



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISION DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

MODULO: SOCIOLOGÍA Y SOCIEDAD

TRIMESTRE: 23-P

AESORA: MTRA. BLANCA OLIVIA ACUÑA RODARTE

TRABAJO DE INVESTIGACION

**LOS ESTUDIANTES FORÁNEOS DE LA UAM XOCHIMILCO:
PRÁCTICAS DE CONSUMO Y VULNERABILIDAD ALIMENTARIA**

ALUMNO: JORGE ORDAZ VEGA

MATRICULA: 2192049515

Dedicatoria y agradecimientos

Antes que nada, me gustaría agradecer a mi asesora de tesina la Doctora Acuña Rodarte Blanca Olivia, quien me apoyó y guió en todo momento en mi tesina, sin su dedicación y ayuda no creo que pudiera terminar la tesina así que de todo corazón le agradezco por aceptar ser mi asesora. También quisiera agradecer a la Doctora Mondragón Gonzales Araceli por haberme dado consejos y tips para mejorar mi escritura y redacción y estar al pendiente del avance de mi tesina. También quisiera agradecer a mi amiga que la considero como si fuera mi hermana Ana Pizarro Viales por siempre darme apoyo moral, dándome ánimos para continuar, por darme mensajes de apoyo estar en mis momentos de crisis, ayudarme a salir de dichos momentos, por siempre estar ahí para escucharme, por pasar los ratos jugando videojuegos para distraerme y desestresarme. También quiero agradecer a mi amigo que podría llamar hermano Ángel Duran López por apoyarme moralmente, dándome ánimos en todo momento para continuar y cómo no pasar las tardes jugando halo o alguien otro juego. Por último, quisiera agradecer a mi Madre por haberme apoyado económicamente y moralmente a lo largo de mi carrera.

Índice

Introducción.....	4
Capítulo 1: La vulnerabilidad alimentaria como concepto y como problema social	
1.1 ¿Qué es la vulnerabilidad alimentaria?.....	6
1.2 ¿Por qué la vulnerabilidad alimentaria debe ser analizada sociológicamente?.....	9
1.3 La vulnerabilidad Alimentaria en México.....	11
1.4 ¿Por qué la vulnerabilidad alimentaria hay que verla como un problema social?.....	15
1.5 Consecuencias y causas de la Vulnerabilidad Alimentaria.....	16
1.6 La comida como un constructo social.....	18
Capítulo 2: Las y los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco y la alimentación	
2.1 Los estudiantes foráneos en la UAM.....	20
2.2 La alimentación de los estudiantes universitarios.....	21
2.3 La alimentación de los estudiantes foráneos.....	27
2.3.1 La oferta de alimentos fuera y dentro de la UAM.....	29
Capítulo 3. Prácticas y condiciones de consumo: vulnerando la alimentación de los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco	
3.1 La alimentación como práctica social.....	36
3.2 Valoraciones sociales de la alimentación de los estudiantes.....	38
3.3 El papel de la oferta de alimentos en las decisiones.....	44
3.4 ¿Podemos hablar de una vulnerabilidad alimentaria en los estudiantes foráneos?.....	47
Conclusiones.....	51
Bibliografía.....	55

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se realizó una investigación enfocada a la alimentación de los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco, desde esta premisa nació la pregunta de investigación: ¿De qué manera los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco tienen prácticas y condiciones de consumo que vulneran su alimentación?. Cabe señalar que aproximarse a analizar los problemas de la alimentación en los estudiantes universitarios, es un campo muy poco explorado, hay muy pocos trabajos que hablen del tema, previamente se realizó una investigación para averiguar si habían estudios acerca de la alimentación, los hay pero son muchos estudios de nutrición que van enfocados al nivel nutrimental de los alimentos, esta investigación se enfoca más en dar a conocer las diferentes prácticas y diferentes condiciones de los foráneos que hacen que se vulnere su alimentación. El objetivo principal de esta investigación es el de comprender cómo los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco, se enfrentan a prácticas y condiciones de consumo que vulneran su alimentación, con este objetivo en mente, los instrumentos de recolección de datos que más se adaptaron fueron las 10 entrevistas estructuradas a diferentes estudiantes foráneos afortunadamente se logró entrevistar a estudiantes de diferentes carreras y no solo de sociales, también se realizó un diario de campo donde se observó a la población estudiantil en las zonas de la cafetería y el mercadito, donde la observación se enfocó en los mecanismos y costumbres que tienen los estudiantes a la hora de comer, el objetivo de la entrevista fue averiguar cómo la situación de foraniedad crea vulnerabilidad alimentaria, el objetivo de hacer el diario fue para explicar de mejor manera la alimentación de los y las estudiantes foráneos y el explicar por qué la vulnerabilidad alimentaria la tenemos que ver como un problema social, estudiar a los alumnos foráneos fue de gran interés por vivencias personales, ya que a lo largo de mi vida académica he encontrado más alumnos foráneos que locales, recordemos que los foráneos son personas que vienen de otros estados a estudiar a la ciudad, recordemos que este tipo de estudiantes tiene limitantes económicas que pueden llegar a vulnerar su alimentación, otra cosa que hay que tomar en cuenta es que la gran mayoría de estudiantes ya sean locales, locales que viven solos y foráneos, generalmente no

saben administrar económicamente y no le dan el presupuesto necesario a su alimentación, también tengo que añadir que el tema de la comida y la salud me interesan mucho por la sencilla razón de que fue un Scouts de México y durante mis años allí en mi sección yo era el médico y cocinero y desde allí nació mi interés y la preocupación del tema, además espero aportar mi granito de arena para que la sociología médica y alimentaria se le dé la atención y prioridad que se merece, por último debo de añadir que al percatarme que hay pocos estudios sociológicos me di a la tarea de investigar y basar mi tesina en este tema que es muy importante hacerlo mas visible, darle esa atención que se merece y mucho mas importante hacer ver que la sociología alimentaria se convierta en una rama sólida en la investigación.

El trabajo se dividió en 3 capítulos principales, el primer capítulo se basa en dar a conocer que es la vulnerabilidad en rasgos generales para centrarse a lo que es la vulnerabilidad alimentaria y conoceremos lo que es la alimentación como un constructo social, algo que es importante para lograr el análisis de los alimentos que consumimos en grupos sociales, en el segundo capítulo muestro todos los lugares donde se puede adquirir comida dentro y fuera de la UAM Xochimilco, y finalmente el tercer capítulo es el análisis de las 10 entrevistas y del diario de campo que se realizaron, donde veremos si los estudiantes vulneras su alimentación o no.

Las únicas complicaciones que se llegó a tener a la hora de hacer la investigación, es la poca información que hay sobre el tema de sociología de la alimentación, que la UAM no cuenta con datos de cuántos estudiantes foráneos hay a la hora de hacer entrevistas no hubo complicaciones se logró que el entrevistado no se sintiera agobiado o presionado con las preguntas, un tip que les puedo dar si es que van a hacer entrevistas es que hablen un poco con el entrevistado antes de realizar las preguntas y de que usen una aplicación que transcriba lo que se está hablando.

Capítulo 1. La vulnerabilidad alimentaria como concepto y como problema Social

1.1 ¿Qué es la vulnerabilidad alimentaria?

Para entender mejor qué es la vulnerabilidad alimentaria, primero hay que saber qué es la vulnerabilidad en sí, la vulnerabilidad a grandes rasgos la definimos o la relacionamos con algún tipo de amenazas, ya sean eventos de origen físico, terremotos, inundaciones, enfermedades como la pasada pandemia del COVID-19, o amenazas antropogénicas como la contaminación, accidentes, la hambruna o también la pérdida del trabajo, pero para entender mejor qué es la vulnerabilidad nos apoyaremos en la definición de Naxhelli Ruiz: la vulnerabilidad son “las características de una persona o grupo y su situación, que influyen su capacidad de anticipar, lidiar, resistir y recuperarse del impacto de una amenaza” (Wisner B, 2004, como se citó en Ruiz Rivera Naxhelli, 2012). Como vemos el concepto de vulnerabilidad no es muy difícil de entender, pero existen varios tipos de vulnerabilidad como, por ejemplo:

- I. Vulnerabilidad social. Esta la podemos describir como el Estado se encuentra indefenso ante diversas situaciones que ocurren internamente o externamente, que provocan que la población se encuentre en un entorno desfavorable para ellos.
- II. Vulnerabilidad ambiental. Este tipo de vulnerabilidad afecta a ecosistemas y comunidades biológicas, que hace que estos espacios tengan una mayor probabilidad de sufrir daños y pérdidas que afectan en un lugar específico del planeta, como dato extra este tipo de vulnerabilidad lo podemos relacionar con las crisis ambientales y que algunas vulnerabilidades ambientales fueron provocadas por la intervención humana.
- III. Vulnerabilidad laboral. Esta es cuando el trabajo expone a sus trabajadores a condiciones de mayor riesgo ya seas físicas o mentales, también los trabajadores informales están en una vulnerabilidad laboral, ya que no cuentan con los derechos del trabajador.
- IV. Vulnerabilidad tecnológica. Este es un tipo de vulnerabilidad nueva por así decirlo y es que al poseer un aparato inteligente ya sea un teléfono o una

computadora estamos propensos a sufrir dos sub tipos de vulnerabilidad tecnológica, una es que un virus llegue a infectar nuestros dispositivos con el objetivo de dejar inservible el aparato o robar información y por último están las ciberestafas que lo único que hacen estas es robar el dinero.

