



INFORME DEL SERVICIO SOCIAL

I. Datos generales

Elsy Yazmin Favela Ubando. Matrícula 2143026128

Delia Ramírez Núñez. Matrícula 2143022942

II. Lugar y periodo de realización

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.
Departamento de estudios experimentales y rurales. Periodo del 1 de octubre de 2018 a 1 de abril de 2019.

III. Unidad, División y licenciatura

Universidad Autónoma Metropolitana - Unidad Xochimilco.

División de ciencias biológicas y de la salud. Licenciatura en Nutrición Humana

IV. Nombre del proyecto

Representaciones sociales de un grupo de adolescentes de zonas rurales sobre
“alimentación saludable”

V. Nombre del asesor

Asesora Interna. Dra. Sara Elene Pérez Gil Romo

Asesora Externa. Mtra. Ana Gabriela Romero Juárez

VI. Introducción

La alimentación es una actividad que ha formado parte de las sociedades desde los inicios del ser humano como elemento fundamental de supervivencia. Desde un punto de vista biológico, el cuerpo utiliza los nutrientes obtenidos de los alimentos para un adecuado crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo. A su vez, un exceso o déficit de alimentos se le ha asociado a una serie de enfermedades, entre ellas sobrepeso y obesidad (Moreno, 2012)

A partir de esto, se han fomentado estilos de vida saludable en donde la alimentación juega un papel importante, pues de acuerdo con diversos autores ésta se ha relacionado con una mejor calidad de vida, una disminución de enfermedades no transmisibles y por ende una buena salud. (Calañas y Bellido, 2006; Lutz y Araya 2003)

En la actualidad, circula un sinfín de información sobre alimentación saludable en diversos medios de comunicación, en conversaciones, en redes sociales, en pláticas escolares y de salud, entre otras; Rodríguez (2015) indica que *“cada vez con mayor insistencia distintas prácticas y discursos que movilizan saberes médico-nutricionales y pautas para el cuidado de la salud alcanzan el campo alimentario...”*

Respecto a los principales programas y políticas públicas en México la mayoría van encaminadas a una prevención de enfermedades como sobrepeso, obesidad o diabetes a través de la alimentación, de este modo se presentan recomendaciones sobre “alimentación saludable”, en donde se proporciona información a las personas sobre que alimentos son “buenos” para la salud, cuántos deben comer al día, que alimentos se deben reducir o evitar por ser “malos”, entre otras.

De este modo, se ha dado lugar a una normalización dietética, lo cual es un proceso en donde se construye un patrón alimentario específico -en este caso una dieta equilibrada y saludable - con base en la restricción (qué, cómo y cuánto se debe comer) o promoción del consumo de ciertos alimentos y la prescripción de un

conjunto de disposiciones relacionadas con el modo de establecerlos, cuándo y en compañía de quiénes (Pérez-Gil, 2007; Gracia 2007)

Sin embargo, las prácticas de alimentación de una sociedad se encuentran determinados por diversos factores y, no solo responden a una necesidad biológica, sino a condiciones materiales y representaciones simbólicas (Gracia, 2007) Contreras (1995) indica que aun cuando *“la disponibilidad de alimentos es mayor que nunca y cuando el conocimiento sobre los mismos también es mayor que nunca, no parece que “comamos bien” de acuerdo con cánones nutricionales existentes”*

Esto tiene relación con lo que mencionan Gracia (2014) respecto a que *“comemos aquello que nos sienta bien, ingerimos alimentos que son atractivos a nuestros sentidos y que nos dan placer, llenamos la cesta de los productos que nos permite nuestro bolsillo, servimos o nos sirven comidas según si somos mujeres u hombres, niños o adultos, pobres o ricos, y elegimos o rechazamos alimentos a partir de nuestras experiencias diarias y de nuestras ideas dietéticas, religiosas o filosóficas.”*

