peso los estilos de vida de las familias de los niños del Instituto, que suelen ser nucleares, y con jornadas de hasta 10 horas de trabajo, por lo que el abuso de comidas rápidas se justifica por la falta de tiempo.

Sin embargo, la obesidad infantil que se presenta en el espacio de estudio, no se resuelve con una dieta escolar, porque se encuentra implícita en los hábitos de alimentación de la familia. El comer bien tiene que ver con la disposición tanto económica como social de los integrantes y no solo en la vida del niño. “Debemos tomar las practicas que supuestamente son nocivas para la salud, también, como aspectos de la vida cultural y condicionadas por factores socioculturales. Para ello hay que manejar una concepción de la cultura y la alimentación menos limitada” (Gracia, 2010a: 395).

En ese sentido la enfermedad tiene tanto causas ajenas al sujeto como aquellas que son construcciones culturales y sociales, que no deben pasar desapercibidas;

inclusive hacerlas un lado es causa de que la obesidad continúe. “La globalización y la comercialización de la industria alimentaria que introduce un nuevo concepto de alimentos y dieta han segmentado la oferta de productos de consumo de acuerdo con el poder adquisitivo de la sociedad, entre más bajo sea el ingreso, se tendrá acceso a productos con una carga de grasas y azúcares mayor; por el contrario, si el ingreso es mayor, se podrán tener alimentos con características específicas tales como los orgánicos, libres de gluten y con endulzantes naturales” (Barroso, 2012: 203-204).

Lo económico como se ha dicho permite tener un control más asociado con lo que es bueno para la salud, pero de la misma manera una forma para caer en el consumismo. Barroso nos dice, que tener ingresos nos facilita tener opciones en cuanto a nuestra alimentación y a su vez no tener ingresos nos orilla a comer mayor grasas o caer en la desnutrición. Sin embargo, otro elemento que caracteriza la obesidad que presentan los niños del Instituto, es derivado de la falta de relaciones interpersonales entre profesores, directivos, padres y niños (Barroso, 2012; Gracia, 2010).

3.4 Rechazo y participación desde la familia

La familia es un núcleo y una institución, en donde se reafirman valores y se constituye la individualidad del niño, así mismo se conforma de integrantes entrelazados por vínculos sanguíneos o afinidad pero también aquellas formadas por matrimonio y filiación (Fox, 1985; Bourdieu, 1997). Sus integrantes comparten una misma habitación o espacio, donde convergen interrelaciones y lazos afectivos, de manera que existe una continua socialización (Vázquez y Pérez, 2009; De la rocha, 1999).

De manera que la familia se convierte en el espacio donde el niño es cuidado y supervisado, pero de igual manera aprende los valores y los mecanismos de interacción. El proceso ontogenético por el cual esto se realiza se denomina socialización, y, por lo tanto, se puede definir como la inducción amplia y coherente de un individuo en el mundo objetivo de una sociedad o en un sector de

él” (Berger y Luckmann, 1999: 166). Por lo que la familia es el primer espacio donde el niño aprende a ser parte de la sociedad, de manera que construye su habitus e interioriza todo sus elementos (Bourdieu, 1997).

En esta socialización e interiorización los niños se apropian de elementos fundamentales para la supervivencia e interacción social, de manera que aprende que hábitos de alimentación debe seguir a partir de la formulación de su estilo de vida. La familia en este sentido es un espacio donde se construye la socialización primaria que terminara por ser el elemento que defina como el niño encara la escuela y de la misma manera como se construirá la socialización secundaria (Berger y Luckmann, 1999).

De manera que la existencia de un elemento conciliador entre familia y escuela es fundamental, ya que sirve de parte aguas para obtener una adhesión de la dieta al contexto familiar. “Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud” (Macías, et.al, 2012: 41).

La relación entre estos dos contextos nos lleva a pensar sobre una participación activa en ambos para la formulación de una vida saludable en el niño y nos plantea que la obesidad no solo es producto de una ingesta masiva, sino también de la falta de control e interés de los responsables. El niño empieza ser moldeable entre dos posturas; pero recíprocamente esperan del otro algo (Echavarría, 2003). La escuela espera de la familia una formación que los lleve a ser compatibles con los otros alumnos, sin embargo, la familia espera que la escuela los eduque, pero olvidan que debería haber involucramiento de ambos en el mismo sentido (Elliot, 2014; Zafra, 2014).

“Los padres a veces no quieren ayudar en cosas directas del niño, ya sea en la tarea o en alguna indisciplina que debe corregirse. Pero pienso que es debido a

que muchos de los padres trabajan desde la mañana hasta la tarde y por eso es que los mandan aquí, ya que le damos tres comidas aunque no significa que ya no deban de comer. Es difícil que participen por como ellos no tienen tiempo y esa es su respuesta cuando se les pide” (Encargada del comedor, Inst. Lamat: 2014).

La falta de participación de la familia en los asuntos escolares, en la alimentación y las actividades que se hacen para impulsarla, es un problema central en el Instituto Lamat. El rechazo agrava la situación de la obesidad ya que se continua una serie de patrones de malos hábitos dentro de la familia que terminan por chocar cuando se les trata de servir a los niños, un menú con comidas ricas en vegetales. Eso hace que la protesta por parte de los padres a la hora de adecuar la dieta de sus hijos provoque roces y desestimación sobre lo que se sirve en el comedor escolar.

Vemos que la participación familiar es auxiliar en momentos en los que se necesita apoyo, y refuerza las actitudes que el niño podrá tomar. En casos clínicos se ha estudiado como sirve, así “la teoría de Parse destaca de forma importante el valor que adquiere la interrelación del hombre con el entorno. La familia se constituye en un componente fundamental, pues el hombre interpreta y da significado a sus patrones de relación con cada uno de los miembros de su familia” (Achury, et.al, 2013: 141). Por lo tanto el niño asume su comportamiento y rechazo.

En ese sentido la relación entre padres y directivos permite llegar a una construcción simbólica y practica de lo que se está haciendo en la escuela y así trasladarlo al contexto familiar. Sin embargo, la falta de esta relación impide construir el ideal de una dieta saludable y de cómo es necesaria ante el problema de la obesidad. Los padres se muestran a la defensiva ante los conflictos y no pretenden responsabilizarse, más bien, esperan recibir de la escuela la solución. En esa dinámica se construye el rechazo por parte de los padres, aunque se estén concientizando, es un factor que permea en el comportamiento en sus hijos.

3.5 factores que promueven la obesidad en el Instituto Lamat

La obesidad es una enfermedad multifactorial, de manera que definir la esclarece la intervención y los cambios en beneficio de los niños. Aunque es importante señalar que en cada caso existen factores más determinantes que otros (Almeida, et.al, 2008). “Al hablar de causas y condiciones, hay dos categorías principales: causas sustanciales, es decir, aquello de lo cual se produce algo, y factores cooperantes, que contribuyen a esa causalidad; o sea, pasa tanto por una predisposición genética como por los hábitos de las personas” (Mejía, 2010: 2).

Aquellos señalados por Mejía como factores cooperantes, resaltan como los más pertinentes en el caso del Instituto Lamat, porque los factores que intervienen en el problema, son los hábitos de alimentación, los estilos de vida, la falta de relaciones interpersonales y la falta de educación nutricional. Siguiendo a Mejía, estos tienen más peso a la hora de reducir la obesidad, además de que las causas sustanciales se pueden erradicar o limitar. Ahora debemos tomar en cuenta como se presentan estos factores entre los niños y directivos del Instituto Lamat.

Los malos hábitos de alimentación de los niños son un factor que se observa durante las horas de comida, ya que existe el rechazo o la falta de integración a la dieta escolar. Simplemente dejando en el plato sus alimentos o evitando por medio de engaños su consumo, lo que lleva a que no reciban la alimentación adecuada del menú escolar. Ingeriendo solamente lo que les es conocido, pero que suelen ser alimentos considerados pocos nutritivos como las salchichas o el pan. Y esto tiene mucha relación con los estilos de vida de cada familia donde se integran los niños.

La alimentación tiene implicaciones en lo económico y en lo cultural, a partir de la valorización y el consumo, reflejándose en la selección de los alimentos dentro de la dieta escolar. Muchos de los niños desean comer hamburguesas, pizzas, refrescos y antojitos regionales porque es lo que consumen dentro de su núcleo familiar, a su vez los lleva a tener formas y maneras de cómo comer, todo esto a partir de sus estilos de vida. Es un factor que imposibilita las maneras de cómo ejercer cambios en su alimentación además de promover la obesidad.

Los hábitos de alimentación también implica como suelen alimentarse y que medios han adoptado a la hora de hacerlo. “Los alimentos son los mismos, pero les distingue el cómo, dónde, cuándo, con quién, por qué y para que se comen” (Gracia y Comelles, 2007: 77). El estar en un contexto ajeno al familiar los lleva a rechazar o a considerar nuevas pautas de comportamiento a la hora de comer, pero a su vez tratan de establecer elementos que puedan coincidir a lo acostumbrado. “La comensalidad y la sociabilidad alimentaria son tomadas parcialmente en cuenta, pero no siempre se entiende que el espacio escolar es distinto del doméstico porque los niños crean formas específicas de intercambio social y lúdico según si comen con sus padres o en la escuela” (Gracia y Comelles, 2007: 71).

Otro factor importante se vincula con las relaciones interpersonales de los padres con los directivos y maestros, ya que la modificación de sus estilos de vida y de sus hábitos de alimentación proviene de ellos. Lo que genera esto es que los avances que se logran en cuanto a una alimentación adecuada terminan por chocar con lo que se realiza dentro de la familia. Al no existir coherencia con lo que se realiza en el Instituto, los padres continúan alimentando a sus hijos como el contexto social lo establece, sin tomar en cuenta que los pone en riesgo de padecer obesidad.

No todo depende de la escuela, existen responsabilidades que reposan en los padres, es decir que aunque exista un comedor escolar en el Instituto no significa que ya no tengan que alimentarse en la casa. “No obstante, la escuela también hace cosas al permitir o no, dentro de su espacio, ciertos productos y ciertos rituales: disponer condiciones para que los momentos de tomar los alimentos sean sólo la ingesta de energía o bien para que esos momentos sean más nutritivos” (Mejía, 2010: 4). Se debe considerar el vincular a la familia dentro de los planes de una alimentación adecuada y así mismo ellos deben interesarse sobre cómo pueden capacitarse.

Un factor es la falta de educación nutricional; que sirva tanto para los niños como para los padres así mismo directivos y maestros. Las capacitaciones sobre

educación nutricional son un medio en el cual se puede transmitir las maneras de como emplear el menú escolar, para estar informado sobre los riesgos de la obesidad o enfermedades relacionadas con la alimentación. “La educación nutricional se ha diseñado para la socialización alimentaria del niño y la niña, no solo para explicar qué significa <<comer bien>> sino para decidir qué métodos son necesarios para que niños y niñas aprendan hacerlo” (Gracia y Comelles, 2007: 71).

Debemos visualizar que la educación nutricional no es simplemente para comer bien, sino para cumplir con las recomendaciones médicas y nutricionales, con el fin de evitar riesgos para la vida de los niños. Si bien el Instituto Lamat se enfrenta a cuatro factores que terminan por ser elementos que pueden construirse y mantenerse, encontramos que la irresponsabilidad o la negligencia por parte de los padres o del Instituto vuelven vulnerables a los alumnos de padecer obesidad.

Si entendemos bien el contexto en que se encuentra el instituto Lamat, vemos que la disposición de un comedor escolar ha evitado factores que otras escuelas enfrentan como imposibles (como el consumo de comida chatarra, o la falta de responsabilidad del plante sobre la salud e higiene de los alumnos), aunque esto no significa que no tenga dificultades ya que necesita de manera urgente modificar algunos procesos para adoptar la participación de la familia. Incluirlos en los menús y en las actividades relacionadas con la alimentación permitirá que los padres se encuentren con mayor disposición sobre lo que se trate de implementar, esto evitara enfrentamientos y confusión sobre los objetivos que persigue tanto el comedor escolar como los directivos del Instituto

3.6 El comedor escolar: medio para obtener alternativas de solución

La preocupación del Instituto Lamat por la alimentación de sus alumnos los llevo a pensar desde un principio en un comedor escolar, ya que se tomó en cuenta la idea de establecer una dieta saludable que sirva para la reducción de la obesidad en sus alumnos; principio que también le han servido para diferenciarse de los otros institutos educativos. El comedor escolar está dirigido a la concientización de

una vida saludable entre los niños de kínder y primaria, quienes están en crecimiento y formación. Otras de las funciones que tiene el comedor es la de promover cambios en sus hábitos de alimentación y fortalecer la higiene personal de los alumnos.