Como vemos la vulnerabilidad no solo es estar en situación de pobreza como se cree mayor mente, la vulnerabilidad puede venir de distintas maneras ya sea directa o indirectamente, hasta puede que algunos vivamos con algún tipo de vulnerabilidad sin que nos demos cuenta, en el siguiente párrafo se explicará qué es la vulnerabilidad alimentaria y también se mencionará cuál es la definición que se manejará durante todo el trabajo.

El concepto de vulnerabilidad alimentaria fue creado para analizar la seguridad alimentaria y la inseguridad alimentaria, el organismo que más se enfoca en estos temas es la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura), el análisis de la vulnerabilidad alimentaria se ha ido desarrollando para poder identificar quién o quiénes son incapaces de obtener los alimentos y qué diversos factores son los que les restringen su acceso a ellos, para que un individuo empiece a ser catalogado como sujeto que tiene vulnerabilidad alimentaria, deben de empezar a disminuir su acceso a alimentos, y o a su consumo, a alimentos con el valor nutritivo mínimo para el bienestar humano, en pocas palabras si hay escasez de los elementos de seguridad alimentaria que son: disponibilidad de alimentos, acceso a estos, estabilidad y utilización por la carencia de los establecimientos que venden alimentos porque se puede dar el caso de que una familia vivía muy lejos del establecimiento o simplemente no hay un establecimiento y tienen que trasladarse a la ciudad más cercana para conseguir los alimentos, de lo anterior mencionado se crean las condiciones de vulnerabilidad y, en consecuencia, puede empezar a causar un consumo deficiente en calidad y cantidad de alimentos consumidos.

Para tener una mayor idea de todos los factores que generan la vulnerabilidad alimentaria vamos a explicarlo de lo general a lo específico, primero a nivel general que es a nivel global está la disponibilidad global de alimentos para todos este va a

cargo de ciertas organizaciones como la FAO o acuerdos entre países, esto nos lleva al segundo nivel que es nacional en este están las importaciones y exportaciones de los alimentos y estos dos crean la disponibilidad de alimentos a nivel nacional ya el gobierno tiene que dar el acceso a los alimentos a su población mediante tiendas, supermercados, mercados o despensas alimenticias, luego pasamos al tercer nivel que es el del hogar individual que conlleva a los ingresos del hogar, luego al acceso a alimentos a nivel hogar y dependiendo del acceso y los ingresos ya entran la salud, cuidado y otras necesidades básicas también añadimos el factor de la cercanía de alimentos, estos tres niveles son los factores que juegan un rol decisivo para que exista o no la vulnerabilidad alimentaria en un hogar. Ya una vez explicado todo esto pasaremos a la definición como tal de la vulnerabilidad alimentaria en la que nos apoyaremos en este trabajo.

Para entender bien que es este concepto nos ayudaremos con la definición de Haro Mota que leyó a Thomson y Metz, la vulnerabilidad alimentaria es “acceso material y económico a alimentos suficientes para todos los miembros del hogar, sin correr riesgos indebidos de perder dicho acceso”. (Thomson y Metz 1999, como se citó en Haro Mota, 2019). En este trabajo, la vulnerabilidad alimentaria la entenderemos como la condición que caracterizan a los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco que están expuestos o son susceptibles a no tener acceso físico y económico a una alimentación nutritiva, culturalmente aceptable y suficiente.

Con la vulnerabilidad alimentaria surge una pregunta la cual es ¿de qué manera los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco son vulnerables en términos alimentarios? Respondiendo a la pregunta todos estamos propensos a padecerla, muchos pensarán que las personas con escasos recursos económicos son los únicos que la pueden padecer, aunque si son más propensos no todos los vulnerables son personas de bajos recursos económicos, todos estamos propensos a vivirla, un ejemplo perfecto para explicar el por qué todos podemos enfrentar esa situación, fue durante el confinamiento de la pandemia del COVID-19, durante ese periodo hubo compras de pánico que provocaron un desbaste de alimentos que provocaron que algunos vivieran esa vulnerabilidad alimentaria sin darse cuenta

que la padecieron, ya que no alcanzaban a comprar los alimentos necesarios para nutrirse adecuadamente, y esto provocó que empezaran a ser vulnerables en términos de alimentación, puede que también provocando enfermedades de la salud enfocadas a la nutrición como el sobrepeso o la diabetes, por el consumo excesivo de comida ultra procesadas y comidas instantáneas.

Para las personas que cuentan con recursos económicos bajos, su única opción sería tratar de conseguir los vales de despensa que da el gobierno para poder así evitar un poco su vulnerabilidad alimentaria, pero aun así con estos vales puede que no sea suficiente para evitar o reducir su vulnerabilidad ya que la familia en cuestión puede que tenga muchas bocas que alimentar y estos vales no den abasto para mantener una alimentación nutritiva. Como conclusión de este apartado podemos decir que la vulnerabilidad alimentaria no es exclusiva de las personas con bajos recursos económicos sino que todos estamos propensos a vivirla si no sabemos administrarnos, o no sabemos alimentarnos bien u optamos por comprar alimentos congelados o instantáneos podemos empezar a padecer esta vulnerabilidad sin darnos cuenta, hay que empezar a ver las señales de que se está empezando la vulnerabilidad alimentaria, la señal más clara es que no alcanza la comida para todos los integrantes de la familia, que los alimentos preparados en casa son cada vez más escasos y optan por salir a comer en la calle la mayoría del tiempo y no hay balance nutritivo en las comidas.

1.2 ¿Por qué la vulnerabilidad alimentaria debe ser analizada sociológicamente?

La vulnerabilidad alimentaria se ha abordado de diversas maneras y dependiendo del enfoque de la investigación, los objetivos de esta y la disponibilidad de la información. Para un mejor análisis de la vulnerabilidad alimentaria no solo se tienen que tomar en cuenta aspectos del medio ambiente natural como las sequías por ejemplo, sino que también los factores sociales, políticos y económicos, la vulnerabilidad se puede generar por procesos políticos tales como cambios en los tratados del comercio enfocados a los alimentos y los factores socioeconómicos

tales como las crisis económicas, también hay que tomar en cuenta factores dentro del hogar tales como el número de hijos que tiene el hogar, cuantos contribuyen al capital de la familia y la edad de estos mismos, ya que no siempre hacen el mismo trabajo una persona joven a una persona adulta, también entra el nivel educación del o de los padres que mantienen el hogar, ya que a mayor años de estudio menor o nula será la vulnerabilidad alimenticia que se viva, también hay que tomar en cuenta que esta se aplica a individuos, familias grupos o poblaciones.

La razón mas importante para empezar a ver la vulnerabilidad alimentaria como problema sociológico es que los estudios que llegan analizar este temas son puramente trabajos e investigaciones enfocadas a la nutrición, que son trabajos importantes pero solo hablan del valor nutrimental de la comida y dejan de lado otras variables como el capital de la persona, los tiempos que tiene para alimentarse, la vida acelerada de la ciudad, la oferta de alimentos de la zona, el por qué sólo se vende algún tipo de alimento chatarra en especifico. En el caso de las escuelas, estos estudios tampoco toman en cuenta los tratos que se tengan con los proveedores de los alimentos, en el caso que exista un mercado de alumnos que vendan dentro de la escuela, no se enfocan en lo que venden, son puramente estudios de salud y estado nutrimental del cuerpo.

Hacen falta estudios que analicen las prácticas que las personas tienen al comer ya que sus prácticas y conductas nos pueden decir muchas cosas, la comida no es solo nutrientes que nos mantienen vivos, sino que también sirven para analizar diversas cosas tales como la desigualdad, la preferencia de alimentos en cuestión de que cual es el alimento que se le da más importancia para poner a la venta, analizar las interacciones persona a persona, analizar cómo el grupo social al que pertenecemos cambia nuestros hábitos alimenticios sin que nos percatemos, los estudios de la comida deberían empezar a elaborarse desde un enfoque sociológico ayudándose de la nutrición y la medicina, si le damos más importancia a estos estudios sociológicos puede que en un futuro la oferta de alimentos sea más favorable en salud, nutrientes y la comida no sea centralizada ya que también es un problema la centralización de la comida, en pocos estudios se mencionan cómo las

personas de algunos pueblos tienen que trasladarse largas horas para poder conseguir alimentos que para nosotros que estamos en la ciudad son básicos y de fácil adquisición y búsqueda.

