

**LA COMIDA, LOS SIGNIFICADOS Y LOS ESPACIOS
DE COMENSALIDAD EN MUJERES DE LA COSTA DE OAXACA**

Sara E. Pérez-Gil Romo

Depto. Estudios Experimentales y Rurales, Dirección de Nutrición, Instituto
Nacional de Ciencias Medicas y Nutrición Salvador Zubirán,
Calle Vasco de Quiroga No. 15, Col. Sección XVI, Deleg. De Tlalpan, CP
14000, México DF.

Correo electrónico: seperezgil@laneta.apc.org

Gabriela Romero Juárez

Depto. Estudios Experimentales y Rurales, Dirección de Nutrición , Instituto
Nacional de Ciencias Medicas y Nutrición Salvador Zubirán,
Calle Vasco de Quiroga No. 15, Col. Sección XVI, Deleg. De Tlalpan, CP
14000, México DF.

Correo electrónico: micropollit@gmail.com

Diana M. Ortega Sandoval

Universidad de Guanajuato

Correo electrónico: risorioblass@yahoo.com.mx

INTRODUCCIÓN

Las mujeres y la alimentación: su aproximación

El interés por la salud y la nutrición de la mujer es relativamente reciente. A escala internacional, el reconocimiento de las Naciones Unidas del inicio de la década de la mujer a partir del año de 1976, pudiera considerarse como un punto de arranque en los estudios y acciones a favor de la mujer, además de otros hechos como fueron la *Conferencia de Alma Ata*, de la cual emanó la Declaración de Alma Ata sobre *Atención Primaria y la Cumbre Mundial en Favor de la Infancia* en 1990, entre otros. Sin embargo, cabe destacar que las mujeres en el campo de la nutrición durante mucho tiempo fueron el centro de interés casi en forma exclusiva como un vehículo para mejorar la alimentación infantil, tal y como se aprecia en los conceptos y programas de "salud y nutrición materno-infantil" y "sobrevivencia en la infancia", aún ampliamente utilizados. Bajo el término "salud materno-infantil", se incluyeron todos aquellos problemas de la mujer relacionados con el embarazo, parto y puerperio y las condiciones de salud del niño pequeño. Cuando se habla de "sobrevivencia en la infancia" la connotación es aún más específica ya que, generalmente se limita su alcance al menor de 5 años (Langer y Lozano, 1998)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció en 1991 a las mujeres como las principales proveedoras de atención primaria, ya que son ellas las que recogen el agua, preparan las comidas, alimentan a los niños, cuidan a los enfermos, a los niños, a los ancianos y a los incapacitados; son las madres las que generalmente llevan a los hijos a vacunar y al centro de salud, y las que enseñan normas de higiene y limpieza en la familia. Es así como los niños y las mujeres se han considerado uno de los grupos prioritarios hacia el cual se enfocan la mayoría de las acciones y programas, poniendo el mayor énfasis en el grupo infantil. Bronfman y Castro (1998) afirman sobre este punto que existe la tendencia a desconocer la influencia de la situación de la mujer - social, política y económica - sobre las condiciones de salud de los hijos, debido a que los factores maternos se reducen a las condiciones biológicas de la maternidad, definidos como antecedentes obstétricos.

Al analizar algunos de los textos derivados de la mirada biomédica, en particular las encuestas de alimentación y de nutrición, apreciamos que han

centrado su atención más en los efectos de los patrones de consumo sobre el estado de nutrición y de salud de la población, que en los procesos que preceden al acto de comer. Dichos procesos se convierten en temas que adquieren relevancia en algunas investigaciones en términos de un “deber ser” de las mujeres-madres, es decir, las mujeres como responsables de preparar y combinar adecuadamente los alimentos, para que de esta manera los miembros de la familia, obtengan los nutrimentos necesarios. En este sentido, la nutrición es un proceso biológico que sucede en todo organismo vivo, sin embargo, para llevarse a cabo requiere de nutrimentos que se encuentran en los alimentos y aunque todos los seres humanos nos alimentemos, no todos lo hacemos del mismo modo. La complicada red de factores socioculturales interrelacionados entre sí y expresados en prácticas tienen poca relevancia para las y los interesados en los temas de la nutrición.

Nos interesa, además, resaltar la escasa bibliografía que existe en México donde se analice la información de nutrición y alimentación desagregada por sexo (Pérez-Gil y Díez-Urdanivia, 2007). No es sino hasta los últimos años que en las encuestas de nutrición se aprecia cierto interés por “diferenciar” a las mujeres de los hombres, aunque la gran mayoría de las veces por el simple hecho de realizar esta desagregación se hable de “género”. No obstante las limitaciones de las primeras encuestas realizadas en el país, los primeros estudios llevados a cabo desde finales de los años cincuenta hasta los setenta, permitieron tener una idea de la magnitud del problema y se identificaron las zonas con mayores problemas nutricionales. Fue así como se el sureste de la República Mexicana y algunas regiones del centro, quedaron clasificadas como las principales áreas afectadas por la desnutrición de los y las menores de 5 años, a diferencia de la zona norte fronteriza, donde la prevalencia de esta enfermedad resultó menor. No se cuenta con información sobre el estado nutricional desagregada por sexo e interpretada bajo una perspectiva de género, sin embargo, algunos/as investigadores/as, especialmente de las ciencias sociales, señalaban que las niñas se encontraban en desventaja con respecto a los varones de su misma edad.

Reflexiones sobre algunos de los principales abordajes teórico-metodológicos de los estudios de alimentación y nutrición

La cuantificación de la ingesta de alimentos, de energía y de nutrimentos a nivel *per cápita*, así como el estudio de los indicadores clínicos, bioquímicos y antropométricos fueron los temas relevantes para tener un panorama de la situación nutricional de la población infantil y preescolar en México. Palacios (2005), frente a la no desagregación según sexo de los datos, calificó a este tipo de investigaciones como asexuadas, es decir, investigaciones de carácter comunitario con enfoques biologicistas o bioculturales, que tendían a homogeneizar la población estudiada o desagregarla en términos de edades y “ocasionalmente, de géneros”. Las prácticas y representaciones alimentarias estudiadas en las primeras encuestas de nutrición se reducían a conocer la duración de la lactancia materna, la edad de la ablactación, los alimentos más utilizados en este periodo y la edad del destete.