A partir de esto, decidimos realizar un estudio cuyo fin fue conocer las representaciones sociales de un grupo de adolescentes sobre alimentación. Así, partimos de la definición de Moscovici (1985) sobre representaciones sociales como *“un conocimiento de la vida cotidiana elaborado a partir de nuestras experiencias así como de las informaciones, conocimientos, actitudes, íconos e imágenes, que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y la comunicación social”* (Moscovici, 1985 citado por Théodore, Bonvecchio, Blanco, 2011)

Consideramos que emplear las representaciones sociales en algo tan complejo como es la alimentación es una buena herramienta para comprender como la población (específicamente los adolescentes) se mueven en torno a la alimentación, saber de qué modo influye la información que obtiene, escuchan, ven o que se les

ha transmitido, cómo es empleado dicho conocimiento y cómo lo llevan a la práctica en su comunidad.

VII. Objetivos generales y específicos

Objetivo general

-Identificar las representaciones sociales sobre el concepto y la práctica de alimentación saludable en un grupo de adolescentes de una región rural

Objetivos específicos

-Conocer cuáles son los alimentos considerados “saludables” por un grupo de adolescentes

-Conocer las variaciones en el concepto de “alimentación saludable” en un grupo de adolescentes

-Describir las prácticas de alimentación de un grupo de adolescentes y su relación con el concepto de alimentación saludable

-Identificar diferencias en las prácticas de alimentación entre hombres y mujeres

VIII. Metodología utilizada

1. Características del estudio

El presente estudio es de tipo cualitativo y descriptivo, a través del cual se conocieron y comprendieron las representaciones sociales y las prácticas de alimentación de un grupo de adolescentes de San Pablo Tlachichilpa, San Felipe del Progreso, Estado de México.

2.- Descripción de población

Para el presente estudio trabajamos con adolescentes, el rango de edad fue de 12-15 años, debido a que diversas políticas y programas sobre alimentación y nutrición son enfocadas en niños, niñas y adolescentes. Además, es una etapa en la que

existen una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, en donde la alimentación juega un papel importante en dicho grupo.

Se eligió una muestra a conveniencia, que incluyó a 8 mujeres y 4 hombres, la mayoría indicó vivir con sus padres y hermanos, excepto una joven que vive solo con su abuela debido a que su madre trabaja en la Ciudad de México. Todas las mujeres y hombres ayudan y colaboran en las actividades del hogar, mientras que un hombre indicó trabajar en una panadería los fines de semana.

El municipio en el que se trabajó fue San Felipe del Progreso, que se encuentra en el Estado de México. Dentro de este municipio, se encuentra la comunidad de San Pablo Tlalchichilpa, la cual, cuenta con 1870 habitantes, de los cuales, 999 son mujeres y 871 hombres. Así mismo, el 60.37% de la población es indígena, y el 24.39% de los habitantes habla una lengua indígena. El 0.05% de la población habla una lengua indígena y no habla español. (INEGI, 2009).

El estudio se realizó en la escuela secundaria “Heriberto Enrique” que cuenta con 218 estudiantes divididos en 3 grados con 2 grupos de cada uno. Aunque pertenecen a una comunidad Mazahua, del total de los entrevistados, sólo 1 hombre refirió tener el gusto por la lengua indígena, e incluso, mencionó que habla un poco la lengua.

3.- Método de recolección de datos

Las representaciones sociales se abordaron a través de un método *procesual*, el cual se basa principalmente en el análisis de la cultura y las interacciones sociales, a través de cuestionarios, entrevistas y/o conversaciones (Araya, 2001) Para este estudio trabajamos con la técnica de *entrevistas a profundidad, grupos focales y observación*, con las cuales recolectamos datos para lograr cumplir los objetivos planteados en el estudio.

La entrevista fue semiestructurada, es decir, partimos de una guía de temas de interés para el estudio y un par de preguntas introductorias al tema para que la plática entre entrevistado y entrevistador se fuera generando; como menciona Flick (2007) (citado por Díaz *et al*,2013) en este tipo de entrevista “...es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista, de manera relativamente abierta, que en una entrevista estandarizada o un cuestionario”. La guía de entrevista consistió en una serie de temas y subtemas como: alimentación, alimentación durante niñez y adolescencia, gustos y preferencias, preparación de alimentos, conocimiento sobre políticas y programas de alimentación y nutrición; lo que permitió ir desarrollando una plática con los y las adolescentes en la que se sintieran cómodos y pudieran contarnos sus experiencias, conceptos, opiniones sobre los temas mencionados.