Para nosotros, los sociólogos, el acto de comer, es una práctica social cotidiana que nos permite ver la supervivencia humana y la reproducción de actividades sociales. El estudio de la comida creó una rama llamada Sociología de la alimentación que se encarga de estudiar la significación social de los alimentos, esto mediante de los análisis de los distintos patrones de consumo, las distintas prácticas alimentarias en el contexto de sociedades modernas, sus motivaciones y los distintos factores culturales que forman parte del comportamiento alimentario, las desigualdades sociales que se ven por el acceso y el consumo de alimentos, las relaciones de género mujer-hombre y las condiciones de salud.

Podemos decir que al estudiar la alimentación podemos ahondar en las interrelaciones que existen entre la esfera pública y privada, ya que la satisfacción de la necesidad de alimentos se comparte entre el Estado, el mercado, las instituciones y las familias, con el tema de los foráneos podemos ver más de cerca su situación al estudiar su alimentación, al dar a conocer las situaciones de estos estudiantes se esperaba que les brindaran otro apoyo para la comida ya sea que en la cafetería implemente una fila que sea solo comida para llevar y solo para los estudiantes foráneos, como el unicef saldría caro se les recomendaría traer sus toppers para agilizar el trámite. Otra cosa interesante que podemos hacer notar es que dependiendo del nivel de ayudas dadas por parte del Gobierno existe una posibilidad de que estas ayudas no solo sean por ser caritativos y atraer votos, sino que podría ser una posible señal de la vulnerabilidad del país y de la situación social que enfrentan las familias de dicho país.

1.3 La vulnerabilidad alimentaria en México

La situación actual de la vulnerabilidad alimentaria en México se vio afectada y propensa a aumentar gracias a la pandemia del COVID-19 que se vivió, tanto así

que la ONU y la FAO hicieron un llamado de atención a México para que le hiciera frente a la vulnerabilidad alimentaria en la publicación de “Recomendaciones dirigidas a tomadores de decisiones en México para dar respuesta a la vulnerabilidad alimentaria derivada del COVID-19”, nos mencionan que la población está afectada por la triple carga de malnutrición estas son: desnutrición, carencias en micronutrientes y sobrepeso u obesidad. (FAO, ONU, UNICEF,2020)

Como vemos la situación no es muy placentera, en México abundan los alimentos ultraprocesados que favorecen al crecimiento de la vulnerabilidad alimentaria, también la publicación de la FAO lanzó una serie de recomendaciones estas son:

- I. Alimentación saludable en el ciclo de vida, esta se refiere a dar una buena lactancia durante los primeros 6 meses y no sustituirla.
- II. Programas alimentarios, este se refiere a la creación de más programas alimenticios que garanticen una entrega mínima de alimentos con calidad nutricional.
- III. Alimento escolar, esta se refiere a que las escuelas no dejen de mandar o proveer los alimentos a los estudiantes.
- IV. Donaciones, esta se refiere a donar alimentos nutritivos a las familias que sufran de vulnerabilidad alimentaria severa.
- V. Calidad de los apoyos alimentos y donaciones, esta se refiere a que los alimentos sean de un mayor nivel nutrimental como frutas y verduras y evitar alimentos ultraprocesados.
- VI. Aplicación de medidas preventivas a lo largo de la cadena de suministro de alimentos, este se refiere a que los alimentos deben de pasar por revisión de higiene.
- VII. Protección social, esta se refiere a que los programas que se crean o existentes tomen en cuenta lo que le falte a la familia para poder así ayudarlos mejor.
- VIII. Cadena de suministro de alimentos y compras a productores locales, esta se refiere a promover las compras locales y no tanto en supermercados. (FAO, ONU, UNICEF,2020)

Para entender mejor la situación actual nos ayudaremos con un estudio del Diagnóstico del Derecho a la Alimentación Nutritiva y de Calidad 2018 del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. En este estudio nos mencionan cosas muy interesantes como que los niños, las familias de bajos recursos económicos y las mujeres son las que viven con un acceso limitado a una alimentación nutritiva y de calidad, también nos mencionan que las familias con mayor poder adquisitivo tienden a gastar una cuarta parte de los ingresos en carne, leche, frutas y bebidas alcohólicas.

El estudio nos menciona que los menores de edad son los que padecen la vulnerabilidad alimentaria, los estados con más vulnerabilidad alimentaria en menores de edad son: Tabasco (42.5%); Oaxaca (31.8%); Guerrero (28.4%); Colima (25.1%); Estado de México (26.6%), y Michoacán (25.3%) (CONEVAL, 2018), estos datos son preocupantes ya que son porcentajes altos podemos observar que la vulnerabilidad alimentaria es un tema serio que muy pocos toman en cuenta y podemos decir que la vulnerabilidad alimentaria no es solo es la carencia de alimentos nutritivos si no también una mala alimentación.

Como datos adicionales de este estudio nos menciona que la población mexicana opta por ingerir alimentos ultraprocesados o alimentos con un alto índice de azúcar sobre el nivel nutricional, también nos mencionan los “cinco principales”, estos son: (1). Los cereales azucarados; (2). Las bebidas azucaradas; (3). Las botanas dulces o las bolsas de papas como Doritos, Sabritas, Chetos, etc.; (4). La comida congelada; y (5). La comida rápida (CONEVAL, 2018). Estos tipos de alimentos son los que más se consumen y como no tienen mucho valor nutricional los que más consumen estos alimentos pueden ser propensos a empezar a ser vulnerables en términos de alimentación, los cinco tipos de alimentos comentados anteriormente son los que se encuentran en abundancia dentro y fuera de la UAM Xochimilco y estos no tienen control alguno por parte de las autoridades pertinentes o puestos que vendan comida con un valor nutricional alto para balancear las cosas, puede que la comida de la cafetería tenga estos valores nutritivos la mayor parte del tiempo, pero la espera es demasiado larga para poder comer la espera puede ser

de una a dos horas y hay que agregar que hay que hacer fila antes para alcanzar un boleto que te medio garantiza un lugar en la cafetería para poder comer y se opta por una solución rápida para poder alimentarse y no perder mucho tiempo, porque puede que algunos alumnos foráneos tengan el tiempo limitado, esta tendencia de optar por estos alimentos puede que los estudiantes foráneos sean los que más eligen esta comida, más adelante descubriremos si esto es cierto o no, para finalizar este apartado mencionare los retos del CONEVAL para garantizar una alimentación nutritiva y de calidad:

- I. La reducción de las diferentes manifestaciones de desnutrición y anemia. Este punto se refiere a poner como punto de mira estos padecimientos en la población para generar conciencia de estos padecimientos y darle una posible solución o prevención.
- II. La disminución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad con atención especial a la población infantil. Este punto se refiere a dar informes de una buena alimentación más efectivos y motivar a la población infantil a comer nutritivamente, si de vez en cuando está bien comer alguna comida alta en grasa, pero no todo el tiempo.
- III. Garantizar el acceso a una alimentación adecuada con énfasis en la población de pocos recursos económicos y de comunidades rurales. Este punto está bastante claro, se deben de enfocar en tratar de bajar los precios de una comida nutritiva o darles un acceso más fácil en cuestión de tiempo ya que algunas personas se tienen que trasladar o hacer un viaje largo para conseguir alimentos nutritivos, algo así como el doctor vagón pero que sea de comida.
- IV. Mejorar la oferta, la distribución y sanidad de alimentos. En este punto es más énfasis en aumentar la producción de alimentos nutritivos y no tanto en los alimentos ultraprocesados para una adecuada dieta balanceada, puede que los alimentos nutritivos sean un poco más difíciles de hacer que los alimentos ultraprocesados que se hacen y producen en masa.

1.4 ¿Por qué la vulnerabilidad alimentaria hay que verla como un problema social?

Para responder esta pregunta debemos saber que otro factor puede crear dicha vulnerabilidad, este factor es la vulnerabilidad agroalimentaria, para entender mejor qué es nos apoyaremos con la definición de Humberto González Chávez y Alejandro Macías (2014) ellos la definen como:

La situación que caracteriza a países, sectores sociales, grupos e individuos que están expuestos o son susceptibles de padecer hambre, desnutrición o enfermedad por no tener acceso física, económica y sustentablemente a una alimentación suficiente, nutritiva y culturalmente aceptable, o por consumir productos insalubres o contaminados. (Humberto & Alejandro, 2014, pp 48.)