Con base en lo anterior, en este trabajo partimos de que el interés por la alimentación, no debe limitarse únicamente a proporcionar cifras o series estadísticas relacionadas sólo a lo que se consume y mucho menos si las estadísticas en cuestión hacen abstracción a variables de tipo sociocultural. Trémolieres (citado en Carrasco, 1992: 42) critica la mirada cuantitativa de los estudios dietéticos cuando dice:

“...las encuestas sobre consumo son caras e inútiles porque acostumbran partir de una hipótesis generalmente falsa. En la práctica, en la totalidad de los países, las personas comen en familia y la mayoría de las encuestas sobre alimentación se realizan sobre una persona por familia, independientemente del sexo, la edad, el trabajo, etc. Por otra parte, familia, no es, ni mucho menos, un concepto unívoco, ni tampoco, necesariamente, una unidad de consumo”.

Así pues, hace falta una teoría para el consumo general, y para el consumo alimentario en particular, que pueda restituir los datos cuantitativos a una lógica de las significaciones. En otras palabras, aun cuando los estudios de tipo cuantitativo cumplen sus objetivos, en tanto que permiten conocer, aunque sea en términos de promedios, la cantidad de alimentos y de nutrimentos consumidos en una muestra amplia de población, los de tipo cualitativo y aquellos con un enfoque sociocultural, permiten conocer con más profundidad lo que sucede, no sólo en el momento de la ingesta, qué y cuánto

se come, sino lo que hay alrededor de ella, es decir, por qué se come lo que se come, con quién y en dónde se come, entre otras interrogantes.

En este sentido, retomar algunos aspectos culturales de la alimentación y de género para la comprensión de los eventos relacionados con la comida, sus significados y el espacio de la comensalidad como un punto central para entender la complejidad del acto de comer nos parece relevante. La alimentación no es, exclusivamente, un fenómeno biológico, nutricional o médico, es, además, un evento social, psicológico, económico, simbólico, religioso, esto es, cultural en el más amplio sentido del término. Los alimentos, no son simples portadores de energía y de nutrientes, sino que están llenos de significados que según Mintz (2003), son atributos que les confiere una población para clasificarlos de tal forma que guían su elección según la edad, el sexo, la codición socioeconómica, el momento, la ocasión, la imagen, entre muchos otros factores. La comida es al final de cuentas un rasgo integrador o diferenciador ya que siguiendo al mismo autor, la alimentación es al mismo tiempo una forma de comunicación y de identificación con el grupo al que se pertenece. Si estamos de acuerdo con lo anterior, debemos tratar de hacer a un lado la visión biologicista de la alimentación o de la nutrición que en muchas ocasiones ignora varias de las concomitantes que tiene un fenómeno tan complejo como es el de las prácticas alimentarias de una sociedad. Ignorar esas concomitancias puede provocar la incompreensión o una comprensión incorrecta de determinados comportamientos alimentarios.

Ahora bien, por lo que respecta a la perspectiva de género, estamos seguras que ofrece alternativas para contribuir a la explicación no sólo de los problemas de nutrición de las mujeres y de los hombres, sino de todo lo relacionado con el proceso alimentario. Esta perspectiva es compleja, tal y como lo señala Ravelo (1995), pues implica la interdisciplina, principalmente entre la antropología, la psicología, la historia y la filosofía, entre otras, y es en este sentido, que la incorporación de género bajo esta óptica ha permitido abordar, más no resolver, los niveles de complejidad que se conforman entre lo masculino y lo femenino. Estamos conscientes que hablar de género, no es únicamente hablar o estudiar a las mujeres, sino también a los hombres, sin embargo, en este trabajo, analizamos y reflexionamos sólo lo que las mujeres “dicen” en relación con los otros y las otras.

Retomamos lo señalado por Cardaci (1999) acerca de que en el tema de la salud, el enfoque de género, es una de las vías a través de las cuales es posible incorporar a la discusión nuevos temas y problemas, así como enriquecer aquellas explicaciones sobre la morbilidad y mortalidad que no se sustentan exclusivamente en el nivel biológico, sino que otorgan un papel central a los factores socioculturales y psicológicos.

Por último, no queremos terminar este apartado sin mencionar que aunque son escasos los estudios cualitativos de alimentación y de nutrición con perspectiva de género, en los últimos años se han realizado algunos trabajos tanto de investigación como aplicativos en los que se han utilizado estos abordajes teórico-metodológicos, por ejemplo, en los temas de lactancia materna (Pérez-Gil, 1995; Salas, 1995;), de alimentación infantil (Salas y Torre, 2005), del proceso alimentario (Pérez-Gil, 1999 y 2001; Vega, 2003;), del estado de nutrición (Backstrand, et al, 1997; Gurri y Farías, 1998; Castañeda, Molina y Hernández, 2002) y de percepción del cuerpo (Pérez-Gil, et al, 2007). Derivado de lo anterior, los objetivos que guiaron esta investigación fueron, por un lado, conocer el entorno sociocultural donde un grupo de mujeres de la costa de Oaxaca realizan el acto de comer, identificar algunos de sus significados y reflexionar acerca de la relevancia que tiene la perspectiva de género y el abordaje cualitativo en la programación de acciones y estrategias relacionadas con la nutrición y la alimentación.

METODOLOGÍA

Los datos que aquí se presentan, son parte de un proyecto más amplio titulado, “Alimentación y Percepción del Cuerpo en Mujeres Rurales” que desde hace más de cuatro años venimos realizando en el departamento de Estudios Experimentales y Rurales del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) y son producto de las entrevistas en profundidad que se hicieron a mujeres de la costa oaxaqueña. La investigación tuvo dos fases, la primera de tipo cuantitativo donde se aplicaron cuestionarios con preguntas abiertas y cerradas a mujeres mayores de 14 años y menores de 60, con el propósito de conocer su alimentación y la percepción acerca de su cuerpo. Lo que buscamos en aquel momento fue tener un primer acercamiento con las mujeres de las comunidades y un perfil de la composición

familiar, situación socioeconómica, alimentación y como ya mencionamos, de la percepción corporal.