Sin embargo, se tiene una idealización del comedor escolar por parte de los padres y directivos que están encauzados en la simple disposición de los alimentos a los niños, sin tener en cuenta los beneficios que se pueden lograr. En ese sentido se encuentra el distanciamiento de los padres, ya que piensan que el pagar una colegiatura los exime de los asuntos escolares, ya que uno de los puntos que los atrajo inscribir a sus hijos en el instituto es que existe la oferta de cubrir esta necesidad. Por otra parte está la disposición de los directivos de cumplir el menú que se establece, ya que el costo y el proceso administrativo terminan por decidir que alimentos se pueden comprar o suplir.

El comedor escolar no solo se sustenta en sus objetivos, también forma parte de la oferta académica del Instituto, teniendo así una doble finalidad. Considero que las funciones que se implementan con el comedor son las más importantes y las que deberían pesar, no solo verla como un elemento más, sino tratar de involucrarla con los acontecimientos de adentro y fuera del Instituto. Es claro que la necesidad de sustentar una dieta saludable tiene, como se ha dicho, dificultades a partir de los hábitos de alimentación y los estilos de vida, pero que pueden influir por medio del menú escolar, con esto se reduciría la obesidad y se implementaría una alimentación adecuada.

Las características que distinguen el comedor escolar y a su vez cobran valor para el Instituto Lamat, se fundamentan en una dieta nutritiva que se establece como obligatoria para todos los niños de kínder, primaria y secundaria, además de que se prohíbe comer comida chatarra (ya sea introduciéndola o enviada por los padres), esto hace que los niños coman de una manera u otra la comida del menú. “Mientras que en la escuela los menús y la comida se organizan mediante horarios, tiempos, contenidos y formas establecidas bajo criterios operacionales (tiempo disponible según número de comensales) y médico-nutricionales

condicionados por los costes, los chicos parecen exigirla de acuerdo con parámetros de afectividad y hedonismo aprendidos en el hogar y con sus amigos” (Gracia y Comelles, 2007: 71).

Los niños no solo se están apropiando de las formas saludables de comer, sino está interiorizando como se debe comer y porque deben hacerlo, de esa misma forma se están introduciendo a los mecanismos que plantea el Instituto. Gracia señala que la exigencia tienen relación a lo aprendido en casa, y esas formas terminan por reaccionar en contra de los objetivos del comedor, pero en cuanto al Instituto Lamat esto se va reduciendo, debido a que sus alumnos de primaria pasan mayor tiempo, consumen tres de sus cinco comidas diarias además de que existe disciplina a la hora de hacerlo.

Como vemos el comedor escolar “... tiene una especial responsabilidad desde el punto de vista nutricional, por atender a grupos de población tipificados como colectivos vulnerables. Es una de las partes más importantes del centro por la repercusión que va a tener lo que allí se consuma en la salud, desarrollo físico y mental del niño, en una etapa en que comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios que correctos o no se mantendrán básicamente durante toda la vida” (del Pozo, et.al, 2006: 669). El simple hecho que exista una relación directa entre escuela y familia, sirve para formular cambios en la alimentación de los niños pero esa responsabilidad no la tiene totalmente el comedor escolar.

Hay que visualizar que el comedor si bien sirve inmediatamente para una educación nutricional, se debe plantear las consideraciones familiares que se tienen sobre las preferencias alimentarias, que terminan siendo los motivos del rechazo hacia las medidas que se implementan (Cantarero, 2002: 151). Es decir, los menús y dietas no toman en cuenta lo que una familia puede costear o incluso si trasgrede sus preferencias alimentarias, por lo que lleva desde un principio al rechazo de implementarlas en su vida diaria.

Además hay que señalar que quienes laboran y hacen funcionar el comedor escolar, terminan siendo no solo cocineros o encargados, sino los que

fundamentan y construyen los menús escolares además de supervisar si la alimentación que ofrecen es la correcta. “Los encargados del comedor escolar tienen una doble responsabilidad, por un lado, por hacer del ámbito escolar un lugar adecuado para que los escolares en esta etapa adquieran hábitos de vida saludables, y por otro, que las comidas que se sirven en estos centros sean seguras y nutricionalmente equilibradas, al objeto de prevenir enfermedades que tienen relación con la alimentación, y que pueden aparecer en la edad adulta” (Martínez, et.al, 2010; 395). Aunque en un principio se contaba con una nutrióloga, el comedor escolar recae sobre la teniente, quien detecta y trata de solucionar las dificultades que se encuentran, ya sea planteándolas a la directiva o creando estrategias.

El comedor no solo tiene la función de proveer un desayuno o comida, sino tratar de beneficiar en lo nutricional con el fin de que se pueda reflejar en la integridad de los niños. “El comedor escolar influye positivamente en los hábitos alimentarios de los niños, y además contribuye a su educación nutricional y socialización” (Moran, et.al, 2013; 1146). Considero que el Instituto Lamat, no solo permite que sus alumnos estén sanos y que se exprese en su vida académica, además reduce el nivel de niños afectados con obesidad.

El prohibir alimentos chatarra no soluciona el problema de la obesidad, esto lo sabe muy bien el Instituto, pero asume su responsabilidad de la alimentación por medio del comedor, aunque existan contradicciones en el núcleo familiar. De manera que el comedor escolar ha servido para infundir una dieta saludable entre sus alumnos, pero no han tratado de relacionar a los padres y directivos con las funciones que desempeña. Y es un factor que ha contrarrestado los avances que han tenido.

Capítulo IV

La alimentación como propuesta de cambio ante el riesgo de la obesidad infantil en el instituto Lamat

Introducción

En principios, el capítulo cuarto tiene como objetivo central presentar una propuesta como medida de atención al problema de obesidad que sufre el alumnado de primaria del Instituto Lamat. Además se realiza un desarrollo sobre las acciones que se generaron para llegar a ella.

En un primer apartado se llega a una descripción sobre cómo nace el interés al tema y cómo se llega a las necesidades que demanda el Instituto. De ahí se parte para explicar cómo se llega a una resolución sobre cómo abordar la obesidad, pero que antes se explica a los interesados y el papel del antropólogo. Este apartado explica los roles de cada uno dentro de la investigación y qué factores se encuentran dentro del instituto que promueven la prevención, asimismo cómo afecta la obesidad a los alumnos.

En el apartado dos, se presenta las acciones que se han generado a partir de los objetivos que persigue el comedor escolar, además de considerarlas para la propuesta que sirva para que las familias concilien la alimentación adecuada dentro de sus alcances tanto económicas y culturales. En ese sentido es como visualizamos las alternativas que existen en el contexto para reformularlas e implementarlas hacia la familia. En el capítulo tres, encontramos que la alimentación es el medio por la cual se puede impactar directamente en los hábitos de los niños. Pero planteándola desde el contexto escolar y bajo las actividades que ahí se realizan.

Y por último se presenta un cuarto apartado donde se propone la educación nutricional como el medio por el cual se puede llegar a una conciliación entre los objetivos que se impulsan por medio del comedor escolar y las adecuaciones que

deben realizar en los hogares de los niños. La propuesta se orienta más al papel que deben de jugar los padres en la alimentación de los niños, con ello se generarían más lazos con el Instituto, además de participar y disminuir el rechazo que se generan entorno al uso de una dieta dentro y fuera del instituto.

4.1 El problema, los participantes y el antropólogo

El instituto Lamat tiene en sus principios concretarse como una escuela capaz de solventar todas las necesidades del niño además de educarlos. Este reto los ha llevado a percibir problemas dentro del Instituto, sobre todo cuando han intentado establecer nuevas actividades, por ejemplo, equipos deportivos, campamentos militares, incluso el comedor escolar; este último se ha posicionado como el más urgente y con mayores obstáculos, debido a la complejidad de los objetivos que persigue, ya que tiene como reto tratar de inculcar al niño a una vida saludable y una alimentación adecuada que los proteja de la obesidad infantil.

De manera que son los directivos del nivel primaria quienes consideran que su alumnado deben ser prevenidos, originando una serie de cambios en el plan educativo, ya que se pretende en un primer momento impulsar actividades recreativas que ayuden al estado físico y emocional de los niños; esto con el fin de modificar sus estilos de vida. Sin embargo, esto termina siendo solo un auxiliar para el problema central que es la obesidad infantil. Pero encontramos que los factores que la impulsan se convierten en asuntos aislados que indirectamente responden a ella.

Es así como nos encontramos con dos principales necesidades, el primero postulada por la encargada del comedor escolar, que desde su posición el problema que encuentra es el rechazo de los alimentos, y los conflictos que generan internamente con los administrativos y los padres de familia. Así, el segundo asunto es el que les interesa a los directivos, que es plenamente cómo aterrizar la alimentación adecuada dentro de las familias (con el fin de solucionar el que demanda la encargada). Sin embargo, encontramos que existe otra por

parte de los padres, que se orilla más a una alimentación que sea baja en costos y se relacione con su cultura culinaria.

Estos conflictos son parte del problema de la obesidad cuando encontramos que no basta con un menú rico en vegetales y frutas, sino una verdadera aceptación de la buena alimentación y las actividades recreativas por parte de los niños (Cárcamo y Mena, 2006). Muchos de ellos tienen hábitos de alimentación y estilos de vida que terminan rechazando todo lo impulsado por el instituto, y son precisamente estos factores que los ponen en peligro. Como bien se sabe la obesidad “tiene su origen en múltiples causas y factores que derivan del cambio radical experimentado en los modos de vida” (Contreras y Gracia, 2012: 45). Abordar la obesidad infantil es tanto como prevención, y a la vez auxiliar para los casos que se presentan en el Instituto Lamat.

Ahora considero mencionar algunas cualidades que expone de manera clara, cómo se presenta esta enfermedad y cómo se relaciona con las demandas por parte de los participantes. La obesidad infantil no es precisamente algo que se solucione de manera directa, se recubre de otros efectos que precisamente es la manera de cómo detectarla (así mismo se convierten en objetivos y su solución pueden tener otros fines). En el caso del Instituto Lamat, al incursionar como una de las primeras escuelas en oferta la alimentación de su alumnado asume que la obesidad sería uno de sus principales problemas a enfrentar. Y para ello empiezan impulsando una dieta saludable, pero existen esos asuntos anteriormente mencionados.

Y no se enfrentan a la falta de un comedor escolar, ni a una dieta nutritiva o de personal calificado, sino a los hábitos de alimentación y a los estilos de vida de los niños, pero de igual forma a la falta de relaciones interpersonales entre directivos y padres de familia. Esto termina por desencadenar esa confrontación dentro del instituto, ya que ahora el reto es hacer que se adopten nuevas formas de comer y de continuarla dentro de las familias, con el fin de frenar ese rechazo a las comidas que se ofrecen en el comedor. El Instituto obtendría de esto una

reducción en cuanto a esta enfermedad entre su alumnado y así mismo las estrategias para la prevención.

Pero esto depende de cómo los participantes interactúan y se comprometen, sobre todo cómo encuentran dentro de los objetivos del Instituto, algo que los hace formar parte. De esa forma nos hace pensar en cualidades que deben caracterizar a los participantes que en este caso son los directivos, encargada del comedor, padres de familia, alumnos y profesores. A su vez los lleva a tener responsabilidades que al realizarlas servirán para al proyecto mismo pero también en la salud de sus hijos, sin embargo, no todos tienen el mismo criterio, y por ende les resta participación.

Bajo esta primicia se evoca a manera de descripción cómo son los participantes, qué peso tienen para el proyecto, y cómo se construye esa dinámica en beneficio de alcanzar los objetivos; cabe recalcar que no todos tienen el mismo interés y a la larga termina por ser parte de los obstáculos. En ese sentido no solo se batalla por lograr concretar actividades en la agenda de la institución sino que también exista un interés de parte de todos para continuarlas, para obtener resultados, aunque sean mínimos. Pareciera que lo grave de la enfermedad no es tomado en cuenta cuando hablamos de prevención y de hecho resulta más difícil, que cuando existe de manera visible el problema.

Como se ha mencionado anteriormente, los directivos son quienes consideran que la obesidad infantil es un asunto que deben de afrontar de manera inmediata; son los que inician con actividades encaminadas a la nutrición, actividades extraescolares y difusión sobre la enfermedad, pero esto correspondiendo a las necesidades que tenía el comedor escolar. Así su participación es directa y a su vez desarrolla una estructura sobre el papel que deben realizar tanto académicos y encargados escolares; pero también tiene la función de informarles a los padres de familia.