El motivo por el cual se integró este concepto es solo para explicar este sub capítulo ya que tanto la vulnerabilidad agroalimentaria y alimentaria van de la mano, puesto que la vulnerabilidad agroalimentaria está ligada a las condiciones agropecuarias y económicas de producción que posibilitan un abasto suficiente de alimentos a una población determinada, otro factor son las condiciones ambientales tales como sequías y es uso sustentable de los recursos naturales para garantizar la alimentación de la población actual y futura, estos dos puntos pueden provocar que se genere la vulnerabilidad alimentaria.

Ya sabiendo que es esta vulnerabilidad agroalimentaria, ya se puede explicar por qué hay que considerar la vulnerabilidad alimentaria como problema social, como sabemos México ocupa un lugar alto en obesidad infantil a nivel mundial esto se debe a que la oferta de alimentos en México es más abundante los alimentos ultraprocesados estos se encuentran en muchos puntos de ventas, por el otro lado, conseguir alimentos saludables requieren una mayor búsqueda o una distancia de recorrido más alta.

Como sabemos, los alimentos ultraprocesados tienen grandes cantidades de azúcares, grasas saturadas, calorías y sodio es por eso que este tipo de alimentos en abundancia en el país representan un riesgo para la salud, además agreguemos

que son algo baratos y cuentan con mucha publicidad para ser comprados e ingeridos, por todo este ambiente de alimentos ultraprocesados provocan que se vivía en una vulnerabilidad alimentaria hay alimento sí, pero no es nutritivo es por eso que la vulnerabilidad alimentaria hay que verla como problema social y no dejarla de lado, una ida de cómo podemos empezar a resolver este problema es que en todas los niveles escolares exista una vigilancia en los alimentos, ya hay programas así, pero solo a niveles bajos y no a niveles de universidad, ya que se quitan el problema diciendo que ya estamos grandes y ya saben alimentarse bien y no eso no es correcto se tienen que crear los programas para todos los niveles y no solo unos cuentos.

Como hemos visto la vulnerabilidad alimentaria la podemos padecer en cualquier momento, esta solo es tener el dinero para poder comprar alimentos sino en cuál alimento compras si uno nutritivo o uno ultraprocesado que no es nutritivo en absoluto, entrar en vulnerabilidad alimentaria requiere comprar alimentos o consumir alimentos que no son nutritivos, pero también requiere que el país tenga un buen abasto de alimentos porque si este no cumple con las demandas de alimentos se empezará a crear la escasez de alimentos y se empezará una vulnerabilidad alimentaria en la población, este sí es un problema serio, ya que lo que estalla el problema es el país con la producción de alimentos y la población comprando mal sus alimentos, también se añade el factor económico que es el que limita más la selección de alimentos, ya que sale más barato una comida poco nutritiva a una nutritiva y balanceada.

Como conclusión de este sub capítulo se puede decir que la vulnerabilidad agroalimentaria no está resuelta, provoca que unos alimentos se vendan más y los que se venden más son estos alimentos ultraprocesados, esto provoca que la población viva en una situación de vulnerabilidad alimentaria y, como mencioné en el capítulo anterior, esta vulnerabilidad la podemos vivir, no importa la situación económica y la podemos vivir en cualquier momento de nuestras vidas.

1.5 Consecuencias y causas de la vulnerabilidad alimentaria

Algunas consecuencias serían las siguientes:

- I. No disponer de alimentos necesarios para la familia.
- II. No pueden acceder de una forma constante a los diferentes grupos de alimentos para llevar una dieta sana y balanceada.
- III. Los alimentos que se venden como los ultraprocesados no se adaptan a las tradiciones culturales y las preferencias de los distintos sujetos o familias.
- IV. Pueden existir barreras geográficas y económicas que impidan acceder a los alimentos.
- V. Se pueden llegar a padecer las enfermedades que van ligadas con el sobre peso y la desnutrición.

Como vimos anteriormente, la vulnerabilidad tiene diversas consecuencias, pero las más graves son las enfermedades a la salud, las que van ligadas al sobre peso y a la desnutrición, ya que la vulnerabilidad alimentaria no solo es si hay escasez de alimentos en el hogar, sino también se enfoca en las familias que eligen salir a comer en la calle y basan su dieta la mayor parte en alimentos ultraprocesados.

Algunas causas que provocan que se empiece a generar la vulnerabilidad alimentaria vista desde lo global, no desde el punto de vista de la familia en sí:

- I. La escasez de agua.
- II. La degradación de los suelos.
- III. Contaminación atmosférica.
- IV. Cambio climático.

Estas son las causas principales que empiezan a generar la vulnerabilidad alimentaria, si hay escasez de agua no se puede suministrar la suficiente agua a la población ni se pueden regar los cultivos, no se pueden lavar los alimentos, tampoco habría agua para el ganado y esto traería una vulnerabilidad grave, también provoca que se estén explotando los sistemas acuíferos del país. La degradación de los suelos es provocada por los diferentes químicos que se utilizan como fertilizante para los cultivos y la agricultura intensiva que provoca que las tierras quedan infértiles por un periodo de tiempo indefinido o hacer que en esa zona ya no se

puede cultivar más . El cambio climático trae desastres naturales más constantes que antes que dejan como consecuencia la pérdida de cultivos y alimentos, también la pérdida de ganado, en el peor de los casos la destrucción de una granja en su totalidad o de una fábrica que sean de las que dan suministro de comida a la población .

1.6 La comida como un constructo social

Primero debemos saber en sí que es un constructo social, un constructo social nace de la interacción social humana que son el resultado de hechos sociales, las cosas que son en verdad de nuestro mundo social y de nuestra existencia humana, algunos ejemplos de constructo social pueden ser la comida que veremos a continuación, los gobiernos, la nacionalidad y el dinero por mencionar algunos ejemplos. Ya sabiendo que es un constructo social en sí ahora pasemos a ver qué porque la comida la tenemos que ver como un constructo social, “La comida es un constructo social que influye en la identidad y posición social de los individuos y grupos sociales...el consumo de alimentos está íntimamente asociado a la imagen que cada uno tiene de sí mismo y la que proyecta a otras personas.” (Aranda, 2008), la alimentación es 100 por ciento un fenómeno social y cultural en donde intervienen varios factores, lo que podemos decir lo que es comestible y lo que no es como un tabú, dependiendo de la religión, rituales y cultura que tenga un individuo, las comidas y las bebidas las deberíamos de considerar como un elemento construido socialmente que incorpora los diferentes aspectos culturales que van desde varias formas de producción y significados simbólicos, en esencia comer es una actividad social.

El consumo de comida ya sea individual o en conjunto es, un vehículo que transmite memorias, en otras palabras transmite conocimientos históricos ya establecidos, las personas y los grupos sociales muestran sus aptitudes hacia la comida como las fueron aprendiendo dentro de redes sociales, ya sean la familia, grupo religioso, la clase social a la que pertenezcan, su comunidad y grupos de amigos, el aprendizaje culinario forma parte de los conocimientos y habilidades transmitidos y adquiridos mediante un proceso de socialización de diversos grupos de seres humanos. Como

una mini conclusión a este apartado podemos decir que la comida supone un ambiente de valores y relaciones de la sociedad en la que se vive, es el producto de determinadas o diferentes ideologías que se reproducen, pero que también se modifican ya sea individualmente o colectivamente, lo que comemos y como lo preparamos implica cierta memoria del pasado, del presente y la construcción del futuro.

Con lo anterior mencionado, podemos decir que “El ser humano biológico y el ser humano social están intrínsecamente relacionados en el acto alimentario” (Sanz Porras, 2008). Aquí ya entraríamos a la sociología alimentaria que la vulnerabilidad alimentaria es una de sus ramas de estudio de esta especialización, que lamentablemente no ha sido muy estudiada, pero nos podría brindar muchas cosas para analizar o saber más de una persona, ya que esta rama hace el análisis de contextos sociales donde los alimentos se producen, se consumen y se convive mientras se consume, con esto podemos decir que hay que aceptar la alimentación como un resultado de múltiples facetas y dejarse influir un poco por otras disciplinas como la medicina y nutrición, sin las dos disciplinas mencionadas no se podría lograr hacer la sociología alimentaría.

Capítulo 2. La y los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco y alimentación

2.1 Los estudiantes foráneos en la UAM

Primero empezaremos con un poco de la historia acerca de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) , esta universidad se fundó el 1 de enero de 1974, solo la unidad Iztapalapa pudo empezar las clases en septiembre, ya que las unidades Xochimilco y Azcapotzalco empezaron hasta noviembre de ese mismo año, la construcción de la UAM se dio porque había una demanda insatisfecha del ciclo escolar entre los años 1974 y 1975.