A partir del análisis de la información derivada de los cuestionarios y de la experiencia recabada en otros estudios realizados en los estados de México y Morelos y de algunas comunidades de la Sierra Norte de Oaxaca y de la observación realizada hasta ese momento, vimos la necesidad de profundizar algunos temas con una guía de entrevista exhaustiva en una muestra pequeña, y realizar entrevistas más intensas con lo que denominamos informantes clave. El único requisito para su selección fue que las mujeres tuvieran buena disposición para ser entrevistadas. Esta segunda fase, es decir, las entrevistas en profundidad se realizaron en marzo de 2007.

Al apartarnos del enfoque positivista de la ciencia que pretende verificar o convertir en verdad definitiva los hallazgos, nos conformamos con lo relatado por seis mujeres y no poner en duda sus narraciones. Lo que más podríamos hacer sería confirmarlas con pruebas o contrastaciones concluyentes que nos reafirmaran nuestras ideas, conceptos y teorías, pero que no durarían más de lo que dure el enfoque o paradigma aceptados. Tal y como lo expresa Martínez (2002), la verdad tiene un sentido histórico y siempre estará en continuo proceso de formación. La observación fue una de nuestras grandes aliadas en el trabajo de campo, y fue, como dice Cartwright (2001), nuestro *modus operandi*. A través de ésta nos percatamos, no sólo de los errores del discurso y sus contradicciones, sino de la relación de éste con la práctica.

Aquí deseamos hacer un paréntesis para aclarar un punto que nos parece relevante y que es el siguiente: la mera observación y la realización de las entrevistas no garantizaron que nuestra investigación fuera cualitativa, ya que nosotras, como investigadoras, tuvimos que interpretar lo que vimos y lo que nos expresaron las participantes del estudio. Retomamos lo señalado por varios/as interesados/as en la investigación cualitativa acerca de lo siguiente: lo que hace cualitativa la investigación es un asunto de enfoque e intención sustantivos. El hecho de haber recopilado mucha información y presentar gran parte de ella como descripciones narrativas no significó que nuestro estudio fuera cualitativo, ya que esta técnica de descripción puede ser utilizada por algunos/as investigadores/as con una orientación positivista, sino todo dependió del paradigma del cual partimos. Derivado de esto fue que en ningún

momento los componentes del proceso alimentario se convirtieron en indicadores, ni en hechos aislados o fragmentados o independientes de su carácter cultural. Y fue, precisamente el querer alejarnos de estos supuestos, lo que nos hizo voltear la mirada a los acercamientos cualitativos.

RESULTADOS

Los datos que aquí se presentan corresponden a 6 mujeres de la costa de Oaxaca cuya edad fluctuaba entre 37 y 65 años, cuatro de ellas vivían para el momento de las entrevistas con sus parejas y dos tenían nietos/as (Cuadro 1)

Cuadro 1
Edad y composición familiar de las mujeres entrevistadas

Juana (48)	Pareja (52), hijo (16), hija (14)
Telésfora (46)	Hijo (6), nuera (19), nieto (2)
Flavia (65)	Hijo (38), nuera (32), nieto (12), nieto (10), nieto (4) –viuda-
Eva (38)	Pareja (46), hijo (16), hijo (15), hijo (9), hijo (6)
Esther (37)	Pareja (49), hijo (16), hijo (12), hijo (10), hija (8)
Alberta (38)	Pareja (38), hijo (15), hijo (13)

En este cuadro observamos que la edad de las parejas de las mujeres se encontraba entre los 38 y 52 años y sus hijas/os entre los 6 y 38 años. Por lo que respecta a su escolaridad, sólo una de ellas, Eva terminó la secundaria, Alberta y Juana, la primaria, dos no concluyeron este ciclo y Telésfora manifestó sólo saber leer y escribir. En cuanto a su ocupación, todas mencionaron dedicarse a las labores del hogar, sin embargo, cinco de ellas, realizaban otras actividades remuneradas, como eran la venta de comida y de ropa y una de ellas era instructora de aerobics. De las seis mujeres, Esther y Bertha se encontraban en una mala situación socioeconómica.

¿Quién prepara la comida, con quién y en dónde comen las mujeres entrevistadas?

Por lo que respecta a la preparación de los platillos, entendida ésta como las formas de cocinar, la gastronomía y los utensilios que se utilizan, observamos que, al igual que la provisión, ésta es una tarea más femenina, que masculina, son las mujeres quiénes, además de decidir qué cocinar, preparan la comida. Podríamos asegurar que el procesamiento de los productos comestibles es, entre las actividades alimentarias maternas, la menos delegable, y sólo en algunos casos, esta tarea se llega a depositar en otros miembros de la familia.

Las mujeres dentro de las familias, es decir, las entrevistadas, sus hijas, sus sobrinas y sus nueras- son las responsables de gran parte del proceso alimentario, esto es, de la decisión, provisión, preparación y distribución de los alimentos. En particular, el aprendizaje relativo a la preparación de la comida, también fue responsabilidad de las madres, suegras y abuelas de las entrevistadas, así como de las señoras y las cocineras de las casas y de los restaurantes donde trabajaron como empleadas.

No se encontró en ningún caso la planeación de menús semanales, ya que las seis entrevistadas señalaron que por las mañanas, rara vez el día anterior, decidían lo que iban a preparar; lo que si no puede faltar, según sus narraciones, son las tortillas y los frijoles, considerados como alimentos básicos porque tienen varias modalidades de preparación, sobre todo el maíz que se incluye en múltiples platillos. Como ya hemos insistido, la alimentación no es exclusivamente un fenómeno biológico, sino cultural y que aún cuando el sexo femenino es tradicionalmente el responsable de lo que se come y cómo se come dentro de las familias, no significa que las mujeres sean “buenas cocineras” y les guste cocinar. Algunas mujeres entrevistadas en la costa manifestaron que no sabían cocinar, obviamente realizan de una manera cotidiana esta labor, pero, de acuerdo con sus relatos, “lo hacen porque lo tienen que hacer”, esta tarea es parte de su “deber ser” lo que no se cuestiona.

La comensalidad familiar es una variable que permite conocer con mayor profundidad cómo se viven los diferentes momentos del consumo ante la mesa familiar. La cocina es el espacio donde las mujeres aprenden a preparar la comida, donde, además de comer, se conversa, se toman decisiones, se realizan las tareas escolares y del hogar y es, en suma, el espacio de la casa donde la población femenina pasa el mayor número de horas. Los tiempos de comida, nos hablan de los tiempos formales para comer que cada sociedad establece y que para el caso de México son el desayuno, la comida y la cena, aunque hay ciertas zonas en la República Mexicana, como es el caso de la costa de Oaxaca, donde además de estos tres tiempos, existe el almuerzo. Cabe resaltar que para cada uno de ellos existen ciertos alimentos que les son propios y se consumen en determinada secuencia. Veamos.