Respecto a la observación Baez (2007) señala que es una herramienta fundamental dado que a través de ella podemos observar directamente las realidades sociales; uno de nuestros objetivo era “describir las prácticas de alimentación de un grupo de adolescentes y su relación con el concepto de alimentación saludable” esto mediante la observación directa en las casas de los adolescentes, sin embargo, no tuvimos permiso por parte de los padres para observar las prácticas de alimentación dentro de la casa, por lo que decidimos hacerlo en el ámbito escolar.

4.- Análisis de datos

Posterior a la recolección de datos, transcribimos las entrevistas grabadas para darle un orden y poder clasificar la información; para ello se hizo una categorización con base en los temas planteados en la guía.

IX. Actividades realizadas

Las actividades realizadas durante el periodo del servicio social fueron diversa a través de las cuales logramos cumplir los objetivos planteados. Los primeros meses nos centramos en desarrollar el marco teórico de nuestro proyecto, para ello decidimos hacer una base de datos con artículos de divulgación y científicos que

abordaran temas de nuestro interés; para la búsqueda de dichos artículos hicimos uso de palabras claves como *alimentación, alimentación saludable, adolescentes y representaciones sociales*, en Google académico, Redalyc, Dialnet, Scielo entre otras. La recolección aproximada de los artículos fue de 50 artículos, estos fueron vaciados en la base de datos la cual contenía los siguientes datos de cada artículo: año, referencia y resumen. Posterior a ello leímos cada uno de los artículos y descartamos aquellos que no servían para nuestro proyecto. A partir de los artículos seleccionados comenzamos con la redacción del marco teórico y de la metodología.

Posteriormente elaboramos el instrumento para recolección de datos, el cual consistió en una guía de entrevista que nos sirviera como base para llevar a cabo las entrevistas a profundidad y los grupos focales en los y las adolescentes de la secundaria, sin embargo, antes de esto aplicamos pruebas piloto en población adolescentes, analizamos e identificamos fallas y errores para corregirlos en nuestra guía final. Después, acudimos a la secundaria “Heriberto Enrique” para solicitar el permiso por parte del directo de la escuela y de los padres de familia, se nos otorgó el permiso para trabajar con los y las alumnas por una semana.

En total trabajamos con 12 adolescentes, 8 mujeres y 4 hombres, realizamos 3 entrevistas de profundidad y 3 grupos de focales con 3 adolescentes respectivamente, ambas actividades fueron grabadas con previa autorización por parte de los padres de familia y de los adolescentes.

Para realizar las entrevistas les explicamos a los estudiantes en qué consistía el estudio y comenzamos con preguntar información personal a los y las niñas para entrar en confianza y así generar una plática para ir obteniendo información que abarcara los temas de nuestro interés, en promedio las entrevistas duraron entre 45-60 minutos.

En cuanto a los grupos focales la guía de temas utilizada fue la misma que la de las entrevistas a profundidad; realizamos la actividad en la biblioteca escolar, para comenzar con el diálogo hicimos uso de preguntas introductorias, los estudiantes

contestaban conforme pedían la palabra, sin embargo, llegaron a existir interrupciones por parte de los demás compañeros y compañeras. La actividad con cada grupo duro alrededor de 40-55 minutos.

También realizamos observación en la escuela durante el recreo el cual es de las 10:00 a las 10:20 am; durante el recreo observamos lo que los estudiantes comían como parte de su almuerzo y las actividades que realizaban: juegos, pláticas y compras dentro de la tienda escolar. Estuvimos parte del recreo fuera de la tienda para observar lo que más compraban y otra parte nos distribuimos por la escuela para observar qué es lo que hacían, todas estas observaciones fueron anotadas. A su vez, realizamos un recorrido por la comunidad para observar cómo vivían, las tiendas a las que tenían accesos, sus principales medios de transporte, el tipo de viviendas, las escuelas que existen, entre otras.