Ahora pasaremos a describir la composición de los estudiantes que conforman la UAM, dentro de la Universidad se plantean solo dos tipos de estudiantes: los estudiantes locales y los estudiantes extranjeros, pero dentro de los estudiantes locales se encuentran los datos subestimados de los estudiantes que son foráneos, ya que para poder acceder al seguro social que brinda la universidad el estudiante deben entregar un comprobante de domicilio que esté dentro de la Ciudad, puesto que si es de otro estado no se les hace válido el seguro social, esto es una decisión muy cuestionable, porque no permite saber cuántos estudiantes vienen de otro estado para así facilitar los resultados de investigaciones que se centren en los estudiantes foráneos, puede que esta falta de acceso a la información sea el causante de que no existan muchos trabajos acerca de este grupo estudiantil.

En este trabajo, lo que entenderemos como foráneo es una persona que abandona su lugar de origen para irse a estudiar al estado capital del país, en otras palabras, un estudiante foráneo es alguien que viene de otro estado a estudiar, ¿por qué escogí a los foráneos como grupo de estudio y no a otros estudiantes o a los profesores?, por una sencilla razón, durante toda mi formación universitaria he conocido más estudiantes que son foráneos que estudiantes locales. Con esa premisa empecé a notar las diferencias que tienen los estudiantes que viven en la ciudad y los foráneos, advertencia la siguiente información fue obtenida a lo largo de mi vida estudiantil cuando hablaba con nuestros compañeros foráneos, los compañeros que son foráneos han dado a conocer que el tiempo que hacen de su casa o del lugar en donde rentan va de desde 1:30 hora a 4 horas, otros rentan

cerca y no tienen mucho problema para llegar, como veremos a continuación en el siguiente sub capítulo hay un estudio que se publicó en la revista en línea de la UNAM, la alimentación de los estudiantes no es muy nutritiva a pesar de que tienen un conocimiento sobre el tema de una comida saludable, teniendo este punto en cuenta que será de la alimentación de los foráneos ¿comerán lo mismo?, ¿comerán mejor o peor?, ¿tendrán el capital necesario para tener una alimentación saludable?, estas son preguntas que me he planteado que se resolverán en las entrevistas que se hará en este trabajo. Veremos más adelante que en los alrededores de la UAM-X la comida que se ofrece no es muy saludable, una opción saludable es la cafetería pero toma mucho tiempo de espera, otro punto de comparación es el tiempo que tienen en el día, los foráneos cuentan con un tiempo limitado que limitan sus acciones durante el día, otro tema es si cuentan con el apoyo de sus padres hablando económicamente, ya que algunos solo les pagan sus rentas, otros si los apoyan con comida y los gastos en general, otros que solo les dan dinero como si fuera una beca solo dinero limitado y estos tienen que trabajar y estudiar al mismo tiempo.

Otra razón más para escoger a los foráneos es que no hay muchos o son muy pocos los trabajos e investigaciones que toquen el tema de los estudiantes foráneos también pocos se preguntan el por qué en las universidades hay más estudiantes foráneos que estudiantes locales, este trabajo solo se enfocará en su alimentación.

Otra razón por la cual los elegí son los diversos retos que enfrentan, estos son los que ya vimos de la comida y el tiempo, pero también enfrentan problemas de auto administrarse en cuestión de dinero, también afrontan muchos problemas emocionales tales como la soledad y la ansiedad serían interesante que se abundara más sobre estos dos últimos temas ser un eterno turista, ya que el foráneo no puede conocer la ciudad en pocos meses, tiene que vivir allí por lo menos algunos años, y aún con ese tiempo todavía no conocerá al 100 la ciudad.

2.2 La alimentación de los estudiantes universitarios

La alimentación de los estudiantes varía dependiendo el nivel de grado escolar, por ejemplo en el kínder a los niños les dan de comer a una hora determinada y es

comida balanceada, pasamos a la primaria, las madres les mandan el lonch, el contenido de este varía dependiendo de la familia, pero generalmente es comida balanceada y un postre con jugo o agua de sabor, luego pasamos a la secundaria donde algunos pocos estudiantes todavía les preparaban su lunch, pero a la gran mayoría ya les dan dinero para que comprara algo de comer en la cooperativa, el contenido de la cooperativa varía la escuela, o en algunas escuelas ya hay cafeterías, las que tienen cafeterías son secundarias de tiempo completo las que salen a las 4pm, las cooperativas son mini cafeterías donde se encuentra comida variada y saludable, algunas comida que comúnmente se encuentran son: tacos de guisado, tortas, sándwiches, las escuelas que tienen cafetería su comida es balanceada y comen en horas en específicas, luego pasamos al nivel medio superior como los bachilleres, preparatorias, etc.

A partir de este nivel ya es muy raro encontrar a alguien que traiga un lunch preparado en casa, lo más común en este nivel es que ya vengan con dinero para comprar su comida que generalmente optan por comprar afuera de la escuela, ya que la comida de la escuela no les es llamativa, simplemente no les gusta o esta cara la comida, es por eso que mejor optan por comprar tacos, quesadillas, gorditas o ir al mercado o una plaza a comer si es que el tiempo se los permite, ya por último pasamos a la universidad que es en la que nos enfocaremos más, en la universidad hay dos opciones, comprar comida en la cafetería o comprar comida en los alrededores de la universidad, estas dos opciones están equilibradas desde cierto punto, ya que ambas están llenas de estudiantes dependiendo de la hora del día. Aquí en la universidad entra la influencia de nuestros grupos sociales y amistades, ya que es muy diferente nuestra alimentación si comemos con nuestros amigos, grupo, familia, solo y en pareja amorosa.

Cada de estos diferentes grupos comemos de manera diferente, por ejemplo generalmente cuando estamos con la familia comemos comidas completas hechas en casa, cuando estamos solos comemos cosas rápidas de hacer o que no requieren de mucho tiempo para su elaboración u optar por comprar algo en los puestos de comida, cuando estamos con los amigos tenemos que adaptarnos a la

comida que decidan entre todos, si se puede que vayan a varios lados para comprar comida diferente, pero para optimizar el tiempo se opta por un lugar en específico que le guste a la mayoría y en la gran mayoría de casos no es comida muy saludable, cuando estamos en grupo o como una reunión la comida es tipo bufet mucha variedad de comida, pero es de la que llena rápido, por último está él cómo nos alimentamos cuando estamos con nuestra pareja que suele ser casi igual a la que comemos solo o con amigos.

Hablaremos un poco más acerca de nuestro círculo social más presente en nuestra vida académica, los amigos, aunque no lo veamos a simple vista nuestras actitudes, forma de actuar, nuestro lenguaje y lo que nos importa la alimentación cambian sutilmente o drásticamente, al estar constantemente con nuestros amigos nuestros hábitos alimenticios cambian poco a poco, un ejemplo si alguien del grupo es vegano o lleva un tipo de alimentación en específico nos alentará a probar su estilo de alimentación puede que nos guste puede que no, pero con estas sutiles preguntas de ¿quieres probar?, ¿quieres intentar cambiar tu alimentación?, estas son las preguntas que van cambiando nuestros hábitos sin que nos demos cuenta o le tomemos importancia, otra cosa a tomar en cuenta es que lo que influye en la alimentación aparte de los amigos es la oferta de la alimentos que hay en la universidad ya sea dentro o fuera de ella, si se tiene un estilo de alimentación orientado a una comida en específico es difícil que la oferta de alimentos pueda cumplir esa necesidad y nosotros tenemos que adaptar nuestra alimentación conforme a la oferta de alimentos.

¿Por qué centrarse en la alimentación de los universitarios? Los estudiantes universitarios es un grupo vulnerable desde un punto de vista nutricional, algunos ya padecen o empiezan a padecer vulnerabilidad alimentaria, debido a que muy seguido se saltan comidas, comen poco por el tiempo ajustado que tienen. Esta etapa trae grandes cambios en nuestro estilo de vida, como tener una vida poco saludable agregamos una carga de estrés y falta de tiempo para realizar todas nuestras actividades, recordemos que una buena alimentación es la que proporciona los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo se pueda mantener

en un buen funcionamiento, conservar la salud, minimizar la probabilidad de padecer enfermedades de la salud, para tener esta buena alimentación hay que ingerir frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos, carnes, pescado y aceite vegetal en cantidades variadas y adecuadas, esto lo menciono para que quede claro lo que es tener una buena alimentación y observando dentro de la escuela lo que comen los estudiantes es muy desbalanceado, ya que ingieren muchas comidas con grasas o comidas que llenan rápido como las papas, hay pocos estudiantes que comen frutas y verduras, la gran mayoría come chucherías y en la cafetería es un tema diferente, ya que por su larga fila y su larga espera deja muy poco tiempo para poder comer tranquilamente, la barra fría no es muy variada en términos de comida porque hay muy pocas opciones a elegir o incluso no hay cosas en los estantes, pero de esto se hablará en el siguiente sub capítulo.