Para los directivos, incluir a los padres dentro de los planes o en las actividades se ha limitado por la confrontación desgastante ya que no solo tocan temas sobre la

alimentación, sino todas las relacionadas con la educación y con la conducta de sus hijos, es decir, continuamente tienen roces debido los problemas que surgen en el aula de clases, lo que ha originado que los directivos se limiten a incluir a los padres en la toma de decisiones o en las mismas actividades. Esto se considera más una carga que como alternativa tener el apoyo de estos. Las razones que sostienen es que los tutores tienen una percepción sobre el instituto Lamat pero también por las jornadas laborales, y eso ocasiona que exista un interés reservado sobre lo que suceda en el instituto

Los encargados del comedor plantean otra consideración, ya que ellos son quienes directamente están tratando de crear alternativas que puedan efectuar la alimentación adecuada que plantean los directivos. Son ellos quienes realizan, enfocan y elaboran la dieta escolar hasta el plato de los alumnos, esto hace que ellos estén plenamente conscientes de que se necesita, sin embargo, solo tienen la opción de hacerlo notar a la dirección de primaria. Aunque igual existe una percepción ajena a los objetivos que concretaron el comedor, porque si bien es la encargada quien tiene mayor responsabilidad y quien elabora los menús, los otros encargados que son cocineros, chef y limpieza, terminan por entender su labor como un simple trabajo por el cual les pagan.

Esto hace que su participación tenga diferentes metas y se vea reflejado en sus actitudes y sus capacidades para hacer que los niños sean conscientes de su alimentación. Esto quiere decir que existe, por momentos, un vacío sobre los objetivos que persigue el comedor, y lo entienden como un simple servir y recoger cuando los alumnos llegan. Pero esto se entiende porque no existe una integración por parte de los directivos, ya que la relación entre dirección y comedor escolar es por medio de la encargada, y ella es quien debe lidiar con todo lo que suceda en ese espacio; volviéndose así para el personal su único vínculo y el medio de su participación.

Aunque esto no impide que todos los involucrados en el comedor escolar tengan una opinión sobre los problemas que enfrentan, ya que en ese espacio se encuentra todo tipo de interacción que permite que se lleve la alimentación de los

niños, así mismo donde se presenta un constante rechazo al menú y a determinados alimentos, pero también donde se implementan alternativas para tratar de reducirlos.

Ante eso no basta que exista una confrontación donde se les informe que la alimentación que tienen es incorrecta, ya que solo continuaría el rechazo, y se debe optar por influenciar por medio de los padres, pero se ha mencionado que estos tienden a desvincularse de las actividades del Instituto. Hay que considerar que esto se debe a que los padres tienen otras ideas sobre lo que se hace, además de que perciben que dicha responsabilidad debe ser de los directivos. Ante esto los padres señalan que su elección por inscribir a sus hijos en Lamat, es porque es de tiempo completo y se les alimenta.

La percepción que tienen es que la escuela se responsabiliza de tenerlos por un prologado tiempo, que se ajusta a sus largas jornadas laborales, además les quita el peso de tener que darles de comer. No piensan si la comida será nutritiva sino en la simple acción (es decir que sus hijos coman), y con ello obtienen un tiempo de más. Sin embargo, ven con buenos ojos que traten de impulsar una sana alimentación a base frutas y verduras, pero a su vez desearían que coman cosas que se les da en casa y no concuerdan que sean por medio de porciones. Existe una contradicción pero se entiende cuando en casa existen diferentes formas de comer que tienen que ver con sus estilos de vida.

Hay consideraciones que ellos piensan desde su particularidad y que responde a sus intereses personales y les impide participar por completo en lo que se pretende. Eso en parte porque las dietas escolares ponen en peligro su economía familiar además de que atentan su cultura culinaria y se encuentra en constante choques con sus estilos de vida. De alguna manera se encuentran en un dilema de dejar atrás todo lo que saben acerca de su alimentación y cambiarlos por unos totalmente nuevos y sin significados para ellos. Sin embargo, no se pretende que lo abandonen por completo, sino que consideren algunas estrategias para que lo realicen desde sus hogares a partir de lo disponible y de su alimentación.

De alguna manera los padres consideran que la alimentación saludable y nutritiva sea dentro del ámbito escolar, y en la casa sea la que ellos realicen; aunque no quiere decir que ellos no hayan optado por otros medios cambiar sus hábitos de alimentación en beneficio de sus hijos. El asunto es que no existe esa relación para que la escuela sea el facilitador, ya que los padres tratan de no tener que depender del Instituto y evitan todo contacto en sus conflictos. Y no solo en la alimentación de igual manera en la conducta, higiene y educación. Esto se hace ver como algo normal en las actitudes de los niños cuando en el comedor escolar exigen determinados platillos, derivando en una demanda por parte de los padres a los directivos para cambiar el menú.

Hay que señalar que todo esto tiene sentido cuando se expone el problema en la conducta y el rechazo que los niños presentan todos los días, y como sus hábitos de alimentación salen a relucir, “la preocupación es la relación de los hábitos alimentarios con la aparición de enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, etc., convirtiéndose la alimentación en uno de los principales puntos de atención del ámbito de la salud pública” (Contreras y Gracia, 2012: 43). Los niños a pesar de recibir información sobre los riesgos de la enfermedad y educación para que coman los alimentos del comedor, tienden a rechazarla porque señalan que en su casa se come diferente y ahí si se les permite comer lo que deseen. Es por ello que pueden rehusarse a comer porque saben que al final del día regresan a casa.

Los niños comparten una postura al preferir los alimentos considerados “chatarra”; aunque ellos mismos estén conscientes que son malos; pero es lo que sus padres, amigos y conocidos comen. Aunque hay niños que han empezado adoptar los alimentos que comen en el comedor, y eso se debe en medida en que sus padres se interesen y se concienticen sobre la enfermedad, ya sea por el instituto o por otros medios o profesionistas. Los niños de esa manera se encuentran en mayor disposición de participar, pero siempre dependiente de lo que sus padres decidan.

El mismo rechazo a participar procede de lo que sus padres le informen e impulsen su intereses, o caso contrario, los desanimen y creen posturas en contra

del proyecto o del mismo comedor. Existen casos en donde los niños opinan de manera tajante sobre lo malo que es comer frituras o beber refrescos, pero también dicen que la decisión de dejar de comer esos alimentos no les corresponde a ellos, que sus padres al fin al cabo deciden que comprar y que ellos comerán.

Es claro que por eso rechazan o deciden comer lo del menú escolar; en cuanto a los profesores, ellos señalan que el trabajo que tienen es hacerles notar el valor de la alimentación. Y su participación se inclina en apoyar a la encargada del comedor para que los niños terminen sus platillos, vigilar para que no lo tiren o compartan con otros niños. Pero esencialmente su aula se vuelve el mejor espacio para impulsar actividades sobre qué deben comer y qué alimentos deben preferir. Sin embargo, tienen presente que no cambiaran nada sino no existe esto en sus hábitos de alimentación. Los profesores asumen que su labor es educarlos e informarles, pero siguiendo sus planes y sus contenidos, de manera que no les corresponde efectuar estrategias para que los niños enfrenten problemas como la obesidad.

La participación no se ve ligada al interés sobre el proyecto, sino que a partir de su labor como profesores tienen la obligación de exponerles temas relacionados con su salud, y de igual manera ayudar en el comedor, pero no asumen responsabilidad más allá. Sin embargo, todas estas formas de cómo los interesados influyen y se hacen notar, sirven para el proyecto porque están conscientes de que existe el problema, sin importar que lo nieguen o exista el mínimo interés, porque en ese sentido se les puede concientizar para lograr los objetivos aunque su peso no sea el mismo.

En cuanto a la función del antropólogo se ve enfocado a encontrar esas cualidades que se deben tomar en cuenta para poder desarrollar un mejor planteamiento de las estrategias, tomando en cuenta las capacidades de los participantes, el contexto escolar y contextual del estudio, y la problemática. Tiene el papel de ser un conciliador de la teoría y la práctica, con el propósito de usarlo en las demandas que solicita el Instituto Lamat. No se pretende tener la

responsabilidad del proyecto, sino de aportar en las decisiones que se tome dentro del instituto; ya que no depende solo de una persona, sino de directivos y administrativos.

En ese sentido el antropólogo desarrolla un proyecto que se reflejará en una tesis profesional, pero respetando los lineamientos del Instituto. Pero además aportará ayuda al impulsar los objetivos que persigue la directiva, pero involucrando a su vez a los interesados, es decir, efectuando algunas consideraciones que no se toman en cuenta. A pesar de que se tiene el mismo fin, la diferencia es que no trata de enfocarse solo en la percepción del investigador, sino también de los personajes afectados y cómo actúan al respecto. De manera que se busca el diálogo y la colaboración para llegar a los objetivos, que se logra por medio de la participación.

Así el antropólogo debe buscar las acciones y los mecanismos que permitan esta vinculación entre familia y escuela para poder construir estrategias que lleven la dieta escolar a la práctica dentro del núcleo familiar. De manera que reforzaría en el plano de la alimentación que se complementa con las actividades deportivas todo con el fin de prevenir la obesidad y así mismo para emplearlo para los casos de niños con obesidad. Sin embargo, se debe señalar que esto no es posible de manera inmediata, tiene sus implicaciones a largo plazo y se debe entender lo complejo que es la obesidad y la alimentación.

4.2 Acciones generadas a partir del comedor escolar

Desde un principio el proyecto fue generando sus propios cambios porque profundizaba en el tema y en el espacio de estudio, por lo que las acciones que se realizaron respondieron a las dificultades que se encontraron. Cada una de ellas tuvo un propósito en su momento y todas aportaron al explicar cómo se presentaban la obesidad en el Instituto Lamat. Considero importante mencionar cómo empezó la investigación para luego hablar de las actividades que se emprendieron en el Instituto.

Los inicios de la investigación procede de una solicitud que expuso la nutrióloga Laura Hernández en el coloquio con las instituciones realizadas en el mes de marzo del 2014, como parte de las actividades de la Maestría en Antropología Aplicada. Ahí la Mtra. Hernández explicó su labor y su enfoque de estudio, para luego hablar acerca de la demanda del Instituto Lamat y cómo ella había empezado a trabajar para diagnosticar el número de afectados con obesidad en el nivel de primaria, sin embargo, ella no intentaba ir más allá. Cabe mencionar que resaltó la necesidad de hacer un trabajo donde los padres de familia participaran porque noto esa desconfianza por parte de ellos en su investigación.

A partir de ahí es como me intereso, pero antes consideré la practicidad de mis conocimientos como antropólogo, y la manera en cómo iba aportar en beneficio de los alumnos. Otro aspecto que definió la elección es que me encontraba aún sin un proyecto definido, y como parte de la maestría tenía la obligación de trabajar con un grupo para desarrollar algo aplicado. De esa manera empiezo a considerar lo oportuno de trabajar para los participantes y sobretodo siguiendo los lineamientos de la antropología. Sin embargo, faltaba verificar si en verdad demandaban tal investigación, por lo que consulté directamente con los directivos, profesores, encargados del comedor y padres de familia, asimismo se obtuvo una respuesta que sustentaba la demanda.

Las acciones que se desarrollaron fueron siempre trabajando con los interesados, obteniendo de esa manera su percepción del problema pero de igual manera consideraciones por los cuales se podía llegar a soluciones. Al inicio se optó por empezar a entender cómo se presentaba la obesidad y qué problemas había generado, así como las alternativas de solución que habían utilizado. Por ello, durante el primer trabajo de campo correspondiente al mes de junio y julio del 2014, se llevaron a cabo entrevistas con los directivos, encargada del comedor y profesores. Lo que dio como resultado que los problemas giraban en torno al comedor escolar y en la desvinculación de los padres, y cómo esto daba pie a la obesidad infantil.

En los testimonios de los entrevistados siempre salían a relucir que aunque se emprendieran actividades de concientización en los niños, en casa los padres les enseñaba alimentarse fuera de las consideraciones que se tomaban en el comedor escolar. Ellos exponían que la manera adecuada de cambiarles sus hábitos de alimentación, es a través de sus padres, y que estos se interesen en continuar las dietas que se establecían en el comedor. Aunque consideraban que mucho depende de los costos de una dieta, ya que para ellos resulta a veces más económico darles de comer frituras que un licuado de fresas.