Las entrevistadas costeñas mencionaron que la comida del mediodía es el tiempo donde se reúnen casi todos los integrantes de la unidad doméstica y

es el momento donde más interactúan, sin embargo el almuerzo como lo veremos más adelante es también un tiempo importante de comida, sobre todo porque en él aparecen una variedad de alimentos. El horario de la cena varía en cada una de las casas y en ocasiones, la familia se va a dormir sin cenar. A continuación presentamos algunas de las narraciones de las mujeres acerca de dónde y cómo se desarrolla el acto de comer.

A las seis mujeres les gusta comer con su familia, aunque no siempre es posible por los distintos horarios que deben cumplir los diferentes miembros. Flavia hizo mención a lo siguiente:

“En ocasiones sí comemos juntos. Cuando mi hijo llega tarde de trabajar, come después de nosotros. Pero prefiero comer con compañía porque estamos platicando y además salen comentarios en torno a cómo quedó la comida, si le sobró o le faltó sal”.

A Eva, al igual que a Flavia, le gustaría comer más frecuentemente con su esposo e hijos, sin embargo aclaró,

“Bueno, aunque nos guste comer juntos no podemos. Solo los sábados y los domingos son los únicos días que lo hacemos. Mentiría si te dijera que los espero. Mi hijo primero no está aquí. El otro no cena. Mi esposo viene a comer hasta las 4, él antes almuerza con su mamá y ya viene a comer tarde. Y yo como con mis chiquitos. Ellos comen para irse a la escuela porque van por las tardes y yo llego hasta que llega mi esposo, como a las 4. Entre comidas, si tengo hambre como unas frutas en lo que espero. Si no comería sola yo. Pero en familia no”.

Las mujeres coincidieron al señalar que por lo general durante los diversos tiempos de comida no hay discusiones, sino que por el contrario son momentos para dialogar y disfrutar.

“Cuando los niños empiezan a pelear en la mesa los regaño. Todos estamos bien y platicando porque su papá les cuenta muchas historias del monte. También comentamos los chismes de la familia y de los vecinos. Yo siempre les digo a los niños que me platicuen sus problemas de la escuela cuando lleguen a la casa o en la noche, pero no durante la comida”.

A diferencia de lo que sucede entre los individuos que viven en las zonas urbanas, en las localidades de la costa de Oaxaca, las comidas de los diferentes tiempos, se realizan sin prisa. Es cierto que las mesas, además de utilizarse para comer, se usan para realizar otras tareas, sin embargo, de acuerdo con las señoras muy rara vez “apurán a sus hijos a comer”.

¿Qué comen y por qué comen lo que comen?

Ahora bien, ante la interrogante de ¿qué comen por lo general las mujeres y por qué comen lo que comen? Lo primero que nos viene a la mente es el concepto de dieta habitual. Este concepto en el campo de la nutrición corresponde a lo que acostumbran desayunar, almorzar, comer y cenar las familias y costumbre, significa en este caso, lo que se repite más de tres veces por semana, es decir, aquel platillo que se prepare y consuma una vez por semana, una vez cada quince días o una vez al mes no es parte de la dieta habitual desde el punto de vista nutricional, y por consiguiente, no se registra, con excepción de aquellos estudios cuyo objetivo es conocer la frecuencia en el consumo de ciertos nutrimentos, como por ejemplo, vitamina A y hierro.

La información que se obtiene en las encuestas de dieta habitual es por un lado, la distribución de alimentos en cada tiempo de comida y el consumo diario de alimentos en gramos de peso bruto. Estos datos se recaban por interrogatorio a la persona encargada de la compra, preparación y distribución de los alimentos, sobre la variedad y cantidad que consume habitualmente la familia o el individuo en particular. Sin embargo, para fines de este trabajo y desde el punto de vista cultural consideramos relevante identificar además, algunos de los significados que tienen los alimentos para las mujeres, aunque éstos no sean parte de su dieta habitual. En este apartado describiremos los platillos que, de acuerdo con las entrevistadas, consumen con más frecuencia y algunos de los motivos que hay atrás de su decisión de qué cocinar y qué comer.

Cuadro 2
Alimentación habitual de las mujeres

Nombre	Desayuno	Almuerzo	Comida	Cena
Juana	Leche con corn flakes y tortillas	Caldo de verduras, guisado de huevo, lechuga o yerbamora o chepil, agua y tortilla	Arroz, enchiladas o entomatadas o enfrijoladas, huevo y tortilla	Leche y jugo de fruta

Telésfora	Café negro y pan o tortilla		Frijoles, tortillas, huevo y verdolagas	Café
Flavia		Café negro, pan, tamales, frijoles con queso o enchiladas o sopas	Guisado de res o pollo, arroz, frijoles y tortillas	Café con leche y pan
Eva	Papaya, licuado de plátano con avena y pan tostado con mermelada	Huevos estrellados o a la mexicana, chilaquiles y agua	Pescado, frijoles, arroz, tortilla, pan y agua de fruta	Tostada con lechuga, queso, pepino y jitomate, yogourt natural o con cereal
Esther	Café negro y pan	Caldo, huevo, frijoles, agua y tortilla		Caldo, agua y tortilla
Alberta		Frijoles, hierbas guisadas como yerbamora o chepil, tortilla y pan	Frijoles, arroz, sopa aguada y tortillas	

En el cuadro anterior apreciamos que hay diversidad en el consumo de ciertos platillos entre las mujeres. Como ya señalamos, las tortillas y los frijoles son los alimentos que todas las entrevistadas mencionaron consumir. Al interrogarlas acerca de la cantidad de tortillas que acostumbran comer diariamente, las respuestas variaron de 2 a 8. Telésfora, Esther y Alberta no comen carne y leche. Con base en las representaciones, no en sus prácticas ya que éstas no las observamos, Juana y Eva ingieren más verduras y frutas que el resto. Los refrescos no aparecen en su dieta. No obstante al profundizar sobre este tema, detectamos que, aunque no mencionaron otros alimentos como parte de su dieta habitual, durante las entrevistas aparecieron las pastas, el pescado, ciertos mariscos, otras verduras como el jitomate, tomate, cebolla,

cilantro, brócoli, coliflor, papa y chile, y otras frutas, además de la papaya y el plátano, como el limón, la naranja y el coco.