Hay un estudio interesante que se realizó para la revista en línea de la UNAM, que estudia la alimentación de los estudiantes universitarios lo interesante del estudio es que en los resultados resaltaron que los estudiantes a pesar de tener un nivel de estudios considerable, prefieren comer en los alrededores de su universidad antes de comer en la cafetería que esta misma tiene comida saludable y balanceada, el estudio arrojó que el 54% de estudiantes prefieren comer comida chatarra o que llena rápido para poder seguir con sus actividades académicas, también mencionan que ellos prefieren comer afuera porque así ahorran un poco de tiempo, ya que en la cafetería, si es algo tardado el poder comer en la cafetería. (Contreras Landgrave & Esteban Jaime Camacho Ruiz, 2013)

Otro dato interesante es que ellos también coinciden en que el espacio social y las relaciones sociales si afecta a la alimentación de los estudiantes, en este caso la relación social sería mayormente del círculo de amigos que tengas los estudiantes y el tiempo de estancia en la universidad la estancia se considera cuántos años ya llevan y cuánto tiempo se quedan en la universidad durante el día, con estos dos datos podemos saber qué es lo que mayor mente consume, ya que no es lo mismo que come un estudiante que acaba de entrar y no conoce muy bien los alrededores que uno que ya lleva un año o más, con las conclusiones que arrojó el estudio

podemos tener una idea mejor acerca de la alimentación, por ejemplo un estudiante ya sea foráneo o local que sea de nuevo ingreso no comerá lo que come un estudiante que lleve más tiempo en la universidad, el estudiante nuevo primero investigara cuáles son sus opciones de comida dentro, afuera y en los alrededores de sus institución, el estudiante que ya lleva tiempo comprara los alimentos ya subconscientemente, por comodidad, por comodidad monetaria o compra ahí porque sus amigos compran siempre en ese lugar.

Este tema de la alimentación de los estudiantes universitarios tiene que ver con entornos saludables escolares y este que es bueno la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la define como “El entorno alimentario escolar hace referencia a todos los espacios, infraestructuras y circunstancias dentro de las instalaciones escolares y en sus alrededores en que se encuentran, obtienen, compran o consumen alimentos, y al contenido nutricional de esos alimentos” (FAO, 2017). La FAO nos da tres recomendaciones para tener un entrono saludable alimentario los cuales son:

- I. Establecer y aplicar normas nutricionales para los alimentos, las comidas y los refrigerios escolares.
- II. Hacer que los alimentos nutritivos sean más asequibles, por medio de subsidios.
- III. Restringir la venta y publicidad de productos altos en grasa, azúcar o sal.

Estos puntos están bien solo que el último puede que restringir directamente la venta de estos productos sea un problema por los alumnos que venden dulces y alimentos dentro de la escuela para ayudarse con sus estudios, la universidad puede fomentar que se consuman alimentos más nutritivos o facilitar el acceso a estos como la fila especial para los alumnos foráneos que ya mencioné anteriormente, también nos da unas dos ideas interesantes para fomentar la educación alimentaria y nutricional estos son:

- I. Como preparar comidas e identificar que alimentos deben estar disponibles, que combinaciones y en cuales circunstancias, para favorecer la salud y el bienestar de los niños.

- II. Como promover estos alimentos, apoyar su consumo, reducir el desperdicio y agregar valor a su papel en la mejora de las dietas y los entornos alimentarios

Estas ideas se pueden implementar con talleres para saber que comidas preparar y mencionar dietas en general para que los estudiantes se alimenten de mejor manera a como lo hacen actualmente.

Otro apartado del documento de la FAO es la educación alimentaria y la nutrición en donde nos narran cómo quieren que las escuelas en todos los niveles académicos, donde se integren los padres de familia, los alumnos y los profesores para ir más allá de pláticas, como la es una buena opción para fomentar una buena alimentación y un buen desarrollo adecuado en niños y adolescentes, se busca que el entorno es colar que es un lugar de aprendizaje ayude a moldear los patrones de alimentación a uno mucho más saludable, especialmente cuando están respaldados por un entorno nuevo de alimentación saludable si es que se logra este nuevo entorno en las escuelas.

Un tema que entra en el documento es la posibilidad de darle a los productos locales y agricultores locales para promover el desarrollo económico, para reforzar la conexión entre nutrición, agricultura y protección social a través de las escuelas, también puede aumentar el valor que las personas otorgan a los alimentos nutritivos tradicionales. Esta última idea estaría bien que las escuelas las empezaran a impartir, ya que ayudaría mucho a los pequeños agricultores, los agricultores locales, ayudaría bastante a la nutrición de los alumnos si las cafeterías compren los productos con estos agricultores locales y pequeños así se tendría un mejor control de los productos hablando nutrimentalmente estos productos crecerían sin muchos químicos o casi limpios de estos, aunque a la larga se desconoce el impacto que tendrá en las empresas que los provén de los ingredientes para hacer la comida de las cafeterías.

En esencia lo que busca la FAO es crear hábitos alimentarios saludables a largo plazo, porque no solo es disponer de alimentos nutritivos, sino también recibir una influencia positiva dentro y fuera del ambiente escolar, la influencia positiva se

logrará con la ayuda de los profesores que deben de mostrarles a sus alumnos buenos hábitos de alimentación aparte de las clases normales, otra actividad que proponen es que participen en mini huertos escolares para que aprendan el valor nutrimental de cada comida sembrada y cosechada en el huerto. Por último, nos mencionan 4 apartados para ayudar a la alimentación y nutrición escolar estos son:

- I. Promover un entorno alimentario y una alimentación escolar saludables. Este se refiere a que todos los que estén en el ambiente escolar ayuden a crear hábitos alimenticios saludables, con actividades e información.
- II. Estimular la compra y cadenas de valor inclusivas para los alimentos escolares. Este se refiere a comprar alimentos frescos a agricultores pequeños o locales.
- III. Integrar una educación alimentaria eficaz en todo el sistema escolar. Este se refiere a que los alumnos después de recibir las lecciones de un buen hábito alimenticio lo empecen a propagar entre su círculo social para así crear una especie de bola de nieve de buenos hábitos alimenticios.
- IV. Crear un entorno político, jurídico, financiero e institucional propicio. Este se refiere a que, para las campañas, enseñanzas, actividades requieren de financiación continua de parte del gobierno.

Como vemos la FAO tiene un plan excelente para crear buenos hábitos de alimentación, pero requieren que el gobierno, las escuelas, los alumnos estén 100% comprometidos para que este plan tenga éxito.

2.3 La alimentación de los estudiantes foráneos

La alimentación de los estudiantes foráneos cambia en cuanto llegan al lugar en donde renten, ya que entran a un espacio completamente nuevo, tal vez algunos estaban acostumbrados a que su madre preparara la comida, pero ahora con este cambio no tienen a nadie que les prepare la comida, ante esto deben de empezar a autogestionarse hablando alimentariamente, al principio o lo seguirán haciendo actualmente, optaran por comprar comida que es rápida, fácil de hacer o comprar la comida en la calle, un cambio drástico en nuestra alimentación nos afecta para bien y para mal, estos cambios nos pueden afectar directamente a la salud física y

mental, este trabajo se enfoca en dar a conocer si la alimentación de los estudiantes foráneos puede ser saludable, poco saludable o nada saludable, depende mucho de la persona, de la educación de una buena alimentación y el tiempo que tenga para dedicarse a su alimentación.

Otro cambio que hay es que al entrar a la ciudad entran a una nueva oferta de alimentos, que quiero decir con esto, los foráneos en su lugar de origen la oferta de alimentos de ese lugar es muy diferente al de la ciudad, en la ciudad los alimentos son en su mayoría comida que se come rápido, un buen ejemplo son las tortas de chilaquiles que siempre se encuentran en los alrededores de escuelas, oficinas y en el metro, esa comida está pensada conforme al ritmo de la ciudad, ya que como sabemos la CDMX es una ciudad con un ritmo apresurado, esta enorme diferencia hace que los foráneos tarden un poco en adaptarse al ritmo de vida de la ciudad, continuando el tema de los alimentos que hay en la ciudad en su mayoría son alimentos grasos, ya que los que más predominan son: los tacos, las quesadillas, tacos de canasta, gorditas y pambazos, si encontramos establecimientos donde venden comida corrida pero son contados y en lugares en específico, las comidas antes mencionadas se encuentran en cada esquina por así decirlo, son muy abundantes, otros puestos que abundan son los de alitas y hamburguesas que esos solo están de jueves a domingo.

¿Qué es una dieta saludable? La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos menciona que una dieta saludable varía según el individuo, los alimentos que estén disponibles en la localidad, en los propios hábitos alimenticios y la cultura del lugar, la OMS nos da 6 recomendaciones de lo que es una dieta saludable a nivel general o que se debería de seguir preferente mente.