“... pareciera que eligieron a los más problemáticos y los trajeron aquí...los niños al llegar desayunan una pequeña colación, almuerzan y luego cuatro horas después comen una colación. Cada cuatro horas se les da de comer, y cuesta 40 pesos, 20 pesos en el desayuno y 20 en el almuerzo. Y si a veces no es suficiente pero es lo que se puede dar por ese precio, y es bueno... y muchos de los niños los trajeron aquí porque sufrían bullying en sus otras escuelas, por su peso. Aquí ya es diferente porque tenemos una manera de cómo tratarlos, en el comedor les dan un platillo y eso se deben de comer de alguna manera les ayuda a bajar de peso. En cuanto al rendimiento escolar si hemos encontrado que los niños se duermen, pero es porque en sus casas no desayunan, es que sus padres trabajan y no les alcanza a dar nada y nos los traen así, sin ánimos. Y cuando el padre de familia viene es a reclamar, que porque no ha comido mii hijo, pero creo que si ellos nos ayudaran en casa esto no sucedería. Y más que construirla (una relación entre padres y profesores) es que nos apoye, ya que si viene o no (al Instituto), mientras nos apoye en su casa, el problema será menos aquí...” (Directora de primaria, Inst. Lamat: 2014).

El testimonio de la directora es ilustrativo, ya que señala los problemas que terminan por envolver el problema de la obesidad, ya que nos damos cuenta que existe por una parte la conducta de los niños y su rechazo a lo que se sirve, además de que esto ha llevado a problemas dentro del aula escolar, siendo una de los principales dificultades, la falta de participación de los padres. Sin embargo, a pesar que se ha tratado de solucionar desde el Instituto, esto no ha dejado de suceder.

Esta primera acción se complementa con el trabajo realizado junto con los profesores, que tenía como fin concientizar a los niños por qué deben comer lo nutritivo, y a su vez por qué ellos rechazaban lo servido en el comedor. Es

oportuno dejar en claro que fue fundamental el apoyo que se recibía desde la dirección y el comedor escolar.

El objetivo era que los niños se convirtieran en agentes de cambio al platicarles a sus padres lo oportuno que es cambiar los hábitos de alimentación y sus estilos de vida. Además ellos nos darían su opinión sobre por qué no quieren comer lo servido, y lo que ellos desearían comer, y por qué. Con ello podríamos empezar a comprender su forma de actuar y cómo frenar el rechazo.

La manera de trabajar fue la siguiente. Primero se realizó una dinámica entre alumnos y profesores, en la que se exponían temas sobre nutrición y alimentación. El profesor era el encargado de exponer el tema y los alumnos tenían que hacer actividades donde se discutiera y realizaran una reflexión tratando de relacionarlo con lo que se hace en casa. Esto siempre como parte de su plan de estudio, de manera que existía una cooperación y participación más interesada. Se llegó a opiniones como la siguiente:

“Si quisiera comer helados, y dulces pero sé que es malo, pero en mi casa si me dejan comerlo, pero ya sé que es mejor una manzana, o una pera, frutas que me gustan. A mi papá y a mi mamá les he dicho al principio solo decían que si era bueno, es que no hacen caso a veces... yo si trato de comer lo del comedor porque es sano, me gustan algunas cosas porque... si es saludable pero si quisiera que dieran perros calientes o como a veces que dan espagueti” (niño de 10 años, Inst. Lamat: 2014).

Y se complementó con un taller de dibujo donde los niños interpretarían lo que dibujaron sus compañeros pero para el proyecto nos sirvió para cuestionar cómo comen en sus hogares y cómo esto resulta un elemento esencial para entender sus hábitos de alimentación. Esta actividad fue impulsada por medio del antropólogo hacia los 6 grados escolares que en ese periodo eran 7 salones (dos grados de primero). Se consideró utilizar el dibujo por ser una técnica más directa y entretenida para los alumnos. Se adecuó la actividad en base a sus capacidades e inquietudes ya que eran niños entre los 6 y 12 años de edad.

La manera de efectuar la dinámica era la siguiente: se tenía una hora de clase dentro de su horario escolar, así que el taller fue de dos sesiones durante los

últimos 15 días que le faltaban al curso escolar. En la primera sesión se trataba de buscar una presentación del expositor hacia los alumnos, y con el fin de empezar el diálogo se lanzaba una pregunta sobre sus alimentos preferidos, para que después describieran cómo era su casa y qué comidas les gustaba del comedor escolar. Tras la discusión tenían 20 minutos para realizar un dibujo que describa qué comen en su casa; es decir, en qué lugar, con quiénes y qué cosas hay a su alrededor. Obteniendo dibujos como el siguiente, que representaba su cotidianidad como sus hábitos de alimentación y estilos de vida.



Se pudo observar desde alimentos como actitudes que de alguna manera contradicen la alimentación que se trata de impulsar. Los niños representaron elementos que les son habituales pero que no consideran que terminen por afectarles. Esta dinámica sirvió para hacerles notar algunos aspectos que han dejado pasar, así mismo los niños fueron capaces de reflexionar al respecto. En la segunda sesión, se optó por exponer de manera rápida sobre los riesgos de la obesidad y la alimentación, después de esto cada niño presentó su dibujo que realizó anteriormente, mientras los demás niños daban su interpretación al respecto.

En esta segunda sesión el objetivo era identificar los elementos que se encontraban en sus hogares, y que daban pie a su alimentación. De manera que

los niños eran quienes opinaban y señalaban algunos motivos de por qué comían así, algunos planteaban soluciones para hacerles notar a sus padres qué debían o no comer. Muchas de las opiniones señalaban que comían alimentos prefabricados o “chatarra” debido a lo económico y al tiempo que le dedicaban sus padres al trabajo. Llegaron a notar en algunos de los dibujos de sus compañeros, la falta de sus padres a la hora de comer, la presencia de la televisión y que siempre había refresco o alguna comida considerada “rápida” (pizza, hamburguesa, frituras, entre otros).

Se debe considerar que existen estudios que “permiten concluir que existe una relación evidente entre la exposición del niño a los diversos medios de comunicación y el desarrollo de la obesidad y que, cuanto más tiempo le dedique a los medios, más notorias son las posibilidades de desarrollar la obesidad, y que la misma permanezca en la adultez si no se atiende a tiempo” (Rodríguez, 2006: 97). Algunas opiniones como la siguiente la respaldan:

“Mi mamá trabaja en Walmart, por eso debo comer ahí, porque así ella no tiene que salir y tenemos que comer y comprar lo que vendan” (Niña de 9 años, Inst. Lamat: 2014).

“El dibujo de ella, tiene refresco, y eso es malo, también no están sus papás, así me pasa a mí, mis papas trabajan y por eso debemos comer con mi abuelita, si me gusta comer con ella, y yo igual veo la tele cuando como...” (Niño de 8 años, Inst. Lamat: 2014)

“En mi casa igual como lo que quiero pero aquí solo lo que dan en el comedor, creo que a veces nuestros papas nos deben de decir que comer y no nosotros, pero es difícil porque ellos son los papas. Igual sabemos que es malo pero en la casa se come eso... además trabajan mucho y si están con nosotros, o sea mis hermanitos y yo, pero tienen que trabajar... nos gusta ver la televisión, caricaturas” (Niño de 12 años, Inst. Lamat: 2014)

Esto nos sirvió para replantear cómo hacerles notar a los padres la obesidad y los riesgos de contraer otras enfermedades, pero así mismo a la directiva se le demostró que era necesario incluir a los padres en las actividades, porque de ello dependería que se continuara los objetivos del proyecto en sus hogares. De tal manera que para el siguiente ciclo escolar 2014-2015, se plantearía una campaña de concientización respecto a la nutrición y la obesidad. Esto se realizó mediante

una asignación de una clase de una hora durante todo el ciclo de otoño (agosto-diciembre).

De manera que sirvió para interactuar más con los alumnos, desarrollando discusiones y exponiendo temas respecto a la alimentación y la obesidad. Se realizaron ejercicios entre los alumnos para detectar qué problemas presentaba el instituto tanto para ellos como para los directivos. De esa manera fuimos considerando que se necesitaba una estrategia dirigida a los padres de familia, sobre todo para acercarlos a la situación que vivían sus hijos en el instituto. A manera que fueran los propios alumnos quienes desde su interpretación fueran informando a sus familias los beneficios de una dieta y de los cambios en sus estilos de vida.

Sin embargo, se tuvo algunas dificultades para alcanzar en su totalidad los objetivos, debido a que uno de los propósitos era que al ser instruidos sobre como emplear una dieta, muchas de las familias no terminaron por emplearla. En cierto modo les restaban valor por provenir de sus hijos; incluso algunos niños se negaron a seguirla o utilizarla. Pero lo importante era que se logró que muchos de ellos se orientaran sobre los riesgos de la obesidad y las maneras en cómo cambiar sus estilos de vida, pero no solo en el discurso, sino que diariamente se impulsaban actividades físicas y se continuaba la dieta escolar.

Se buscaba respaldar lo que se hacía diariamente en el instituto para que así los niños estuvieran consientes de los beneficios y encontraran a su vez una razón a los objetivos que se impulsaban en la escuela. Una acción importante para dar los primeros pasos para ligar a la familia con la institución fue la realizada en el periodo de febrero-marzo del 2015. Se construyeron tres talleres para los padres de los seis grados; de manera que cada sesión reunía a los tutores de dos grupos; el fin era concientizarlos y hacerles notar el trabajo que realizaba el comedor escolar, asimismo tuvo el fin de acercarlos a la dieta escolar y los beneficios que como familia les traería.

Los talleres fueron dirigidos por el antropólogo, la encargada del comedor escolar y una nutrióloga; los directivos también estuvieron presentes. Los temas abarcaban la alimentación, los hábitos de alimentación, estilos de vida, dietas y la obesidad; eran dirigidos por el antropólogo, sin embargo, la nutrióloga y la encargada intervenían para aportar a la discusión. La manera de presentar la información era por medio de la exposición y el debate. Cada padre y madre tenían que dar su opinión y responder algunas preguntas sobre el tema, y relacionarlo con lo que se hacía en casa.

Con ello se obtuvo las necesidades de cada familia y las dificultades que atraviesan para establecer la dieta. Se llegó a la conclusión de que es necesario para ambas partes brindarles la alimentación adecuada a sus hijos, pero sutilmente se tiene que trabajar para poder brindarles tiempo para poder emplear dicha dieta, ya que los problemas para emplearla es el costo de la dieta y el tiempo que tienen después de su jornada laboral. Es ahí donde el papel de la nutrióloga cobra valor; sus recomendaciones y su supervisión son vitales para adecuar la dieta a partir de los intereses y medios de cada familia. Asimismo, la encargada es una auxiliar constante que está para los padres y alumnos.

De manera que introducir a la familia dentro de las acciones que se realiza en el comedor depende de cómo la encargada y la nutrióloga sean accesibles a los cuestionamientos y a las dudas de los padres, o sea, la atención que reciben los padres los acerca a la escuela ya que encuentran un medio en donde pueden obtener información y la capacitación para modificar los hábitos de alimentación de su familia, ya sea por consejos o tips, lo importante es que participan.

Ya que con ello se construye la relación entre las familias y el Instituto Lamat, esto les permite a los padres considerar los objetivos del comedor escolar, de manera que se genera más apoyo y menos quejas, es decir, los padres ya reflexionan acerca de la alimentación, sin cuestionar el precio o la demanda de cambiar el menú. Esto hace que los padres contribuyan a mejorar la calidad de los alimentos de sus hijos o por lo menos tener en cuenta qué acciones realizan en beneficio o

qué patrones continúan. Eso hará que los padres se acerquen para poder cambiarlos, ya se asesorándose con el personal del instituto o por otros medios.

El principal logro fue dar esos primeros pasos en la construcción de relaciones interpersonales entre las familias y el Instituto; no solo servirá para cuestiones de la alimentación o la obesidad, sino para los asuntos relacionados con la educación. Sin embargo, es importante señalar que son los primeros trazos para concretar este vínculo, ya que se debe continuar en esta misma línea, sin dejar de animar a los padres. Lo fundamental fue demostrar que la participación de los padres servirá para dar ese paso hacia sus hogares y refrendar parte de la responsabilidad que tienen.

En el segundo trabajo de campo realizado en el periodo de junio-julio del 2015, se optó por trabajar junto al comedor escolar para establecer algunas consideraciones que ellos han creado para educar a los niños e implementar la dieta escolar. De manera que se concretó en algunas alternativas y sobretodo sirvió para desarrollar la propuesta.

4.3 La alimentación como medio para obtener cambios en los hábitos y estilos de vida

La alimentación como principal generador de cambios es quizás un medio sostenible si existe una infraestructura y agentes conciliadores, o sea que necesariamente tiene que practicarse. Para ello se debe desarrollar estrategias o alternativas, que tomen en cuenta el contexto social y cultural de los sujetos. La alimentación sirve para que el sujeto se mantenga en vida, pero dependiendo del tipo de alimento se tendrá cierta calidad, por lo que también se necesita que el sujeto desarrolle actividades físicas que puedan mantenerlo óptimo. Como se mencionó, hay que prescindir de otros factores para que se cumpla de la mejor manera, esto servirá para contrarrestar el riesgo a la obesidad infantil.