Una vez finalizadas dichas actividades, transcribimos las grabaciones y las clasificamos de acuerdo con nuestros subtemas para que así existiera un orden y poder llevar a cabo el análisis de la información. Una vez finalizado el análisis, se redactaron los resultados y se llegaron a las conclusiones.

X. Objetivos y metas alcanzadas

A partir del estudio realizado cumplimos con los objetivos establecidos. El estudiar las representaciones sociales de la alimentación nos permitió identificar y conocer las realidades sociales de la alimentación de las y los adolescentes de un comunidad rural, en donde si bien el grupo de adolescentes conocen las recomendaciones sobre “alimentación saludable”, es decir, todo el discurso nutricional que se ha venido manejado en nuestro país sobre los alimentos buenos y malos, los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia y los que se deben evitar, los que nos ayudan por la cantidad de vitaminas y minerales, entre otras tantas recomendaciones; las prácticas de alimentación son construidas a partir de elementos sociales y económicos, así como culturales, esto es, de la disponibilidad de alimentos en la región, de los gustos y preferencias de las familias,

de la accesibilidad hacia los alimentos, dejando así de lado el conocimiento adquirido.

XI. Resultados y conclusiones

Resultados

Entre los principales resultados se encuentran que, si bien todos los niños y niñas relacionan la palabra alimentación con alimentos y comida, la mayoría la relaciona con el plato del buen comer:

“Cuando yo escucho la palabra alimentación me viene a la mente un plato grande de la comida que me gusta, no sé.... Me imagino un pollo o pescado, frutas y verduras. Todo lo que venga en el plato del bien comer, las verduras, frutas, cereales, legumbres...” Alejandra

Al profundizar sobre la información que tienen respecto al plato del buen comer, la mayoría mencionaron que lo componen las frutas, verduras y, otros pocos incluyeron en su definición los cereales, legumbres y carnes. Relacionaron el consumo de dichos alimentos con “una dieta saludable y correcta”.

Por otra parte, en la mayoría de los adolescentes se hicieron presentes los términos “calorías” “nutrientes” “energía” y “saludable” al definir la palabra “alimento”; Moisés mencionó *“para mi es energía porque pues nos proporciona energía y nutrientes, fuerza y si... más que nada energía”*. Sin embargo, Alejandra relacionó la palabra “alimento” con *“algo que se puede comer o disfrutar dependiendo de lo que esté hecho y de donde venga”*

A su vez, mencionaron que existen alimentos “malos” para la salud resaltando las grasas:

“Nos explicaron que las grasas hacen daño o bueno pueden hacer daño, nos puede dar sobrepeso o si no nos alimentamos bien nos puede dar anemia o leucemia o el cáncer, la profa nos ha explicado que es más saludable lo que se da aquí que lo que nosotros compramos porque pues nosotros no

sabemos si lo que compramos es saludable o lo riegan con aguas negras...”

Fer

Podemos identificar que los y las adolescentes tienen conocimiento sobre nutrición y alimentación porque es información que revisan en la escuela en la materia de ciencias naturales; clasifican a los alimentos como “buenos” y “malos” en relación con cuáles son mejores para la salud y su crecimiento y cuáles son aquellos que si comen de “más” pueden ocasionar diversas enfermedades entre las que sobresalen obesidad y sobrepeso.