- I. Atender las necesidades en términos de calorías, proteínas, vitaminas y minerales a través de una dieta variada, basada en gran medida en alimentos de origen vegetal, y buscando el equilibrio entre ingesta y gasto calóricos.
- II. Obtener la mayor cantidad de calorías de carbohidratos, principalmente a través de legumbres y cereales integrales.

- III. Reducir las grasas totales a menos del 30% de la ingesta calórica total, pasar de la ingesta de grasas saturadas y grasas trans a la de grasas insaturadas y eliminar de la dieta las grasas trans industriales.
- IV. Reducir los azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total.
- V. Limitar la ingesta de sodio a menos de 2 gramos al día.
- VI. Consumir al menos 400 gramos al día de verduras y frutas en adultos y niños mayores de 10 años, y 250-350 gramos al día en niños más pequeños. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Como vimos en las recomendaciones de una dieta sana de la OMS los estudiantes locales y foráneos cumplen algunos puntos parcialmente y no cumplen todos.

2.3.1 La oferta de alimentos fuera y dentro de la UAM

En este sub capítulo del capítulo 2 hablaremos de la comida que hay en la UAM-X empezaremos con la cafetería.

A) Alimentos que proporciona la cafetería y su forma de operación

En esta sección hablaremos de la cafetería de la UAM-X empezaremos poniendo el menú de esta semana tanto del desayuno y comida.

EL SERVICIO DE CAFETERÍA CONTINÚA

Atiende las siguientes recomendaciones:



- Mantener la sana distancia respetando las marcas colocadas en el piso.
- Lavarse las manos o colocarse gel antibacterial.
- No realizar sobremesa.

Recuerda que la prevención la hacemos todos.



Miércoles 21 de junio de 2023
Menú del desayuno

PUNTAS DE BISTEC
PAPAS FRITADA
VASO DE FRUTA
PAN CAMPESINO

EL SERVICIO DE CAFETERÍA CONTINÚA

Atiende las siguientes recomendaciones:



- Mantener la sana distancia respetando las marcas colocadas en el piso.
- Lavarse las manos o colocarse gel antibacterial.
- No realizar sobremesa.

Recuerda que la prevención la hacemos todos.



Miércoles 21 de junio de 2023
Menú de la comida

SOPA DE VERDURAS
ARROZ
SALPICÓN
FRÍJOLE
FRUTA
PAN

EL SERVICIO DE CAFETERÍA CONTINÚA

Atiende las siguientes recomendaciones:



- Mantener la sana distancia respetando las marcas colocadas en el piso.
- Lavarse las manos o colocarse gel antibacterial.
- No realizar sobremesa.

Recuerda que la prevención la hacemos todos.



Jueves 22 de junio de 2023
Menú del desayuno

PUNTAS DE BISTEC
PAPAS FRITADA
VASO DE FRUTA
PAN CAMPESINO

EL SERVICIO DE CAFETERÍA CONTINÚA

Atiende las siguientes recomendaciones:



- Mantener la sana distancia respetando las marcas colocadas en el piso.
- Lavarse las manos o colocarse gel antibacterial.
- No realizar sobremesa.

Recuerda que la prevención la hacemos todos.



Jueves 22 de junio de 2023

EL SERVICIO DE CAFETERÍA CONTINÚA

Atiende las siguientes recomendaciones:



- Mantener la sana distancia respetando las marcas colocadas en el piso.
- Lavarse las manos o colocarse gel antibacterial.
- No realizar sobremesa.

Recuerda que la prevención la hacemos todos.



Viernes 23 de junio de 2023
Menú del desayuno

HUEVO CON EJOTES
NOPALES GRANO
VASO DE FRUTA
PAN CAMPESINO

EL SERVICIO DE CAFETERÍA CONTINÚA

Atiende las siguientes recomendaciones:



- Mantener la sana distancia respetando las marcas colocadas en el piso.
- Lavarse las manos o colocarse gel antibacterial.
- No realizar sobremesa.

Recuerda que la prevención la hacemos todos.



Viernes 23 de junio de 2023
Menú de la comida

CODITO N. JITOMATE
PECHUGA PLANCHA
ENS. DE ZANAHORIA
FRÍJOLE
FRUTA
PAN

(Imagen 1-8, estas son capturas de pantalla del menú diario de comida y desayuno de la UAM.X, capturas propias, 2023).

Como vemos el menú semanal es una comida perfectamente balanceada, barata. Muchos estudiantes y trabajadores son los que comen aquí, el funcionamiento es casi similar si es desayuno o comida lo explicaré a continuación. Primero entran a desayunar o comer los trabajadores y profesores de la UAM-X, después ya entran los estudiantes, la única diferencia es que para el desayuno los estudiantes solo se deben formar y esperar su turno, en la comida la cosa es muy diferente porque, aparte de formarse, tienen que formarse otra vez para que les den un número para que se formen, esperando que digan su número para poder pasar a comer. La comida de la cafetería es buena, pero el gran defecto de la cafetería es el tiempo que tienes que gastar para poder comer ahí la espera, si es muy larga, puedes estar allí como 1 a 2 horas esperando el número y el turno para pasar, la espera quita demasiado tiempo para los estudiantes foráneos que tienen que regresar a sus casas o tienen que ir a trabajar, una idea que se me ocurre es que hagan una fila especial que sea exclusiva para estos estudiantes y que en esta fila tengan que llevar sus toppers para que les pongan la comida ahí y puedan ahorrarse el tiempo de la fila obvio que para poder acceder a esta fila necesitarían una credencial o permiso que les dé acceso a esta fila y así evitar que los estudiantes locales se aprovechen de esta fila.

El otro lugar en donde pueden conseguir comida y la espera es un poco menos es la barra fría que se encuentra afuera de la cafetería.



(Imagen 9, esta es la foto de la entrada de la barra fría, imagen propia, 2023)

Aquí la comida tiene opciones limitadas, ya que solo hay: hotdogs, sándwiches, cuernitos con jamón y queso, palomitas naturales y de mantequilla, boings, agua natural, latas de refresco, gomitas, pequeñas bolsas de frituras que parecen ser de una marca local. En esencia, la barra es como una tienda común, pero que esta autoriza para estar dentro de la UAM-X, para la barra fría no hay mucho que decir ya que todo lo que vende es algo saludable pero no al 100%, la barra fría si es concurrida pero no mucho ahí la espera para pasar tomando en cuenta que haya una fila larga es de unos 10 a 20 min, también debemos añadir que la barra fría es más cara que la cafetería, esta subida de precios puede perjudicar al estudiante foráneo que asista a la universidad con dinero justo para sus pasajes y un antojo, es poco tiempo en comparación al que se tarda para poder entrar a comer en la cafetería y el tiempo de la barra fría sería menor si todos los estudiantes pagaran con su credencial y no pagaran en efectivo.

B) El mercadito, comida y operación

El mercadito es un lugar que se apropiaron algunos estudiantes para vender comida, productos y cosas de uso diario. Es un micro mercado como el que todos conocemos, aquí la comida es diferente a los alrededores de la UAM o de la comida de la cafetería. Ya que la comida es más de postres, comida rápida, comida del Costco, que son las galletas, los pastelitos, las pizzas, rebanadas de pastel. También hay comida elaborada por ellos mismos, estos son los pambazos, tacos al pastor de soya, tostadas, comida china. También tenemos puestos que son de llaveros, juguetes, mangas, ropa, las botanas que encontramos en las tiendas que las venden en una bolsa de plástico, hasta venden productos íntimos y de índole sexual.



(Imagen 9 el mercadito se encuentra enfrente de la cafetería, Foto propia, 2023.)

Su operación no es muy complicada, primero tienen que aceptarte para que puedas vender, no hay restricción de días, esto quiere decir que los que venden se pueden poner todos los días no es como los mercados normales de que un puesto solo se puede poner en días específicos, los que venden en su mayoría son alumnos de la UAM que venden para poder sacar una ayuda monetaria extra que les ayude con sus estudios o con los gastos de la carrera en general, las personas que venden también son las personas que antes vendían dentro de la UAM-X. Lo curioso aquí es su localización del mercadito que es enfrente de la cafetería que esto da a entender que el Mercadito cubre una necesidad que la cafetería no puede cubrir al 100% que es alimentar a los estudiantes, pero los precios del Mercadito si son altos y no son muy accesibles para todos los estudiantes, esto provoca que se los estudiantes decidan si gastarse una parte mayor de su dinero en el mercadito o perder tiempo en la fila de la cafetería.