En el Instituto Lamat se toman en cuenta tres principios, pretendiendo que una cuarta exista por parte de las familias. Se presenta enseguida cómo lo ha

realizado el instituto y qué beneficios ha traído la integración de las familias en los objetivos. Por otra parte, la alimentación es el eje principal para que dicha dinámica se pueda desarrollar, porque se entiende que la obesidad es una enfermedad originada por dicho proceso, sin embargo, recae más en los hábitos de alimentación y sus estilos de vida. Esto porque “determinados hábitos alimentarios adquiridos en edades tempranas y mantenidos a lo largo de la vida adulta pueden tener consecuencias muy diversas para la salud” (Rebato y Rubio, 2000: 10).

De manera que para revertir la obesidad se pensó en la alimentación, pero no solo pretendiendo obligarles a comer lo nutritivo, es decir, el objetivo es que se frenara el rechazo al menú escolar pero además se concrete en los hábitos de alimentación de los niños. En cuanto a lo complejo del problema se visualizó el amplio contexto de estudio y de las soluciones, para después pensar en tres aspectos por los cuales se llevarían a cabo. Es importante señalar que el instituto cuenta ya con un programa que sostiene todo el soporte de sus actividades, y eso amerita que se pueda aplicar fundamentos para contrarrestar la obesidad.

Los tres aspectos que se tomaron en cuenta son a partir de la existencia de los espacios y los medios para usarlos, pero terminaron siendo fundamentales para accionar las actividades, además se les dio un nuevo enfoque para que sus objetivos estuvieran dirigidos hacia la obesidad. Estos tres principios son la educación, las actividades extraescolares y el comedor escolar; las tres se relacionan y se complementan. Esto hace que el problema sea contrarrestado desde las tres perspectivas más amplias, además procuran que el niño interiorice la alimentación a base de una dieta y de actividades físicas.

La educación, por ejemplo, fue un aspecto que se tuvo que replantear para adherirle un espacio a la alimentación y los usos que tendría dicho tema. En ese sentido se tuvo que configurar una planeación sobre el concepto y las actividades que pudieran explicarlo, pero tomando en cuenta a la población que se quería alcanzar. Además se relacionaba con otros temas como las dietas, la nutrición, la

higiene y enfermedades derivadas, es decir, su enfoque trataría de expandirse para explicarles a los niños las relaciones existentes con su propia alimentación.

Desde el aula el niño se va concientizado sobre lo que come y por qué lo hace, asimismo busca la reflexión sobre sus hábitos de alimentación y cómo sus estilos de vida influyen en el alimento que consumen. Como se ha aclarado en los capítulos anteriores, la clase social influye en el consumo de determinados alimentos; consideramos importante que el niño sea capaz de considerar cada elemento que la reviste, para que pueda interpretar los cambios desde su estilo de vida.

La función que tuvo la educación fue la de concientizar a los niños y de demostrarles por qué es debido cambiar algunos alimentos por otros, pero siempre considerando su opinión. Otro resultado fue encontrarle razón al rechazo al menú escolar, para luego empezar a concientizarlos sobre el objetivo del comedor escolar, como de los beneficios que tendrían al continuarla en sus hogares. De esa forma el niño empezaba impactar en sus hogares y se encontraba constantemente reflexionando acerca de lo que hacían en sus casas y lo que podía cambiar de sus hábitos de alimentación.

En cuanto a las actividades extraescolares, terminan de solventar las capacidades de los niños por mantener un estado físico óptimo o bien, para que aquellos que no realice ejercicios o algún deporte lo empiecen hacer (Cárcamo y Mena, 2006). Estas actividades se han impulsado de tres formas. Primero por medio de instructores militares, que tienen el cargo de vigilar y mantener en orden la conducta de los alumnos; son los que reprenden por medio de ejercicios o castigos donde el principal objetivo es que el alumno se comporte y se calme. Un aporte es que su enfoque sea dirigido más al ejercicio y a la búsqueda de un acondicionamiento físico en los alumnos, pretendiendo que ellos mismo les den un sentido a su labor.

Otro medio ha sido las actividades deportivas que forman parte de la escuela, como las impartidas por un maestro de tae kwon do, quien desarrolla diversas

actividades para los seis grados escolares de primaria. Cada grado tiene hasta tres sesiones a la semana, en las cuales practican atletismo, futbol y volibol pero tienen además sesiones en tae kwon do por las tardes. Con eso, los niños tienen recreación deportiva durante todos los días de la semana; lo importante aquí es que relacionen lo aprendido en el salón de clases con la activación física, con el fin de tener una buena salud además de concientizarlos por medio de la práctica.

Los niños aprenden de esa forma a incluir dentro de sus estilos de vida el ejercicio y los deportes, ya que por medio de sus clases se les crea un gusto por la práctica de alguno de estos, además de la motivación que representa el tener un profesor con una carrera deportiva. Lo que se logra es que el profesor les enseñe acerca de cómo el ejercicio sirve para reducir el riesgo de la obesidad y lo implícito que está en la alimentación. Otra forma de acercar a los alumnos a la activación física, es por medio de la banda de guerra y el equipo de futbol americano del Instituto Lamat, aunque igual se impulsa las actividades culturales.

Esto hace que los alumnos puedan integrarse no solo a lo deportivo, sino también a las expresiones artísticas. El enfoque que se está transmitiendo es que tiene un sentido orientado hacia una sana alimentación, pero complementándola con la parte deportiva, que es necesaria para contrarrestar la obesidad. La idea es que el niño practique un deporte que se cohesione con una sana alimentación.

El tercer aspecto que fundamenta a la alimentación como el medio para combatir los riesgos de la obesidad, es el comedor escolar ya que su función es proveerles alimentos a los alumnos, sin embargo, el haber optado por establecer una dieta escolar les ha servido en cuanto fines y le es fundamental tener objetivos que alcanzar. En ese sentido es como se enfrentan a la obesidad por ser uno de los problemas que se derivan y de mayor repercusión. El comedor escolar es además un medio para que el niño se vaya adecuando no solo al menú escolar, sino a nuevos alimentos, que en casos particulares nunca habían probado antes. Por lo que permite al niño conciliar la idea de que comer ciertos alimentos los arriesga a una enfermedad pero que los lleva a considerar otras alternativas.

El comedor escolar tiene una función primordial porque les demuestra que existen formas de cómo comer y los beneficios que les traerán. Les acerca una dieta y las funciones que tiene para la salud. Considero que a los niños se les educa de la manera práctica y los lleva a relacionarlo con lo que se les enseña en el aula y en las actividades deportivas. El carácter obligatorio que tienen los alumnos de primaria de consumir solo los alimentos que provengan del comedor, ha servido para que se continúe y los niños se adapten a los platillos.

La función principal que tiene el comedor es efectuar esa transición de una dieta escolar en los hábitos de alimentación de los alumnos. Pero son también los que se enfrentan directamente al rechazo y a la necesidad de obtener alternativas para frenarlo. Lo que hace que el comedor tenga valor es que efectúa una alimentación saludable que puede tener varias funciones, desde reducir la obesidad o mantener una vida saludable. La manera en que se sostiene a partir de la educación y las actividades extraescolares es que refrenda lo aprendido en la práctica.

Considero que la labor que emprende la encargada termina dándole sentido a las funciones de desarrollar un menú escolar y de tratar de incluir a los padres. Aunque existía en un principio una nutrióloga, las capacidades del personal ha llevado a continuar esas primeras asesorías, pero lo importante es que tienen objetivos que se encauzan en la nutrición de los alumnos.

Un cuarto aspecto es la de fundamentar estas acciones en el hogar, lo cual apenas se encuentra en los primeros pasos, ya que apenas se están consolidando las relaciones interpersonales entre directivos y padres de familia. Sin embargo, su función será la de continuar el proceso que se implementa en el instituto, tomando en cuenta que el objetivo es la salud de sus hijos. Aunque el cambio suena muy abrupto, se pretende que se generen algunas consideraciones como alternativas que no atenten a su cultura culinaria y para ello es que la encargada del comedor junto a la nutrióloga (que en momentos apoyan) sean quienes les informe y capacite.

Esto servirá para que los niños no encuentren elementos que contradigan los esfuerzos del instituto. De manera que sea completo y sea expuesto en los dos campos donde mayor tiempo pasan, para que en sus estilos de vida existan factores que impulsen la buena alimentación así como las consideraciones que puedan influenciar en sus hábitos de alimentación. Notamos que la participación es uno de los elementos que propone e impulsa a los padres a considerar formar parte de las actividades, por lo que se necesita que el instituto tenga un espacio para ellos.

Vemos que la alimentación es un elemento para combatir a la obesidad pero se necesita de infraestructura que generen acciones para revalidar y fomentar tanto una dieta como una alimentación saludable; que se exponga no solo en la alimentación sino en la recreación física y artística, y que el niño pueda contemplar dichas acciones tanto en la escuela como en la familia. No solo se debe cumplir el eslogan de “come frutas y verduras”, porque no llevaría a contrarrestar todo lo implícito que se encuentra en la obesidad.

Considero que los elementos que se pensaron desde un primer momento, hacen que el Instituto Lamat pueda combatir la obesidad, además se llega a la consideración de nuevas actividades o al cambio en el enfoque de algunos puntos, como planes de estudio o del comedor. Sin embargo, la poca información de los padres genera que estos no terminen por apoyarlos, pero en la medida que ellos participen se cumplirá parte de los objetivos.

4.4 Propuesta para implementar la dieta escolar en los espacios familiares

La alimentación saludable no es solo una decisión que deba dejarse en manos de la población, sino que debe ser abordado como un problema de salud pública, con una política de Estado tendiente a educar, comunicar y empoderar a la comunidad de manera apropiada acerca de la relación que existe entre actividad física, alimentación y salud, así como también en el aporte y gasto energético, diversos tipos de dietas y modalidades de actividades física que reducen el riesgo de

contraer enfermedades no transmisibles, como también sobre decisiones saludables en materia de productos alimenticios (OMS, 2003; Cárcamo y Mena, 2006).

Es así como la inclusión de los padres de familia se convierte en el elemento diferente en mi propuesta, al considerar a la familia como un espacio que determinara la permanencia de la dieta en los hábitos de alimentación de los niños. Si bien, como se dijo antes, la alimentación saludable no es una decisión propia que debe relegarse a la sociedad, es más un mecanismo que difunde las maneras que puedan llevarla a cabo. En ese sentido los padres se convierten en el eje central que debe ser educado y capacitado, que a su vez, concientice y emplee la alimentación en beneficio de sus hijos, y apoye las dinámicas del Instituto Lamat.

Esto es un reto que debe verse por todos sus lados, por aquellos que la permitan o la obstaculicen. Como se ha discutido en los capítulos anteriores, la alimentación no es solo la ingesta, igualmente tiene su lado cultural y existen procesos que la limitan al consumo de ciertos productos o alimentos, pero su vez la apartan de otros (Couceiro, 2007). Pero para llegar a una propuesta tuvimos que entender el contexto del espacio en estudio, para poder descartar tanto dificultades como elementos que no existen, es decir, el contexto escolar tiene sus particularidades y se enfrenta a retos diferentes a otros espacios escolares, por lo que sus asuntos a tratar son ajenos a lo económico o lo social y tiene más apego a sus estilos de vida.

En ese sentido la educación nutricional es una estrategia que servirá a los padres para adentrarse en cuanto al concepto de alimentación y nutrición pero además serán ejes para que ellos mismo construyan una opinión de cómo puede servirles y la utilidad que tienen en su salud. Otro objetivo es acercarlos a las actividades que se realicen en el Instituto, no solo como observadores sino como participantes activos; que ellos mismos puedan opinar y generar sus propias estrategias dentro de sus hogares. De manera que las dinámicas realizadas en el Instituto sean

empleadas en las familias, además de tomar en cuenta qué obstáculos existen con el fin de construir alternativas.

Considerando que la educación nutricional “debe englobar formas de transmisión-aprendizaje en las que la comida se enfocase como forma de nutrición pero también de expresión, como vehículo de comunicación o integración; aludiendo no solo a la dimensión objetiva o nutricional de la alimentación, sino también a la intersubjetiva, abordando la cuestión del don, del ritual, de la comensalidad, de la otredad, etc. tomando en cuenta que obstáculos no en su totalidad, nos permitirá pensar en alternativas” (Zafra, 2012: 56). De manera que la educación no solo se tratara de decirles qué comer, sino aprender de lo que en su cotidianidad realizan, para empezar a enseñarles sobre cómo podría ser mejor y mostrarles el beneficio de esas acciones.