A la pregunta qué acostumbran comer entre comidas, Esther, Telésfora y Alberta respondieron que comían ciertas frutas, entre ellas, la manzana, el plátano y la pera así como jugos de frutas. La cantidad y la frecuencia en el consumo de determinados productos lo relacionaron en primer lugar con la disponibilidad de los alimentos, después con su precio, como fue el caso de Telésfora, y al final con sus preferencias.

Cabe destacar que ninguna de las mujeres mencionó consumir productos considerados chatarra, sobre todo frituras, así como tampoco dulces ni pastelillos industrializados. En cuanto al consumo de refrescos, sólo Telésfora comentó que no compra estos productos, cuatro señalaron comprar uno por semana y Alberta mencionó tomar un vaso de refresco diario, aunque como lo veremos más adelante, disminuyó su ingesta porque “le agarró miedo a los refrescos porque dicen que son malos”. Por lo que respecta al almuerzo, apreciamos que este tiempo de comida es importante, pues, es tal vez, el momento donde se ingiere una mayor cantidad y variedad de alimentos.

Con el propósito de establecer algunas posibles diferencias entre el uso, la preferencia y el gusto por los alimentos retomamos la propuesta de Rozin (1979). En el Cuadro 2 observamos el uso de los alimentos en tanto que son aquellos que las entrevistadas mencionaron consumir “habitualmente”. La disponibilidad, el precio y la conveniencia aparecen como determinantes críticos del uso, tal y como lo expresó Alberta, quien compra los alimentos dependiendo del dinero que le da su marido, por ejemplo, el pollo y cierto tipo de quesos los adquiere cuando tiene más dinero, aun cuando en el Centro de Salud le dicen que el “pollo hace mal”. Al adentrarnos en la preferencia entendida ésta como una situación de elección y que se refiere a cuál alimento se escoge entre dos o más, la detectamos en muy pocos productos. Esther y Flavia cocinan con aceite en lugar de manteca, aún cuando el primero sea más caro. Esta preferencia se relaciona más por lo que les han dicho y lo que han visto en la televisión, lo que tal vez sería mejor incluirla en el uso ya que la conveniencia de utilizar aceite por “motivos de salud” predomina. El límite entre lo que Rozin llama uso y preferencia es borroso, pues lo mismo ocurre con la

elección entre cocinar en ollas de aluminio, de peltre o de barro. Estas últimas casi no las usan porque “hacen daño”. En particular Flavia comentó:

“Me gusta cocinar utilizando aceite y manteca. Mi hijo se cuida mucho desde que se enfermó de apendicitis. Ahora ya usamos aceite de oliva. Uso poca manteca sólo para cocinar mis frijoles porque salen mas sabrosos. Pero mi hijo me dice que solamente utilice aceite de oliva porque es más sano. Cocinamos en ollas de barro, aunque ya menos que antes, y ya comenzamos a cocinar con peltre y a veces en teflón”.

Finalmente, el gusto que normalmente se mide mediante escalas verbales, se refiere a una respuesta afectiva a los alimentos y constituye uno de los determinantes de la preferencia. Entre las mujeres de la costa lo encontramos más evidente en sus narraciones acerca de las comidas festivas:

“Yo digo que es muy importante que haya comida en las fiestas porque así está uno dialogando [...] yo preparo unas enchiladas o tortas. Cuando se casó mi hija hice barbacoa en molito y todos estábamos conviviendo con nuestra agua de arroz, de naranja y de coco”. (Juana)

Por su parte Eva dijo:

“Yo creo que es importante la comida porque se supone que uno convive con las personas. Siempre hay temas de conversación, que pásame la servilleta, que alcánzame la jarra del agua y de ahí se sigue uno conversando. La comida te ayuda a convivir. A mi me gusta preparar la barbacoa con caldo y cebolla, y para la botana preparo huevo duro con salsa o chicharrón o queso y sé que a todos les gusta”

Que un alimento o una preparación de varios alimentos, como el licuado de avena y fruta que consume Eva y su familia, se perciba como beneficioso para la salud, puede constituir un determinante decisivo de la preferencia del uso, pero puede tener poco que ver con el gusto, aunque al parecer, este no fue el caso. El hecho de que una comida guste a una persona, nos dice Rozin, significa casi siempre que las propiedades sensoriales de la comida le producen placer, por ejemplo, sabor y olor. Tendemos a comer lo que preferimos y tendemos a preferir lo que nos gusta.

Si retomamos la clasificación relativa a los diversos usos de los alimentos según Baas, Wakefield y Kolasa (1979) encontramos en la costa de Oaxaca en un día de recopilación de la dieta, aquellos relacionados más con expresiones de amor y cariño, individualidad, satisfacción del hambre y nutrición del cuerpo, en suma, los condicionamientos socioculturales relativos a

la alimentación son poderosos y complejos. Lo anterior es, tal vez, uno de los puntos centrales que las y los profesionales de la nutrición olvidan o restan importancia durante el levantamiento de las encuestas dietéticas, situación que resulta obvia si lo que más interesa es conocer y medir el efecto del consumo de alimentos.

Cuando se les preguntó si en la televisión o en el radio, habían visto o escuchado algún mensaje que les sugiriera comer determinados alimentos o preparar ciertos platillos, la mayoría de las respuestas sólo hicieron referencia a las clases de cocina que transmiten por los dos medios. Veamos lo que comentaron tres de las entrevistadas:

“Me acuerdo de las tortitas de camarón que pasaron una vez en la tele y las tortitas de papa... también pasan otras comidas, que el caldo de gallina, que el atole de amaranto. Pasan varias recetas y las he hecho, El atole por ejemplo. También las tortitas de chaya y las ensaladas, bien ricas. A las ensaladas les echo chaya. Yo no conocía la moringa hasta hace poco”. (Juana)

“En la televisión dicen que no debe uno comer cosas dañosas. Que debemos de comer una comida variada. Debemos comer más verduras. No me acuerdo el nombre del programa. Y la radio la escucho cuando está un programa de Yulisa. A veces dan recetas de comida. Por ejemplo hablan de cómo se hace una ensalada. Y hacemos ensalada de nopales, ensaladita de aguacate con cilantro”. (Telésfora)