Sin embargo, observamos y analizamos que pese a la información que los y las alumnas tienen sobre la alimentación y nutrición, no llevan a la práctica todo el conocimiento dentro del ámbito escolar, ejemplo de esto es que, aunque mencionaron que las grasas eran “malas”, suelen consumirlas en la hora de receso; esto se debe principalmente a la disponibilidad de alimentos, los gustos y preferencias se antepone para la elección de sus alimentos. Existe una relación con lo que Messer plantea acerca de que, aunque la gente -en este caso los adolescentes- tiene conocimiento de nutrición sobre lo que es bueno para comer, tanto el sabor como el costo tiene preferencia en la determinación de las elecciones de los alimentos, haciendo así un ajuste a su dieta para que sea accesible, llenadora y satisfactoria (García et al, 2008) (Messer, 1995)

Asimismo, Mabel (2005) menciona que hay estudios que indican que ni la acumulación, ni la comprensión de los conocimientos nutricionales son necesariamente suficientes para hacer cambiar los hábitos alimentarios de las personas y que, el haber incorporado lenguaje nutricional o disponer de más conocimientos nutricionales, no ha implicado un cambio “positivo” en las prácticas alimentarias.

Por otra parte, el grupo de adolescentes que entrevistamos nos mencionaron que han existido cambios en su alimentación respecto a cuando estaban en el kínder y la primaria y en la actualidad, la mayoría indico que antes su alimentación era más saludable que actualmente, esto se debe principalmente a la libertad que se les ha

dado por parte de sus mamás a la hora de elegir y consumir alimentos, así como al contexto en el que se desarrollan.

“Cuando yo era pequeña comía más saludable y ahorita como ya me dan o sea el dinero para gastar mi dinero y así, pues ya a veces no. Mi mamá cuando estaba chiquita me daba a fuerzas, me decía tú debes comer esto y esto, pero ya ahorita como que nos dan más libertad de comer lo que a nosotros nos guste pues de chiquita comía cosas saludables, como no sé en la mañana comía a veces carne, después arroz o así lo que se cocinaba en diferentes días y ahorita ya no, por ejemplo, a veces llego a mi casa y como chatarra y así y después como hasta la noche porque ya no tengo hambre” Miriam

Referente a la preparación y selección de alimentos, todos los alumnos indicaron que las encargadas de dichas actividades son principalmente las mujeres -mamás, abuelas y hermanas-; sólo en el caso de Juan su papá es el encargado de hacer la comida porque su mamá suele llegar tarde. Para la preparación de los alimentos el grupo de adolescentes menciona que “a veces” ayudan a dicha actividad. Al respecto, Leo indico que *“a veces sí ayuda y a veces no, así cuando tengo mucha hambre ayudo, si no no”*

En este sentido, la familia sigue siendo un elemento importante para la selección y elaboración de alimentos, pero principalmente las madres y las abuelas al ser las responsables de dichas actividades. Pérez-Gil (2006) menciona que, *“las decisiones sobre qué se va a comer y quién va a distribuir son parte del “ser mujer y ser madre”*. Asimismo, Gracia (2014) indica que las mujeres, por condiciones fisiológicas y culturales, acostumbran a alimentar a las personas durante los primeros meses de la vida y acaban velando por su alimentación mientras permanecen en el grupo familiar o, incluso, después.

Al cuestionarle sobre si contaban con algún programa de alimentación todos los y las adolescentes mencionaron que no, sin embargo, sí conocen diversos programas

o política sobre alimentación como los comedores comunitarios, los desayunos escolares y despensas para adultos mayores. Respecto al primero nos comentaron que antes en el pueblo estaba el programa de Comedores comunitarios *“pero lo quitaron y lo pusieron en la escuela primaria, ya no está para el público”* (Caro); al cuestionar a los alumnos si llegaron a ir al comedor existieron opiniones encontradas, por un lado Leo mencionó que el si iba: *“yo sí, cuando estaba en la primaria en la escuela de San Francisco, arribita estaba el comedor y luego salíamos y nos íbamos a comer”*, contrario a esto Fer comentó lo siguiente *“yo no porque había ocasiones en las que iba y la comida como que no, no era no estaba rica, bueno pues yo pensaba que no, no nutre porque te daban muchas cosas sin sabor o pues mmm feas, mal”*

En cuanto a los desayunos escolares todos los y las adolescentes comentaron que, si llegaron a contar con dicho apoyo, indicaron que les gustaban solo algunos alimentos que venía en el