En el caso del Instituto Lamat obtenemos que muchas de las displacias sobre el comedor, proviene de sus formas de ser, y aunque no tenga un problema con la adquisición de los alimentos, sus jornadas laborales no les permite considerar realizar una dieta ya que señalan el tiempo, los materiales y lo difícil que es hacer que lo coman sus hijos. “La respuesta cabe buscarla en el hecho de que las exigencias cotidianas de mucha gente no permiten un estilo de vida más equilibrado y más conveniente para su salud, poniendo de manifiesto que, para cambiar de dieta, es necesario, en muchos casos, cambiar de vida, lo cual no siempre resulta fácil, incluso aunque amenace la enfermedad” (Contreras y Gracia, 2012: 49).

De esa forma tratamos que la educación no solo sea de relleno y que a pesar de que el discurso tenga un sentido informativo, no se pretende que las personas estén solo consientes mientras continúan los mismos patrones. Debe existir una correspondencia directa entre las recomendaciones dietéticas asumidas por las personas y su consumo real. De esa forma la educación nutricional no se prevé como una campaña de concientización sino como empleo directo en sus estilos de vida; esto por medio de la presión de sus hijos y las dinámicas que se realizan en la escuela.

Considero en ese sentido presentar un cuadro que debe seguirse, pero que contempla cambios a partir de las necesidades que se encuentren como resultado de esa participación entre los involucrados. Cabe señalar que su aplicación generará de alguna manera alternativas para llevarla a su totalidad.

CUADRO PARA UNA EDUCACIÓN NUTRICIONAL					
Mes	Actividades para la participación en las dinámicas escolares	Talleres	Capacitación	Actividades recreativas y físicas	Opiniones y consideraciones de los padres
Primer mes	Una degustación del platillo escolar	Durante las juntas escolares de ese mes impartir un breve taller informativo		Realizar un torneo de futbol entre alumnos y padres (otorgándole una calificación)	
Segundo mes	Invitarles a un recorrido al comedor escolar	Realizar un taller por semana abarcando dos grados escolares en cada una de ellas, donde se les explique la relación de alimentación y nutrición.	Capacitación sobre la dieta escolar y los medios que se necesitan para implementarla (alternando con la semana de capacitación).		
Tercer mes		Realizar un taller acerca de las dificultades que tienen las familias para comer saludablemente (una sesión general para todos los grados)	Capacitación sobre alternativas para sustituir grasas y azúcares. Y platillos que han aceptado los niños en el comedor escolar (Una sesión general).	Un torneo de fútbol americano con reconocimiento deportivo por parte del Instituto Amat	
Cuarto mes	Un grupo de padres voluntarios realicen una comida para los alumnos	146	Exposición sobre el valor nutritivo de los alimentos y los medios para ofrecerlos.		Realizar una plática con los padres acerca de lo que han tratado de impulsar en sus hogares y las dificultades.

La manera en cómo se debe emplear es a consideración de la participación que se vaya observando, porque para ello debemos tomar en cuenta algunos puntos:

1. La participación de los padres tendrá siempre un aumento o descenso a partir de cómo se presenten las actividades. Sin embargo, en el primer mes se trata de acercarlos por medio de las juntas escolares para relevarles responsabilidad durante los otros meses. Se buscan aquellos padres que puedan ser voluntarios y que sean así mismos promotores.

2. El tiempo para las actividades debe considerar las jornadas laborales de aquellos que se encuentren participando en las actividades y así mismo la disposición de maestros y directivos. Se pensó en los últimos cuatro meses de cada ciclo escolar porque se tendría ya consolidado el grupo de alumnos y un acercamiento hacia los padres.

3. Se debe tener una disposición de materiales y recursos didácticos para la realización de las actividades. Considerar los espacios y los medios para llevarlos a cabo, y para ello debe existir la aprobación y el patrocinio de los administradores del Instituto.

4. Una persona debe asumir el cargo de coordinador; es quien debe vigilar e impulsar todas las actividades, así como llevar un registro de ellas. Es quien debe hacer cumplir el cuadro y los talleres. Este individuo tendrá el cargo central al organizar en cuanto fechas y disponibilidad de los participantes, pero también de continuar los objetivos y de analizar los resultados obtenidos.

5. Consolidación de un comité de padres de familia, para que tengan dentro del Instituto el control y la supervisión de la participación de los tutores. Además de cuestionar otros asuntos tanto educativos como problemas derivados de los hogares.

6. Un resultado esencial será la obtención de alternativas implementadas por los tutores en sus hogares, con el fin de mantener esa relación entre escuela y padres de familia.

En cuanto a las actividades hay consideraciones que se necesitan fortalecer e indicaciones que se deben seguir. Puntos como los siguientes:

1. Participación de los padres: se debe explicar los objetivos que se persiguen y la importancia que tiene que ellos asistan y se interesen en el tema. Que se revalore la influencia que tienen en la alimentación de sus hijos. Debe existir una promoción e invitación por medio de los alumnos directivos y encargados del comedor, así como el coordinador de las actividades debe vigilar la asistencia de los padres.

2. Talleres: las metas que deben alcanzar es a consideración de los intereses de los padres de familia, pero en relación al tema de la alimentación y nutrición. Como parte de las relaciones interpersonales entre tutores y directivos se obtendrían los problemas y las necesidades que terminan por obstaculizar la implementación de la dieta escolar.

3. Actividades: darle un enfoque y sentido sobre lo que se puede alcanzar. Explicarles sobre los beneficios que traería a su salud tanto de sus hijos y la de ellos.

4. Capacitación: la información debe considerar el contexto cultural y social para poder llevarlo a la práctica, en ese sentido, se busca que se pueda dar una explicación de los conceptos de los temas pero aterrizándolos en las necesidades y dificultades de los participantes.

5. Opiniones: en cuanto a las consideraciones que hacen sobre los problemas, se deben concretar alternativas y soluciones; a partir de la implementación de la dieta escolar en sus hogares o los problemas que se derivan al tratar de seguir una alimentación adecuada.

Esta propuesta tiene como finalidad desarrollar en un primer momento la captación de los padres que así deseen participar, ya que el problema es el interés al tema, lo que ha originado que en sus hogares se presente el rechazo a una vida saludable. No se pretende que todos los padres participen, se sabe de antemano que habrá un número reducido de tutores, pero también se espera que estos sean los que impulsen las actividades y atraigan a más participantes. Hemos considerado que los estilos de vida no se pueden cambiar totalmente, y esa no es la intención; se pretende que adopten nuevas formas de comer, que en su acción encuentren una utilidad y beneficios.

De manera que no se busca obligarlos a aceptar la dieta escolar, sino que ellos consideren algunos aspectos de ella y que la continúen con sus propios méritos. El resultado de esto, traerá consigo nuevas relaciones afianzadas en los objetivos del comedor escolar, y con ello se mantendrá un apoyo a la alimentación de los niños. Es claro que entre las dificultades para llevarla a cabo se encuentra los recursos y el tiempo, como se ha explicado anteriormente, y el conflicto se ve más relacionado a sus estilos de vida y su consumismo. “La alimentación es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos, y de manera distinta en cada una de ellas; y las funciones que puede cumplir la alimentación son muy diversas y la nutricional, aunque muy importante, es una entre otras” (Contreras y Gracia, 2012: 49).

Por ello es que se dirige a aquellos padres que estén dispuestos a considerar cambiar elementos de sus hábitos de alimentación, que estén comprometidos y que puedan estar abiertos a las observaciones de los especialistas. Esta propuesta para aquellas familias que en esa transición de pasar a una alimentación adecuada, puedan adoptar una dieta alimenticia que comparta los objetivos del comedor escolar. Sin embargo, se considera que ellos mismos aporten las dificultades que encuentren en la implementación. No solo se trata de informarles, sino también de considerar el contexto para una mejor aplicación de la dieta, que así mismo tome en cuenta los alimentos habituales de la familia.

Dado a que el objetivo no es cambiar o modificar la alimentación, sino demostrarles las alternativas que tienen para enfrentar una enfermedad como la obesidad. La educación nutricional sirve sobre todo para encontrarles un medio que los capacite, y además realicen la alimentación saludable bajo la infraestructura y los servicios del instituto escolar. Se debe considerar a la familia como el espacio que terminara por darle el soporte a todas las dinámicas realizadas en el espacio escolar.

Planteo también algunas indicaciones para los participantes y directivos:

Niños:

1. exponerles temas relacionados con la alimentación, obesidad y actividad física, por medio de las clases y el comedor escolar.
2. orientarlos sobre los objetivos del comedor escolar y la alimentación saludable. Proponerles los beneficios y la utilidad de la dieta y los factores nocivos que se encuentran en sus hábitos de alimentación.

Directivos:

1. extender el presupuesto para desarrollar la dieta y las actividades.
2. crear una plaza para un especialista en nutrición.
3. capacitar e integrar a los encargados del comedor.
4. integrar a los padres por medio de los talleres y dinámicas desde el comedor escolar.

Encargada:

1. considerar cambios en la dieta escolar y recibir capacitación por los especialistas.
2. continuar las alternativas y estrategias que han desarrollado.

3. enfocarse a la integración de los padres y directivos a los problemas que encuentren en el comedor escolar.

Conclusión

La investigación nos deja una reflexión sobre la conducta alimentaria del hombre, la cual no puede modificarse de manera simple y sencilla, ya que como menciona Gracia (2008), es compleja al intervenir no solo su decisión sino los significados tanto culturales y sociales, además de que es algo tan propio que no solo lo identifica sino los une con su colectivo. Por lo tanto, la idea de cambiar su dieta, atenta de alguna manera contra ellos, sin embargo, lo importante es hacerles ver en qué medida pueden hacerlo sin poner en peligro su cultura culinaria. En medida es mostrarles lo que ocasiona la ingesta de ciertos productos y el alcance que tendrá en su salud.

Notamos que la pérdida de algunos valores sobre su comida y su cultura ha ocasionado el apego a conductas que los han llevado a integrar comidas consideradas “rápidas” que suelen tener altos contenidos de grasas y azúcares, en ese sentido un propósito fue hacerles notar esto, con el fin de limitar su consumo, llegando a una reflexión sobre lo que han dejado de comer. Sin embargo, esto trajo consigo otros temas que volvieron aún más complejo el problema que se trató en el Instituto; como señala Mintz (2014), al determinar que una serie de productos alimenticios se han convertido en lo básico a la hora de comer, y ahora hacerles notar eso, es poner en peligro su alimentación.

De manera que encontramos que han interiorizado en sus prácticas alimentarias alimentos prefabricados, en razón a lo económico y lo rápido, tomando en cuenta que son padres con jornadas laborales de 8 a 10 horas al día. Los niños son al fin al cabo quienes van construyendo y adoptando estos hábitos de alimentación dentro de sus estilos de vida. Ahora son estos alumnos los que rechazan el menú escolar debido a la incompatibilidad con lo que se come en casa ya que el sentido es contradictorio para ellos; en el instituto se les dice que es lo bueno mientras en casa se les sirve algo diferente.

Lo importante de esta implementación es que los niños están cada día en riesgo de padecer obesidad, por lo que es considerable tratar de enseñarles qué comer y

por qué lo deben de hacer, pero sin forzarles, el fin es que ellos estén conscientes y sean quienes se vean impulsados a realizarlo. Como se ha hecho notar en la investigación, no se pretende realizar una receta médica, sino una valorización de su alimentación a partir de sus consideraciones con el fin de perfilar estas acciones en relación con su salud.

Así los padres fueron el motor para tratar de mejorar la calidad de vida de los niños. Es indispensable su colaboración y hacerlo ver en los objetivos del comedor escolar; fue parte fundamental para que los directivos inicien incluyendo a la familia en sus planes. Consideramos que la familia y la escuela no deben estar separados, porque irán desobligando uno del otro acciones o bien, rechazando responsabilidades que son de los dos. El trabajo que se emprendió tiene como problema central la obesidad, pero se encontró que no se podía atender, sin antes a solucionar factores que la permitían.

Fue de esa manera que se empezó a priorizar por los elementos que la cubrían y denotaban la manera de cómo aterrizar en la obesidad. La alimentación fue el eje de esta investigación, ya que consideramos que sería el medio para atender la obesidad y así mismo lo que nos permitiría entender mejor el problema. Se empezó a comprender por qué los niños tomaban actitudes hostiles en contra del comedor escolar y cómo esto se originaba en la familia. Comprender todo esto requirió mucho esfuerzo y participación de los padres, directivos, profesores, encargados del comedor y los niños.