“Yo si veo algunos programas sobre todo si me pasan recetas de cocina y si veo que son fáciles, que me gustan, que son sabrosas pues las hago. Pero no podemos tomar cualquier anuncio”. (Flavia)

Como mencionamos anteriormente, para Alberta y su familia, un mensaje en la televisión o en el radio que le causó miedo cambió su práctica en el consumo de refrescos:

“...yo escucho qué es lo que debemos comer y todo. Yo creo que es verdad. Escucho cómo cocinar y comprar la comida. Pero ahorita no lo hago porque no tenemos cómo comprar. No hay dinero. La tele dice que no debemos de comer comida chatarra o enlatada. Las sabritas y los tostis son la comida chatarra. El refresco es el más malo. Nosotros tomábamos mucho refresco. Era como tomar café antes. Pero ya agarré miedito porque dicen que es malo”. (Alberta)

El caso de Eva es completamente distinto del resto de las mujeres, pues además de que es instructora de aerobics y se ha interesado en “ampliar sus conocimientos sobre nutrición”, ha asistido a cursos de orientación alimentaria

y nutricional y estaba a cargo, hasta hace algunos meses, de un programa de radio sobre temas de “actualidad”, tal y como ella lo calificó, en una emisora de la comunidad de Tutultepec. Si bien es cierto que no todo lo que ella sabe sobre estos temas es correcto, sí ha sido determinante para que Eva haya transformado algunas de sus prácticas culinarias. Por ejemplo, ya no usa manteca para freír, sino aceite “porque es el que tiene omega 3 y rebaja la grasa”. Esto lo leyó en una revista aunque, según sus palabras, “no sabe si sea cierto”. Asimismo, todos los días prepara licuados con avena para sus hijos/as “...porque para bajar el colesterol se necesita fibra, y la avena es fibra. Además sirve para el metabolismo”. Eva mencionó que también toma el licuado cuando se quiere purgar “porque saca todo”. La cantidad de azúcar que utilizaba para hacer diariamente “aguas de sabor”, la disminuyó porque “el azúcar da diabetes”.

Otro cambio en la alimentación de Eva ha sido comer el bolillo sin migajón porque “las bolitas de migajón se pegan en todas las vellosidades tapándolas y esto dificulta que los nutrientes se absorban, y si no se alcanzan a absorber, el cabello se cae, las encías sangran y el organismo trabaja a lo tonto”. Este proceso lo comparó con lo siguiente: “es como si preparara una comida bien sana, es decir, una ensalada, un caldo de verduras bien sano y agua de pepino con limón, ¿pero? si luego te tomas una coca cola, entonces, matas todos los nutrientes y ya no sirve de nada lo que uno comió.” Como vemos en los relatos anteriores de Eva, hay una mezcla de conocimientos aprendidos en los cursos de alimentación y de nutrición, los mensajes de los medios de comunicación y su experiencia vivida. Y ¿hasta dónde tiene más influencia uno u otro factor?, es algo que desconocemos, pero que se necesita tener investigar con el objeto de planear acciones y estrategias que realmente lleguen a la población. Desconocerlas y decir que son erróneas o equivocadas no conduce a nada.

Queremos destacar la dificultad que tuvimos al analizar las narraciones de las mujeres y diferenciar aquellos contenidos sobre alimentos que habían escuchado o visto en los medios de comunicación y los que habían “aprendido” en otras reuniones, por ejemplo, en los centros de salud o en la iglesia. Dos de las mujeres señalaron a la sopa “Maruchan”, a las papas fritas y a los refrescos como causantes de enfermedades, sin embargo hubo confusión cuando se les

interrogó en dónde o quién les había mencionado ese concepto. La narración de Flavia, ilustra lo anterior:

“...siempre veo comerciales con comida que no sirve como la sopa Maruchan. Eso no está bien. También lo aprendo de un grupo de la iglesia al cual pertenezco [...] Tenemos allí proyectos alternativos, como proyectos de salud, un proyecto de tienda y también uno de caja de ahorro. Tenemos mucha asesoría.. Nos hablaron del consumo responsable que debemos tener. En el consumo responsable entra lo de mi comida, cómo la debo comer, qué debo comprar, qué no debo comprar, por qué no debo comprar cualquier cosa nada más porque me gusta. Tampoco lo que no me sirva y no me de nada. No lo debo hacer. Nos hablaron en otra parte de la coca. ¡Cuántas cosas malas tiene la coca! También de los productos light. Nos dijeron que los productos light no son nutritivos y que no es verdad que me voy a conservar por comer productos light”

Eva, quien ya mencionamos párrafos arriba que todos los días prepara licuado de avena con plátano, dio el siguiente argumento:

“Yo creo que sí influye lo que ves en la tele y que sí te hacen reflexionar. Por ejemplo, la avena Quaker...no te dicen lo que es, pero si que ayuda. Te dicen que las galletas te dan energía pero no es eso. Tú la energía la obtienes de las hierbas, de las espinacas. Lo malo es que eso lo riegan con aguas negras y luego las amibas”.

Otra de las mujeres entrevistadas mencionó no creer que los medios de comunicación influyan en la compra de alimentos, porque, de acuerdo con su narración, ella no compra lo que se anuncia pues, “aunque en los comerciales hablen de la bebida Tang, a mi no me gusta, y yo al final decido si compro o no”.

¿ Cómo se distribuyen los alimentos?