“A mi si me gustaba, cuando iba en quinto una vez llevaron unas galletitas chiquitas esas si me gustaron, pero la otra vez llevaron una barrita y esas no me gustaron sabían a alimento de pollo” Leo

“Yo por lo general las pasitas o galletitas se las daba a mi tía o primitas y la leche lo hacíamos en licuado o atole” María

Finalmente, aunque nuestro objetivo era observar las prácticas de alimentación dentro del hogar, esto no fue posible debido a que no existió autorización por parte de los padres y madres de familia, sin embargo, pudimos observar dentro del ámbito escolar. En primera instancia podemos mencionar que los alimentos disponibles en la escuela eran pocos, entre ellos se encontraban tortas, sopes, sincronizadas y tacos; había poca variedad de dulces y papas, en cuanto a las bebidas contaban con agua embotellada y jugos de caja.

La mayoría de los alumnos mencionaron que no les gustaba mucho la comida que ofrecían en la escuela porque siempre era lo mismo, les gustaría que existiera mayor variedad y que metieran alimentos como “caldos de pollo, sopas o guisados”.

A su vez, un par de niños indicaron que habían tenido malas experiencias con las tortas porque “*tenía muy poco queso y una rebanada pequeña de jamón*”, sin embargo, lo consumían porque era lo que había. Por otro lado, al preguntarles sobre preferencias alimenticias sobresalieron alimentos como caldo de pollo, arroz, frijoles, tortillas, papa y nopal; entre los alimentos más consumidos se encuentran las verduras, guisados con chile, frijoles y arroz. Entre los alimentos menos consumidos indicaron que jamón, salchicha, pero principalmente la carne de puerco o res porque casi “no les gusta”.

Conclusiones

Pese a que los y las alumnas hablan con lenguaje médico-científico, saben las características de una alimentación, mencionan términos como proteínas, carbohidratos e incluso mencionan la importancia del pH en los alimentos, las prácticas de alimentación que tienen no se basan precisamente en esa tan mencionada “alimentación saludable”. Esto tiene relación con lo que menciona Gracia (2005) respecto a que diversos estudios siguen confirmando que el hecho de que el conocimiento nutricional varíe, incluso se amplíe, no va acompañado de un cambio hacia conductas alimentarias más saludables.

Para las y los adolescentes existe una relación entre el comer frutas y verduras con una salud adecuada, mientras que comer alimentos “malos” -grasas y carne- lo relacionan con tener obesidad y sobrepeso, aunque su principal fuente de información son los docentes de la secundaria, es información que también se encuentra presente en diversos medios de comunicación, políticas y programas públicos, a través de los discursos que se presentan se busca que las personas hagan cambios en sus hábitos de alimentación y, de este modo los cambios en los comportamientos alimentarios descansan sobre dos factores biologicista: la percepción de una amenaza para la salud física y la percepción (o la creencia) de que la adopción de un comportamiento particular puede reducir esa amenaza (Gracia, 2005)

Por otro lado, las prácticas de alimentación de los hombres y mujeres son iguales y solo en caso de enfermedad existen diferencias. Sin embargo, en cuanto a las actividades que corresponden a la compra y preparación de alimentos las mujeres siguen teniendo mayor participación, siendo así un patrón que viene de generaciones atrás, pues el grupo de adolescentes indicó que sus abuelas han sido y siguen las encargadas de la elaboración de los alimentos.

Finalmente coincidimos con Mintz (2004) cuando señala que el comer es una actividad que involucra significados e historias determinadas por un pasado y por una cultura, de este modo el consumo siempre se encuentra condicionado por el significado que se le da a cada alimento; así como por gustos y preferencias, recuerdos y estados de ánimos, actitudes y temores, hábitos, costumbres, modas, conocimiento y prejuicios.