De manera que la obesidad no se vio resuelta pero se avanzó en cuanto a las relaciones interpersonales entre familia y directivos; considero que fue mucho, ya que antes de esta investigación era impensado. Lo que se generó respecto al problema fue una serie de actividades como mecanismos de prevención; mientras el comedor escolar se realizó como el medio para difundir estas actividades, además de continuar una dieta saludable. El instituto Lamat tiene una serie de alternativas dentro de su plan de estudios que han permitido que la propuesta de una educación nutricional sea pensada así mismo pueda aplicarla.

La investigación como se había pensado tendría mayor impacto si se tomara en cuenta las ideas y las propuestas de los participantes, pero también se consideró que no se puede modificar de manera amplia y rápida la alimentación de las familias; esto debe ser más un proceso que una solución. Como vemos, la obesidad no es una enfermedad diagnosticada y curada con pastillas, mucho menos se puede pensar en una rehabilitación sin antes atender lo complejo de la alimentación. Se debe mirar que un alimento es tan difícil de apartar porque se le pide al paciente que se rehusó a comer, ya que a veces ese alimento es indispensable para todo lo que llame comida.

En ese sentido es como desarrollamos una tesis que se toma la molestia de entender todo el problema a partir de sus causalidades y sus consecuencias, pero atendiendo las necesidades del Instituto Lamat y las familias de los niños. De igual manera existieron dificultades que limitaron la investigación, pero se omitieron para continuar trabajando al no tener un presupuesto o los medios para implementar actividades, pero se planteó los mecanismos que necesitarían sí el instituto deseaba cumplirlas. Considero que el trabajo cumple con sus metas porque se promovió el riesgo de padecer la enfermedad además de enfocar las capacidades del centro escolar para prevenirla en su alumnado.

En cuanto a los capítulos que se construyeron se puede concluir que cada uno de ellos representaron la forma en cómo se realizó la investigación, ya que fue la forma escrita de cómo se fue desarrollando, y los lineamientos que la fueron conduciendo. Así en el primero se pudo abordar el marco teórico, el cual me ha conducido a explicar el fenómeno de manera objetiva, sin embargo, vemos que en la práctica tiene algunas dificultades, pero se ha sabido sopesar, ya que la antropología de la alimentación tiene mucha relación con la aplicada, en el sentido de que se orienta a una intervención.

Es claro que la teoría trata de encapsular la realidad, sin embargo, todo contexto social y cultural tiene la propia, lo importante de retomar ideas de otros investigadores es tratar de asimilar sus resultados para entender el espacio de estudio con el que se trabaja. En ese sentido se construye el marco referencial, ya

que otros han trabajado el mismo asunto, pero con otros sujetos y contextos. Para nosotros fue primordial conocer como la plantearon, ya que a su vez sirvió como sustento a las actividades, o en otros casos, para entender lo complejo de la alimentación y la obesidad.

En cuanto al segundo capítulo se presentó la etnografía del Instituto; se describió la infraestructura y los servicios que sostienen la alimentación adecuada. Lo que nos llevó a trabajar a partir de los elementos con los que cuenta el Instituto, ahorrándonos tiempo y esfuerzo al contar con un comedor escolar, pero sobretodo la disposición de los directivos. En tanto el tercer capítulo, se planteó la problemática que se presentaba en el instituto como en el contexto familiar, que era el rechazo de los niños por las comidas que se les daba en el comedor y la participación que tenían todos los involucrados.

Por último, en el quinto capítulo lo central es la propuesta, se pensó en la educación nutricional para que los padres comiencen a entender lo vital que es una buena alimentación, y que ellos contrasten lo que pueden cambiar en sus estilos de vida. Consideramos que la importancia de la investigación no es cambiar los hábitos de alimentación de manera directa, sino condicionando los espacios educativos y familiares para que esto se realice progresivamente. Es claro que la salud de los niños debe cuidarse, pero debe ser por los medios que así lo permitan ya que no se cumplirá por norma.

En conclusión la alimentación es el medio para atender a la obesidad exógena, pero se debe considerar primero el contexto y a la población. Tomando en cuenta qué los orilla a comer lo que comen y qué alimentos son irrevocables, para que se profile una dieta que pueda ser la correcta y que no desafíe la cultura culinaria del grupo. La obesidad no es una enfermedad que se concentre en la sola disposición de alimentos, sino en la conducta alimentaria de los sujetos y los medios que existen para que estos puedan consumir los alimentos que la producen.

La educación nutricional de alguna manera es enseñarles cómo deben comer y cuánto es lo necesario; es dibujarles en lo imaginario lo que se debe hacer para no

acarrear enfermedades. Pareciera que el hombre en la actualidad no encuentra saciedad y es necesario educarlos para que tengan esos conocimientos, y a la vez los niños sean los benefactores, ya que mejorara el panorama en cuanto a una alimentación saludable. Considero que la investigación cumple los objetivos ya que se pretendió estudiar la obesidad como se presenta y se estableció una idea de cómo debe ser su valoración y medios para contrarrestarla.

Por último, todo proyecto genera gastos y costos que no se pueden cubrir (aunque esa sea una limitante), sin embargo, en otras, la participación se promueve por medio de la incitación (no alcanza en algunos aspectos), se trabaja con la población tratando de que tenga confianza en el trabajo. Considero que a veces se necesita de un apoyo para que se impulsen actividades, pero por otro lado se descubre que se puede accionar con la simple disposición de las personas e instituciones. Aunque esto hace que no se pueda alcanzar una intervención de manera directa, lo importante es que se genera un entendimiento del problema que puede servirles a los participantes.

Bibliografía

Achury, Diana y Achury, Luisa (2013) "Participación familiar en el cuidado de pacientes críticos: una propuesta de fundamentación teórica" en: *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, Vol. 15, Núm. 2.

Aguirre Baztan, Ángel (1995), *Etnografía, metodología cualitativa en la investigación sociocultural*, España, Marcobo.

Aguirre, Beltrán, Gonzalo (1986), *Antropología Médica*, México: CIESAS.

Aguirre, Patricia (2004), *Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis*, Argentina, Capital intelectual.

Aguirre, Patricia (2014), "La complejidad del evento alimentario" en: Piaggio, Laura y Solans, Andrea (compiladoras), *Enfoques socioculturales de la alimentación*, Argentina, Akadia Editorial.

Aleman, María (1992), *Obesidad y nutrición*, España, Alianza editorial.

Almeida, Josefa, et. al (2008) "Prevalencia de Obesidad en escolares" en: *Revista Clínica de Medicina de Familia*, Vol. 2, Núm. 3.

Álvarez, Luis y Álvarez, Amaia (2009) "Estilos de vida y Hábitos de alimentación" en: *Gazeta de antropología*, Núm. 27.

Anda Gutiérrez, Cuauhtémoc, (2004), *Quintana Roo: Coloso Mexicano del Caribe*, México, Anda.

Balam, Yuri (2010), *Tulum: Mayas y Turismo*, México, Universidad de Quintana Roo.

Barroso, Cristina (2012) "La obesidad, un problema de salud pública" en: *Espacios Públicos*, Vol. 15, Núm. 33.

Berger, Peter y Luckmann, Thomas, (1999), *La construcción social de la realidad*, Argentina, Amorrortu.

Bertrán, Miriam (2006), "Significados Socioculturales de la alimentación en México" en: Bertrán Miriam y Arroyo Pedro, (eds.), *Antropología y nutrición*, México, Fundación Mexicana para la Salud A. C.

Bertrán, Miriam (2010), “Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México”, en *Revista de Saúde Coletiva*, Brasil, semestral, año/vol. 20 numero 2.

Bertrán, Miriam y Arroyo, Pedro (2006.), *Antropología y nutrición*, México, Fundación Mexicana para la Salud A. C.

Bonfil, Batalla, Guillermo (1962), *Diagnóstico sobre el hambre en Sudzal, Yucatán. Un ensayo de antropología aplicada*. México, Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Bourdieu, Pierre (1997), *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*, España, Anagrama.

Bourdieu, Pierre (1998), *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, México, Taurus.

Bray, George (1997), “Obesidad” en: Ziegler, E. y Filer, L. *Conocimientos actuales sobre nutrición*, Organización Panamericana de la salud.

Bronislaw Malinowski (1986), *Los argonautas del pacífico*, España, Planeta-Agostini.

Campillo, José (1997), *Alimentación: ciencia, tradición y salud*, España, Aran ediciones.

Cárcamo, Gloria y Mena, Carmen (2006), “Alimentación saludable” en: *Horizontes Educativos*, núm. 11.

Careaga Viliesid, Lorena (1994) *Quintana Roo Monografía Estatal*. México, SEP.

Carrasco, Noelia (2004), “Antropología de los problemas alimentarios contemporáneos. Etnografía de la intervención alimentaria en la región de La Araucanía, Chile”. Borrador de tesis de Doctorado en Antropología Social y Cultural, Facultad de Letras, Universitat Autònoma de Barcelona.

Carrasco, Noelia (2006), “Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos”, en *Revista de Redalyc: estudios sociales*, año/vol. 16, número 30.

Carrasco, Silvia (2002), “Enculturación alimentaria y riesgo nutricional en Cataluña urbana: Una aproximación etnográfica”, en: Gracia, Mabel (coord.),

Somos los que comemos, estudios de alimentación y cultura en España, España, Ariel.

Castellán, Yvonne (1985), *La familia*, México, Fondo de Cultura Económica.

Castro, Ana (2007), "La nutrición como ruptura cultural: la experiencia de los adultos con diabetes mellitus tipo 2" en: *Revista de Investigación en Salud*, Vol. 9, Núm. 1.

Comité Nacional de Crecimiento (2004), "El desarrollo del niño: Una definición para la reflexión y la acción" en: *Revista Archivos argentinos de pediatría*, Vol. 102, Núm. 4.

Contreras, Jesús (1992), *Alimentación y Cultura: reflexiones desde la antropología* en: *Revista Chilena de Antropología. No11*. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Chile.

Contreras, Jesús (2002) Los aspectos culturales en el consumo de carne en: Gracia, Mabel (coord.), *Somos los que comemos, estudios de alimentación y cultura en España*, España, Ariel.

Contreras, Jesús (2009), "Dimensiones socioculturales de la obesidad" en: *Revista Humanitas. Humanidades médicas*, Núm. 43.

Contreras, Jesús y Gracia, Mabel (2005), *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológica*, Barcelona, Ariel.

Contreras, Jesús y Gracia, Mabel (2012), "La prevención de la obesidad en España: una lectura crítica desde la antropología" en: *Revista Etnicex: revista de estudios etnográficos*, Núm. 4.

Couceiro, Mónica (2007), "La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica" en: *Revista Cubana de Salud Pública*, Cuba Vol. 33, Núm. 3.

Cruz, Juan (1991), *Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria*, España, Ediciones Universidad de Navarra.

Da Matta, Roberto (1986), *O que faz o brasil, Brasil?* Rio de Janeiro, Rocco.

De la Serna, Inmaculada (2008), *La alimentación y sus perversiones. Anorexia, vigorexia, anorexia y obesidad*, España, ediciones Hostench.

Douglas, Mary (1998), *Estilos de pensar. Ensayos críticos del buen gusto*, España, Gedisa.

Douglas, Mary (2002), “Las estructuras de lo culinario” en: Contreras, Jesús (editor), *Alimentación y cultura*. México, Alfa-Omega Grupo Editor.

Douglas, Mary y Baron Isherwood (1990), *El mundo de los bienes. Hacia una antropología del consumo*, México, Grijalbo.

Echavarría, Carlos (2003), “La escuela un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral” en: *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, Vol. 1, Núm. 2, julio-diciembre, 2003.

Elliot, Charlene (2014), “Publicidad de alimentos para la diversión (fun foods) descripción y análisis de los mensajes en los alimentos dirigidos a los niños/as en los supermercados”, en: Piaggio, Laura y Solans, Andrea (compiladoras), *Enfoques socioculturales de la alimentación*, Argentina, Akadia Editorial.

Evans-Pritchard, E.E. (1977), *Los Nuer*. Barcelona, Anagrama.

Fausto-Guerra J, Valdéz-López RM, Aldrete-Rodríguez MG, López-Zermeño MC (2006), Antecedentes históricos sociales de la obesidad en México en: *Revista investigación en salud*, México, Vol. VIII, núm. 2.

FEN (2013) *El libro blanco de la nutrición en España*, España, Fundación española de la nutrición.

Fernández, Felipe (2004), *Historia de la comida. Alimento, cocina y civilización*, España, Tusquets Editores.