No se encontraron prácticas comunes en la distribución de la comida ya que mientras en algunos casos continúa siendo una tarea femenina cuando los hijos y las hijas son pequeños, en otros, según las entrevistadas, cada uno de los miembros de la familia se sirve lo que quiere. No se detectaron en sus narraciones prácticas desiguales de distribución de alimentos entre hombres y mujeres, aunque sí hicieron comentarios sobre la obligación que tiene una de las nueras de “darle de comer s su marido” (hijo de la entrevistada), “lo macho que era antes su marido porque siempre esperaba que le sirvieran” o bien, “yo veo que en otras casas les dan los pedazos más grandes a los esposos o a los hijos varones...”(Eva). La única diferencia resgistrada entre los y las integrantes de las familias fue que las mujeres reparten un poco más de

comida a los y a las hijas grandes y menos a las y los pequeños, sin embargo si éstos/as se quedan con hambre y piden más, les dan más comida. La limitante principal en el momento de la distribución de los alimentos para todas las mujeres es la disponibilidad.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los objetivos planteados se cumplieron, pues nos adentramos en parte del entorno sociocultural del acto de comer de seis mujeres de la costa de Oaxaca e identificamos algunos de sus significados. Por lo que se refiere a la metodología cualitativa utilizada en este estudio queremos compartir lo siguiente: estuvimos conscientes en todo momento que por el hecho de recurrir a la memoria, hubo varios sucesos relatados que tal vez no fueron “tan reales”, en otras palabras, que no fueron verdad y que las mujeres de la costa oaxaqueña “inventaron”, sin embargo, coincidimos con Javier Marías, escritor español (1999), cuando menciona,

"la verdad no depende de lo que las cosas fueran o sucedieran, sino de que permanezcan ocultas y se desconozcan y no se cuenten, ya que en cuanto se relatan o se manifiestan o muestran, aunque sea en lo que más real se parece, en lo que se llama la realidad o la vida o la vida real incluso, pasan a formar parte de la analogía y el símbolo, y ya no son hechos, sino que se convierten en reconocimiento".

En este sentido, parte del ejercicio metodológico de este trabajo fue recuperar los recuerdos sobre una parte de las representaciones y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres de la costa de Oaxaca, sobre todo de un evento tan cotidiano como es la comida.

La convivencia con las mujeres informantes para verlas como sujetos (as) activos/as y sensibles dentro de su hogar y como "actrices" fundamentales del proceso alimentario resultó una actividad muy agradable y debemos reconocer que entrar en sus casas no fue una tarea difícil, ya que el tema de la alimentación resultó muy atractivo para la mayoría de las mujeres. Conversar sobre platillos, menús y estilos de preparación de los diferentes alimentos, entre otros, resultó casi siempre un buen comienzo y un buen final de las entrevistas.

Si recurrimos a entrevistas abiertas, a diferencia de los cuestionarios con preguntas cerradas, fue con el propósito de conocer y comprender la dinámica de las mujeres seleccionadas en la costa derivado de la preocupación por

entender los hechos sociales en los que participan los grupos en el proceso alimentario. La búsqueda de nuevas alternativas para la y el profesional de la nutrición, se concretaron en el proceso de detección de nuevas sujetas/os sociales. En este sentido, en lugar de introducirnos a las prácticas alimentarias de las mujeres a través de conceptos "bien delimitados", procuramos respetar la narración que ellas hicieron sobre algunas de sus vivencias, ya que al tratarse de algo personal, no tuvimos por qué dudar de lo que vivieron, sintieron o percibieron.

En cuanto a los resultados de la investigación resaltamos lo siguiente: si bien es cierto que casi todo el proceso alimentario, desde la decisión de qué se va a preparar hasta la distribución de los alimentos es un acto femenino eso no significa que todas las mujeres lo realicen "bien" ni lo asuman de igual manera. Por otro lado, a diferencia de las encuestas dietéticas preocupadas por las cifras o las series estadísticas relativas sólo a lo que se consume, en este estudio centramos nuestra atención en factores más socioculturales como fueron la comensalidad familiar, esto es, cómo y bajo qué circunstancias se llevan a cabo las costumbres alimentarias en términos de su territorialidad (Oseguera, 2003). Esta forma de conocimiento de los alimentos corresponde a una de las relaciones posibles entre cultura y territorio. Coincidimos con Fischler (1995) cuando dice que la cocina, generalmente concebida como un espacio físico, es además, un conjunto de ingredientes y de técnicas utilizadas en la preparación de las comidas como representaciones, creencias y prácticas asociadas a ella y que comparten los individuos que forman parte de una cultura o de un grupo. Es dentro de este espacio donde se dan los diferentes momentos del consumo y que constituyen los eventos cotidianos que congregan a los miembros del hogar en rituales de sociabilidad de enorme importancia para la cohesión y reproducción material y espiritual de los núcleos sociales como lo manifestaron las mujeres entrevistadas.

Lo que acostumbran comer las mujeres, además del aspecto biológico de los alimentos en sí, esto es, su contenido nutrimental, tiene relevancia en tanto no se les considere aisladamente, en otras palabras, caeríamos en una trampa si disociamos los aspectos fisiológicos de la nutrición de los aspectos socioculturales. Como señalamos al principio de este capítulo, la alimentación es un acto tan complejo que investigarlo a través de un cuestionario puede

llevarnos a conclusiones erróneas. En el caso de las mujeres entrevistadas en la costa de Oaxaca, la lista de alimentos que componen su dieta habitual se amplió al profundizar con otras preguntas el tema. Los aspectos de nutrición y/o de salud son criterios para la selección de ciertos alimentos, sin embargo, como pudimos detectar durante las entrevistas existen otros factores como el uso, la preferencia y el gusto que determinan el consumo o no consumo. Un mero catálogo sirve muy poco para entender los comportamientos dietéticos, sería necesario hacer una distinción entre aquellos que constituyen la dieta básica o central y los secundarios, pues si obtenemos únicamente de los alimentos que aparecen en la dieta habitual su valor nutritivo, ésto no va a concordar con el resto de los hechos observados o medidos, por ejemplo, el estado de nutrición o el índice de masa corporal. La comida, nos dice Contreras (2002) es algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Es necesario tener presente el aspecto dinámico del comportamiento alimentario para así comprender mejor el acto de comer y su relación con la salud.

Por último, es importante señalar que la orientación teórico-metodológica de este trabajo logró su cometido: abordar, integrar y comprender parte del proceso alimentario de un grupo de mujeres de la costa de Oaxaca. Es necesario reconocer que no siempre captamos los significados de la realidad estudiada, por lo que a veces nos limitamos a describir un conjunto de atributos individuales de datos tanto objetivos como subjetivos. Incursionar en otras mediaciones o “variables”, como las mencionadas al inicio de este capítulo, resulta un ejercicio difícil.