Así, consideramos que es de suma importancia que en las próximas políticas y programas sobre alimentación y nutrición que se realicen, se tomen en cuenta los factores sociales y económicos de las prácticas de alimentación, dado que son las principales características, además del gusto y hábitos de alimentación en las que se basan las familias a la hora de tomar decisiones respecto a los alimentos a consumir más allá de si son malos o buenos para la salud.

XII. Recomendaciones

Consideramos de suma importancia que en investigaciones de alimentación se tomen en cuenta los aspectos socioculturales, pues a partir de ello lograremos entender las prácticas de alimentación de la población y, con estos elementos se pueden realizar políticas y programas de alimentación que realmente tengan un impacto en la sociedad. Asimismo, es importante que exista trabajo observacional en este tipo de investigaciones pues esto nos permite conocer cuáles son las verdaderas prácticas de alimentación de las personas y que factores influyen a la hora de la toma de decisiones sobre su alimentación.

XIII. Bibliografía

1. Aliño, M., López, J. y Navarro, R. (2006) Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. *Rev Cubana Gen Integr.* 22 (1)
2. Aranceta, J. (2015) Influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos y en los hábitos de consumo alimentario (Tesis doctoral) Universidad del país Vasco. Leioa.
3. Bertran, M. (2010) Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. *Revista de Saúde Coletiva*, 20 (2), 387-411
4. Bertran, M. (2017) Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. *Anales de antropología*. 51, 123-130
5. Bertran, M. y Arroyo, P. (2006) Antropología y nutrición. México. Fundación Mexicana para la Salud
6. Borrés, T. (2014) Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*. 18 (1), 5-6
7. Bourges, H. (2001) La alimentación y la nutrición en México. *Comercio exterior*. 897-904
8. Brito, R. (1998) Hacia una sociología de la juventud. Algunos elementos para la deconstrucción de un nuevo paradigma de la juventud. *Última década*. 9, 1-7
9. Calañas, A. y Bellido, D. (2006) Bases científicas de una alimentación saludable. *Rev Med Univ Navarra*. 50(4) 7-14
10. Casas, J. y Ceñal, M. (2005) Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*. IX (1) 20-24
11. Coleman, J. y Hendry, L. (2003) Psicología de la adolescencia. Morata. Madrid, España.
12. Contreras, J. (1995) Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Barcelona. Universitat de Barcelona.
13. Contreras, J. (2007) Alimentación y religión. *Humanitas Humanidades Médicas*. 16, 13-31.

14. Contreras, J. y Gracia M. (2005) La alimentación humana un fenómeno biocultural. En: Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. (19-40) España: *Ariel*
15. De Barbieri, T. (1995) *Certezas y malos entendidos sobre la categoría de género*. Estudios básicos sobre derechos humanos IV. 47-84
16. De Garine, I. (1987) Alimentación, cultura y sociedad. *El correo*. 5, 5-7.
17. Diario Oficial de la Federación (2014) Programa Nacional México sin Hambre 2014-2018. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343098&fecha=30/04/2014
18. Diario Oficial de la Federación (2017) Secretaria de Desarrollo Social. Recuperado de http://www.normateca.sedesol.gob.mx/work/models/NORMATECA/Normateca/1_Menu_Principal/2_Normas/2_Sustantivas/Acuerdo_%20lineamientos_prog_comedores_com_SEDESOL_2017.pdf
19. García, P., Pardío, J., Arroyo, P. et al . (2008) Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. Estudios sobre las culturas contemporáneas. 14 (27), 9-46
20. Gracia, M. (2005) Maneras de comer hoy. Comprender la modernidad alimentaria desde y más allá de las normas. *Revista Internacional de Sociología*. 40, 159-182
21. Gracia, M. (2007) Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México*. 49 (3) 236-242
22. Gracia, M. (2014) Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. *Panorama Social*. 19, 25-36
23. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012.