Firth, Raymond (1969), “Extraterritoriality and the Tikopia chiefs” en *Revista Man*, Vol. 4, Núm. 3.

Fischler, Claude (2014) “Las funciones de lo culinario” en: Piaggio, Laura y Solans, Andrea (compiladoras), *Enfoques socioculturales de la alimentación*, Argentina, Akadia Editorial.

Flores, María (2012), “Entre lo biológico y lo social: Aproximación socioantropológica al estudio de la alimentación en el caso de la epidemia de obesidad como forma de medicalización” en: *Revista Alter. Enfoques críticos*, Núm. 6.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2014.

Formiguera, X. (1998), "Obesidad: concepto, clasificación y métodos de evaluación" en: Foz, M. y Formiguera, X. (coordinadores) (1998), *Obesidad*, España, Harcourt.

Fox, Robin (1985), *Sistema de parentesco y matrimonio*, España, Alianza.

Foz, M. (1998), "Fisiopatología de la obesidad" en: Foz, M. y Formiguera, X. (coordinadores) (1998), *Obesidad*, España, Harcourt.

Foz, M. y Formiguera, X. (coordinadores) (1998), *Obesidad*, España, Harcourt.

Franz Boas (1964), *Cuestiones fundamentales de antropología cultural*, Argentina, Ediciones solar.

Gallego, María (2012), "Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características" *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, Vol.1, Núm. 35.

Gamio, Manuel (1987), *Hacia un México nuevo*, México, Instituto Nacional Indigenista.

García Canclini, Néstor (1995), *Consumidores y ciudadanos. Conflictos multiculturales de la globalización*, México, Grijalbo.

García, Eugeni y Bach, Lorenzo (1999), "Preferencias y aversiones alimentarias" en: *Anuario de Psicología*, Vol. 30, Núm. 2.

Garine, Igor de (2002), "Antropología de la alimentación y autenticidad cultural" en: Gracia, Mabel (coord.), *Somos los que comemos, estudios de alimentación y cultura en España*, España, Ariel.

Giddens, A. (1991), *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*, Cambridge, Polity Press.

González, Jorge (1991), "La telenovela en familia" en: revista *estudios sobre las culturas Contemporáneas*, vol. 4, Núm. 11.

González, Mercedes (1999), "Cambio social y dinámica familiar", en: *Nómadas*, núm. 11.

Gracia, Mabel (1996), *Paradojas de la alimentación contemporánea*. España, Icaria.

Gracia, Mabel (1997), *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano*, España, Ministerio de Cultura.

Gracia, Mabel (2000), La complejidad biosocial de la alimentación humana, en: Juan Antonio Rubio-Ardanaz, Esther Rebaño (ed. lit), *Nutrición, alimentación y salud: confluencias antropológicas*, España, Donostia: Eusko Ikaskuntza= Sociedad de Estudios Vascos.

Gracia, Mabel (2002), “La alimentación en el umbral del siglo XXI: una agenda para la investigación sociocultural en España” en: Gracia, Mabel (coord.), *Somos los que comemos, estudios de alimentación y cultura en España*, España, Ariel.

Gracia, Mabel (2008), “La obesidad como problema social: La ideación sobre su carácter crónico, plurifactorial y epidémico”. En: Romani, O.; Larrea, C., y Fernández, J. (coordinadoras.), *Antropología de la medicina, metodología e interdisciplinariedad de las teorías a las prácticas académica y profesionales*, XI Congreso de Antropología de la FAAEE. San Sebastián, España, Editorial Donostia.

Gracia, Mabel (2009), “Qué y cuánto comer: tomando medidas frente a las sociedades obesogénicas”, en: *Salud colectiva* [online], Vol.5, núm.3.

Gracia, Mabel (2009a), “La emergencia de las sociedades obesogénicas o de la obesidad como problema social”, en: *Revista de Nutrição Campinas*, vol. 22, Núm. 1.

Gracia, Mabel (2010), Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social, en: *Physis (Rio J.)*, 2010, vol. 20, no 2.

Gracia, Mabel (2010a), “La obesidad como enfermedad. La obesidad como problema social”, en: *Gaceta medica de México*, Vol. 146.

Gracia, Mabel (2011), “¿somos lo que comemos? ¿Alimentos, significados e identidades?” en: *Revista Alimentos hoy*, Vol. 20, núm. 22.

Gracia, Mabel (coord.) (2002), *Somos los que comemos, estudios de alimentación y cultura en España*, España, Ariel.

Gracia, Mabel, y Comelles, Josep (eds.) (2007), *No comerás. Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milenio*, España, Editorial Icaria.

Harris, Marvin (1997), *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*, España, Alianza editorial.

Hassink, Sandra, (2010), *Obesidad infantil: prevención, intervenciones y tratamiento en atención primaria*, España, Médica panamericano.

INSP (2000) *Encuesta Nacional de Nutrición 1999*. Instituto Nacional de Salud Pública, México, Secretaría de Salud.

INSP (2006) *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. Instituto Nacional de Salud Pública, México, Secretaría de Salud.

INSP (2012) *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*. Instituto Nacional de Salud Pública. México, Secretaría de Salud.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (1999).

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 1988.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 1990.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2005.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2010.

Jaramillo, Leonor (2007), "Concepción de infancia", *Zona Próxima*, Núm. 8.

Juárez, José (2008), "*Nacionalismo culinario. La cocina mexicana en el siglo xx*", México, CONACULTA.

Kertzer, David y Tom Fricke (1997), "Towards anthropological demography", en: kertzer, d. y t. fricke (eds), *Anthropological demography. Towards a new synthesis*, Chicago: the university of Chicago press.

Kneller, George (1974), *Introducción a la antropología educacional*, Argentina, Paidós.

Luengo, Julián (2004), "La educación como objeto de conocimiento. el concepto de educación", en: Pozo, Andrés; del Mar, María; Álvarez, José; Luengo, Julián; y Otero, Eugenio, *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*, España, Biblioteca nueva.

Macías, Adriana; Gordillo Lucero; y Camacho, Esteban (2012), "Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud", en: *Revista chilena de nutrición*, Chile, Vol. 39, Núm. 3.

Macías, Adriana; Quintero, María; Camacho Esteban; y Sánchez Juan (2009), "La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud" En: *Revista chilena de nutrición*, vol.36, Núm. 4.

Maffesoli, Michael (1990), *El tiempo de las tribus. El declive del individualismo en las sociedades de masas*, España, Icaria.

Marín, Zoila (1999) *Elementos de nutrición humana*, Costa Rica, EUNED.

Martí, Joel (s/a), "La investigación participativa. Estructura y fases" en: Villasante, Thomas, Montañés, Manuel y Martí, Joel (coord.) *La investigación social participativa. Construyendo ciudadanía* 1, España, El viejo topo.

Martínez, A. et. al (2010) "Estudio de los menús escolares servidos en colegios de Granada" en: *Nutrición Hospitalaria*, Vol. 25, Núm. 3.

Mauléon, José Ramón (2004), "El Sistema Alimentario como área de estudio para la Sociología" en: *VI Congreso Vasco de Sociología - Grupo 14. Sociología Rural y del Sistema Alimentario*, España.

Mead, Margaret (1974), *la antropología y el mundo contemporáneo*, Buenos Aires, siglo veinte.

Mejía, Fernando (2010) "Lo educativo en torno a la obesidad y el sobrepeso en México" en: *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (México), Vol. 40, Núm. 2.

Meléndez, Guillermo (2008), *Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ámbito escolar*, México, Editorial medica panamericana.

Messer, Ellen (2002), "Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición", en: Gracia, Mabel (coord.) *Somos los que comemos, estudios de alimentación y cultura en España*, España, Ariel.

Mintz, Sidney (2014), "Comer y ser" en: Piaggio, Laura y Solans, Andrea (compiladoras), *Enfoques socioculturales de la alimentación*, Argentina, Akadia Editorial.

Mintz, Syney (2003), *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*, CIESAS ediciones de la Reina Roja CONACULTA, México.

Montero, Julio (2001), "Obesidad: una visión antropológica", Universidad de Buenos Aires Facultad de Medicina.

Morán, Luis, et. al (2013) “La planificación del menú escolar; resultado de un sistema de asesoría dietética para la adecuación a las recomendaciones nutricionales” en: *Nutrición Hospitalaria*, Vol. 28. Núm. 4.

Moreno, David y Cantú, Pedro (2010), “Perspectiva antropológica conceptual sobre la alimentación y obesidad”, en: *Revista Salud Publica y Nutrición*, núm. 3.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 2012.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 2012.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 2014.

Örtengren, kari (2005), *Método de marco lógico* España, Asdi.

Patel, Raj (2014), “Obesos y famélicos. Globalización, hambre y negocios en el nuevo sistema alimentario mundial” en: Piaggio, Laura y Solans, Andrea (compiladoras), *Enfoques socioculturales de la alimentación*, Argentina, Akadia Editorial.

Pavez, Iskra (2012), “Sociología de la Infancia: las niñas y los niños como actores sociales” en: *Revista de sociología*, Núm. 27.

Pérez, Ángel (1994), *La cultura escolar en la sociedad posmoderna*, en: *Cuadernos de pedagogía*, Núm. 225.

Pérez, Sara (2006), “Percepciones y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres en el México rural” en: Bertran Miriam y Arroyo Pedro, (eds.), *Antropología y nutrición*, México, Fundación Mexicana para la Salud A. C.

Pottier, Johan (1999), *Antropology of food. The social dynamics of food security*, U.K, Polity press.

Pozo, S. et. al (2006) “Planificación nutricional de los menús escolares para los centros públicos de la Comunidad de Madrid” en: *Nutrición Hospitalaria*, Vol. 21, Núm. 6.

Pujadas, Joan (2000), “El método biográfico y los géneros de la memoria” en *Revista de Antropología Social*.

Rebato, Esther y Rubio, Juan (2000), “Confluencia antropológica en torno a la alimentación, salud y nutrición” en: Juan Antonio Rubio-Ardanz, Esther Rebaó

(ed. lit), *Nutrición, alimentación y salud: confluencias antropológicas*, España, Donostia: Eusko Ikaskuntza = Sociedad de Estudios Vascos.

Restrepo, Sandra y Maya Maryori (2005), "La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad" en: *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, Vol. 19, Núm. 36.

Rocandio, Ana (2000), "El apetito en el control del peso corporal, en: Juan Antonio Rubio-Ardanaz, Esther Rebaio (ed. lit), *Nutrición, alimentación y salud: confluencias antropológicas*, España, Donostia : Eusko Ikaskuntza = Sociedad de Estudios Vascos.

Rodríguez, Rubén (2006), "La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación" en: *Investigación en Salud*, Vol. 8. Núm. 2.

Sánchez, Alejandra (2008) "Al comer, las porciones sí importa" en *Revista del consumidor*.

Sarramona, Jaime (1989), *Fundamentos de educación*, España, CEAC.

Serra, L. y Salleres, L. (1998), "Epidemiología de la obesidad" en: Foz, M. y Formiguera, X. (coordinadores) (1998), *Obesidad*, España, Harcourt.

Serral, Aurora; Olguin, Gabriela; y Arteaga, Jazmín (2008), "Análisis de factores de riesgo por sobrepeso y obesidad en escolares" en: Meléndez, Guillermo, (2008), *Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ámbito escolar*, México, Editorial medica panamericana.

Solano, Melvin (2004), "Un vistazo hacia la antropología del consumo" en: *Cuadernos de Antropología*, Vol.14, Núm.1.

Uribe, José (2006), "Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín (Colombia)" en: *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, Vol. 20, Núm. 37.

Usategui Elisa y del Valle, Irene (2009) "Escuela, familia y sociedad: la ruptura de un consenso" en: *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (México), Vol. 39, Núm. 1-2.

Villasante, Thomas, Montañés, Manuel (s/a), "Algunos cambios de enfoque en las ciencias sociales" en: Villasante, Thomas, Montañés, Manuel y Martí, Joel (coord.) *La investigación social participativa. Construyendo ciudadanía/ 1*, España, El viejo topo.

Zafra, Eva (2012), "Experiencias de aprendizaje alimentario desde lo corporal. Nuevas propuestas para la educación alimentaria" en: Gracia, Mabel (ed.), *Alimentación, salud y cultura: encuentros disciplinares*, España, Publicacions URV.

Zafra, Eva (2014), "Aprender a comer en casa. Modelos de género y socialización alimentaria", en: Piaggio, Laura y Solans, Andrea (compiladoras), *Enfoques socioculturales de la alimentación*, Argentina, Akadia Editorial.

Zigmunt, Bauman (1999) *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*, España, Gedisa.