En términos generales, los métodos cualitativos resultaron en especial adecuados para la comprensión en profundidad del fenómeno que queríamos investigar, desde el punto de vista de los propios sujetos implicados, esto es, de las mujeres costeñas. Como investigadoras nos situamos dentro del contexto donde se produce el fenómeno para así entender mejor cómo experimentan las protagonistas “su” mundo. La utilización de técnicas cualitativas resultó de gran utilidad para conocer y comprender una parte del comportamiento alimentario humano en términos de los conocimientos, creencias, percepciones y opiniones acerca de los alimentos y sus

propiedades, sus representaciones, algunos de sus significados y las diferencias de género. Compartimos lo expresado por varios/as autores/as acerca de que los métodos cualitativos y cuantitativos en investigación pueden unirse: la investigación cualitativa ayuda al trabajo cuantitativo para identificar aquellas “variables” susceptibles a ser medidas, además de que su combinación con métodos cuantitativos pueden proveer explicaciones para hallazgos inesperados o que no tienen explicación aparente en estudios cuantitativos, convirtiéndose así en un fértil recurso de hipótesis para aspectos cuantitativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAAS, M.A., WAKEFIELD, L.M & KOLASA KM (1979). “Community nutrition and individual food behaviour”. Minnessota. Burgess Publs. Citado en: J Contreras (1995) (comp.) “Introducción”. *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Publicacions
- BACKSTRAND, J., ALLEN, L., PELTO, G & CHÁVEZ, A. (1997). “Examining the gender gap in nutrition: an example from rural Mexico”. *Soc Sci Med*; 44: 1751 – 9
- BRONFMAN, M. Y CASTRO, R. (1998). “Teoría feminista y sociología médica: bases para una discusión”. En: JG Figueroa (comp.). *La condición de la mujer en el espacio de la salud*. México: COLMEX. pp 205-238
- CARDACI, D. (1999). “El enfoque de la salud desde el género”. *Rev. Mujer Salud. RSMLAC*; 3 – 4: 75
- CARTWRIGHT, E. (2001). *Espacios de enfermedad y sanación. Los amuzgos de Oaxaca, entre la Sierra Sur y los campos agrícolas de Sonora*. Hermosillo: El Colegio de Sonora
- CASTAÑEDA, R.E, MOLINA, R.E Y HERNÁNDEZ, J.C. (2002). “Estado nutricional de escolares en una población del estado de Hidalgo, México”. *Rev. Endocrinol Nutr*; (10) 4: 201 – 205
- CONTRERAS, J. (2002). “Introducción”. En: J Contreras (comp.) *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Alfaomega – Universitat de Barcelona
- FISCHLER, C. (1995). “Gastro-nomía y Gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación contemporánea”. En: J Contreras (comp.) (2002) *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Alfaomega - Universitat de Barcelona
- GURRI, F. Y FARÍAS, P. (1998). “Cambios en la adaptabilidad de niños y niñas durante los primeros diez años de vida en los altos de Chiapas”. *Rev Salud Problema*; 5: 41 – 50
- LANGER, A. Y LOZANO, R. (1998). “1. Condición de la mujer y la salud”. En: JG Figueroa (comp.). *La condición de la mujer en el espacio de la salud*. México. El Colegio de México. pp 33 – 82
- MARTÍNEZ, M. (2002). *Comportamiento Humano. Nuevos métodos de investigación*. México: Ed. Trillas

MINTZ, S. (2003). "Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado". México: CIESAS–Ed. De la Reina Roja – CONACULTA

OSEGUERA PARRA, D. (2003). "Herederos diversos y conversos. La formación de la cultura alimentaria colimense". México: CONACULTA-Gob. Edo. de Colima – UA Chapingo

PALACIOS, P. (2005). "Hogar, género y prácticas alimentarias". *Rev Alteridad* (en prensa)

PÉREZ-GIL, S.E, DÍEZ-URDANIVIA, S, RUEDA, F. Y DE LUNA, M.C. (1995). "Lactancia materna y trabajo en zonas rurales mexicanos: la visión de las mujeres (Una perspectiva de género)". México. Informe Técnico presentado a Wellstar int y The Population Council

PÉREZ-GIL, S.E, DÍEZ-URDANIVIA S, PÉREZ, L., VALDÉS, S. Y GUTIÉRREZ, G (1999). "Embarazo y lactancia: experiencia de un grupo de madres de dos zonas rurales". *Rev Nutrición Clínica*. Vol. 2 (3): 116 – 126

PÉREZ GIL, S.E, DÍEZ-URDANIVIA, S, PÉREZ, L, GUTIÉRREZ, G Y VALDÉS, S. (2001). "Consumo de energía y de proteínas en mujeres de zonas rurales de México: una aproximación cualitativa y de género". *Rev Nutrición Clínica*. Vol. 4 (1): 4 – 12

PÉREZ-GIL, SE, VEGA, A Y ROMERO, G.(2007). "Alimentación de mujeres en una zona rural: ¿existe una nueva percepción del cuerpo?" *Rev Salud Pública Mex*. Vol. 49 (1): 52 – 62

PÉREZ –GIL, SE Y DÍEZ-URDANIVIA, S. (2007). "Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género". *Rev Salud Pública Mex.*, Vol. 49 (6): 445 – 453

RAVELO, P. (1995). "Perspectivas teórico-metodológicas para el estudio de la salud en el trabajo femenino". En: SE Pérez Gil, JC Ramírez y P Ravelo (coords.). *Género y salud femenina. Experiencias de investigación en México*. México. CIESAS – U de G – INNSZ . pp 217 – 242

ROZIN, P. (1979). "Perspectivas psicológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias". En: J Contreras (1995). (comp.) *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona. pp 85 -110

SALAS, M. (1995). "Lactancia materna: las mujeres como protagonistas". En: SE Pérez-Gil, P Ravelo y JC Ramírez (Coords.) *Género y salud femenina. Experiencias de investigación en México*. México: CIESAS– U de G–INNSZ . pp 127 – 136

SALAS M Y TORRE P (2005). "El concepto de género en documentos gubernamentales sobre salud y Nutrición en México" *Rev Salud Colectiva, Buenos Aires*. Vol. 2 (1): 35 – 45

TRÉMOLIERIS, J. (1975). *Partager le pain*. París: Robert Lafont. Citado en: S Carrasco. (1992) *Antropología I alimentació. Una proposta per a l'estudi de la cultura alimentaria*. Barcelona: Publicacions d' Antropologia Cultural

VEGA, A. (2003). *Los saberes y las prácticas alimentarias de un grupo de mujeres - madres en Huatecalco y Chacampalco del estado de Morelos: Una aproximación cualitativa y de género*. Tesis. Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. UIA