24. Hamblin, D. (1995) Actitudes de los adolescentes hacia la comida. En: Contreras, J. (Ed.) *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres.* (pp.219-237) Barcelona. Universitat de Barcelona.
25. Hidalgo, M. y Ceñal, M. (2014) Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *An Pediatr Contin.* 12 (1), 42-46
26. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2009). Perfil sociodemográfico de la población que habla lengua indígena. Recuperado en inegi.org.mx el 13 de marzo de 2019.
27. Juárez, P., Valverde, C. y Alayo, M (2016) Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad. *Revista de enfermería herediana.* 9 (1), 23-29
28. Lahire, B. (2007) Infancia y adolescencia: de los tiempos de socialización sometidos a constricciones múltiples. *Revista de Antropología Social.* 16, 21-38
29. Lozano, V. (2014) Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última década.* 40. 11-36
30. Lutz, M. y Araya, H. (2003) Alimentos funcionales y saludables. *Revista chilena de nutrición.* 30 (1), 8-14
31. Mintz, S. (2004) Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. CIESAS
32. Meléndez, J., Cañez, G. y Frías, H. (2012) Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología.* 4, 99-111
33. Messer, E. (1995) Perspectivas antropológicas sobre la dieta. En: Contreras, J. (Ed.) *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres.* (pp. 27-81) Barcelona. Universitat de Barcelona
34. Moreno, M. (2012) Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica clínica de Las Condes.* 23 (3), 124-128
35. Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios

para dar orientación. Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 22 de enero de 2013

36. Olaiz-Fernández G, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Rojas R, Villalpando-Hernández S, Hernández-Avila M, Sepúlveda-Amor J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2006
37. Organización Mundial de la Salud (2019) Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/s/
38. Ortiz, A., Vázquez, V. y Montes, M. (2005) La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios sociales*. 8 (25), 8-34.
39. Osorio, O. y Amaya, M. (2011) La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan*, 11 (2), 199-216
40. Peña, M. y Bacallao, J. (2001) La obesidad y sus tendencias en la región. *Rev Panam Salud Publica*. 10 (2), 75-78
41. Pérez-Gil, S. (2006) Percepciones y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres en el México Rural. En: Bertran, M. y Arroyo, P. (Eds.) Antropología y nutrición. (pp.137-157) México: Fondo Nestlé para la Nutrición, Funsalud, Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco
42. Pérez-Gil, S. y Díez-Urdanivia, S. (2007) Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud pública*. 49, 445-453
43. Pérez-Gil, S., Vega, L. y Romero, G. (2007) Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo? *Salud Pública Mex*. 49 (1) 52-62
44. Prospera. Recuperado de <https://datos.gob.mx/busca/organization/about/prospera>

45. [Rodríguez, P. \(2015\) Alimentación y medicalización. Análisis de un dispositivo de cuidado personal y potenciación de salud. *Sociológica*. 30 \(86\) 201-234](#)
46. Salazar, A., Martínez, B., Mundo, V., et al (2018) Conocimiento y nivel de comprensión de la campaña Chécate, Mídete, Muévete en adultos mexicanos. *Salud Pública Mex.* 60, 356-464
47. Secretaria de Salud (2013) Estrategia Nacional para la Prevención y el control del sobrepeso, obesidad y la diabetes. México. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/200355/Estrategia_nacional_para_prevenion_y_control_de_sobrepeso_obesidad_y_diabetes.pdf
48. Secretaria de Desarrollo Social () Información de PROSPERA Programa de Inclusión Social. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/151112/CUADERNILLO_EDUC_BASICA_VoBo.pdf
49. Secretaria de Educación Pública (2015) Recomendaciones para una alimentación saludable. Recuperado el 27 de septiembre de 2018, de http://basica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-I100yBJI2X-alimentacion_saludable.pdf
50. Théodore, F., Bonvecchio, A., Blanco, G. et al (2011) Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas políticas de la Ciudad de México. *Salud Colectiva*, 7(2), 215-229
51. Torre, M. y Salas, M. (2006) El concepto de género en documentos gubernamentales sobre salud y nutrición en México. *Salud Colectiva*. 2 (1), 34-45
52. Vizcarra, I. (2002) Entre las desigualdades de género: un lugar para las mujeres pobres en la seguridad alimentaria y el combate al hambre. *Nueva Época*. 21 (57), 141-17