También en los dos jardines ya sea en el Zapata o el Edén hay alumnos que te venden dulces, paletas, parches de figuras variadas, hay otros que están en puntos específicos de la UAM-X hay uno cerca de la entrada de las Bombas que vende dulces variados y de vez en cuando pizza del Costco, hay otro cerca de un baño que igual vende dulces y bolsas de papas, esos serian todos los productos y vendedores que están dentro de la UAM-X y el mercadito.

La comida del mercadito ninguna es saludable, ya que todas son lo que les llamo “quita hambre” si te llenan y te sacan del apuro, pero no te aportan nada hablando nutrimentalmente, si es bueno comprar de vez en cuando, pero ya es un problema si lo consumen a diario, una buena idea es que los que venden en el mercadito tengas días donde vendan comida más saludable no sé solo los martes y jueves ya los lunes, miércoles y viernes que vendan sus productos que siempre venden.

C) Comidas y puestos en los alrededores de la UAM

Empezaremos con la comida que está afuera de la entrada de calzada de las Bombas, ya que esa es la entrada que siempre he usado. En la mañana no hay muchas cosas solo hay cerca de la base de las combis del lado de las papelerías un puesto de tacos de barbacoa, un puesto de tamales una tienda, al cruzar la calle dirigiéndonos a la universidad hay un puesto que vende tamales, tortas de chilaquiles y por último hay una señora de la tercera edad vendiendo dulces justo antes de entrar a la universidad. En la mañana no hay muchos estudiantes comprando cosas en estos puestos, el que tiene más gente es el que vende tamales y chilaquiles, podemos decir es quien más vende.

En la tarde, la variedad de alimentos cambia un poco justo saliendo de la UAM-X, tenemos dos puestos, uno de papas que son denominadas como “papas locas”, que las preparan con diversas cosas como chile en polvo, sal, condimentos, etc. A lado



de este puesto, está uno de vasos de fruta que no he visto mucha gente comprándole.

(Imagen 11. Este es el andén donde se ubica el puesto de chilaquiles en la mañana y el puesto de nieves en la tarde. Imagen propia, 2023).

Al cruzar la calle, tenemos un puesto de nieves que con el calor que ha estado haciendo últimamente, tienen bastantes clientes. Llegando a donde están las papelerías y justo donde hay un pasillo que está enfrente de la base de combis nos encontramos un puesto peculiar que se llama “Antojitos el Toni” este puesto se encuentra cerrado en la mañana, pero abre como a las 10 o 11 am este es el que más estudiantes tiene comiendo, en la mañana no hay muchos, pero en la tarde hay bastantes al grado que no hay lugares para todos, este puesto vende de casi todo tipo de comida tales como: quesadillas, tortas, tacos, jugos, hamburguesas, etc. Es un puesto muy completo si me lo preguntan, desconozco si los estudiantes en su mayoría son foráneos o locales.



(Imagen 12 y 13, esta es la foto del local que se encuentra en el pasillo que está enfrente de la base de las combis en la mañana, la otra imagen es del puesto ya abierto. Foto propia, 2023.)

En la otra entrada, que es la entrada de calzada del Hueso, en la mañana, solo hay un puesto de tamales y el mercado que apenas está abriendo la estrada. En la tarde y al medio día, la cosa ya cambia hay puestos diferentes uno que es un puesto de quesadillas, gorditas y pambazos que, si tiene una cantidad de estudiantes

comiendo en el lugar, en las cercanías del mercado hay un puesto de hamburguesas al carbón que no tiene mucha clientela. Dentro del mercado hay una especie de restaurante retro donde ofrecen hamburguesas y algunas comidas bajas en grasa como ensaladas.

Como vemos en los alrededores de la UAM-X hay un mundo de comida que en su gran mayoría no es muy saludable el consumirla a diario, un día a la semana o dos está bien, pero basar nuestra alimentación semanal en esos puestos porque a la larga les traerá problemas graves de salud, se entiende de cierta forma que los alumnos opten por esta comida por el tiempo limitado con el que contamos para poder comer algo entre clases o comer algo antes de llegar a la casa o al trabajo.

Después de ver los tres lugares en donde podemos comer los estudiantes de la UAM-X, el único lugar más sano es la cafetería, pero es el que te ocupará más tiempo si es que quieres comer allí el segundo lugar con comida sana serían en las afueras de la UAM-X más en específico en el mercado que se encuentra en la salida de Calzada del Hueso y el tercer lugar es el mercadito que, en definitiva, abunda mucho las comidas que quitan el hambre rápido, pero aportan poco hablando nutrimentalmente en el siguiente capítulo veremos los resultados de la encuesta y de las entrevistas que se realizarán.

Capítulo 3. Prácticas y condiciones de consumo: vulnerando la alimentación de los estudiantes foráneos de la UAM Xochimilco

3.1 La alimentación como práctica social

La alimentación poco ha sido estudiada desde la sociología. Lo más cercano a esto han sido tradicionalmente los estudios antropológicos que asumen interpretaciones culturales en las que ésta es resultado de las estructuras sociales, económicas y políticas que influyen en las decisiones del consumidor. La sociología poco atendió el problema sobre todo porque se ubicó a éste como propio del campo biológico. Otros autores señalan que “la sociología se ha centrado, en sus primeros desarrollos, en la sociedad industrial, restando curiosidad a las cuestiones del consumo y a aquellas áreas de la vida social no productivas” (Díaz y Gómez, 2010). Finalmente, nos dicen los mismos autores que “otro de los aspectos que han alejado a los sociólogos del estudio de la comida ha sido la cotidianeidad de este comportamiento. Siendo algo tan rutinario y constante parece que forma parte de lo conocido, no de lo ignorado”

Más recientemente, la sociología también se ha involucrado en este terreno, analizando el problema como:

“una *práctica social cotidiana* que permite la supervivencia humana y la posibilidad de reproducción de las actividades sociales. En el contexto europeo, a partir de la década de los ochenta, se retoma la tradición desarrollada en Francia e Inglaterra sobre estudios de la alimentación, en una corriente de pensamiento denominada *sociología de la alimentación*, cuyo interés es la *significación social* de la alimentación, mediante el análisis de los patrones de consumo, las prácticas alimentarias en el contexto de sociedades modernas, las motivaciones y los factores culturales que inciden en el comportamiento alimentario, las desigualdades sociales expresadas en el acceso y consumo de alimentos, las relaciones de género y la distribución de poder en el acceso a recursos alimentarios y la incidencia de los factores sociales, familiares y culturales en las condiciones de salud” (Franco, 2010).

Desde esta corriente, existen enfoques diversos que buscan aproximarse a comprender el problema. Por una parte, están aquellos que buscan dilucidar los significados de la alimentación, las prácticas alimentarias, pero sin atender la explicación sobre las decisiones de quienes consumen. También están los estudios con enfoque de género que buscan indagar sobre las diferenciaciones entre hombres y mujeres en sus prácticas alimentarias, resaltando las inequidades en éstas. Sin embargo, existen pocos estudios que traten de abordar las interacciones entre los grupos sociales que influyen en las decisiones sobre qué comer, de tal manera que esta investigación busca contribuir en ese sentido, enfocándose en la alimentación desde las relaciones sociales en un espacio de fuerte interacción y significados para los individuos como es el tránsito por la universidad.

Es preciso mencionar que la alimentación es “ un proceso que inicia con la vida de un individuo y finaliza a su muerte. Es asumida por los grupos familiares como proceso social y económico, estratégico y emblemático para su reproducción.” (Delgadillo y Arzate, 2018). Los hay más grupos sociales además de la familia como los amigos y la pareja, estos grupos son los que más influyen en la alimentación del individuo, la comida la podemos empezar a ver como un acto simbólico que a su vez también es un ritual, como acto simbólico podemos decir lo que nos causa comer acompañado o solo, como un ritual pues son las cosas que hacemos antes de comer, tales como escoger la comida, tener un día en específico donde comemos algo en específico, esto se explicará más adelante cuando vemos las acciones que tienen los estudiante a la hora de escoger su comida con sus amigos.

3.2 Valoraciones sociales de la alimentación de los estudiantes

Primero, hablaremos de la comida como constructo social, ésta la podemos entender como la identidad y la posición social de los individuos y grupos sociales. De acuerdo a Franco (2010) “la alimentación es una construcción social y cultural. Los alimentos para ser susceptibles de consumo, pasan por un proceso de transformación que expresa normas culturales de clasificación y combinación”. El simple acto de comer, refleja mucho de acerca de nosotros, sin embargo, no ha sido considerado como un elemento sujeto a reflexionarse, sobre todo desde la

sociología, así “pese a que la alimentación es un proceso inherente a la existencia humana, no siempre ha sido considerada un hecho social objeto de conocimiento, debido a que su naturalización conduce a asumirla como parte de la vida cotidiana sin que requiera reflexiones ni cuestionamientos” (Franco, 2010). Pero una vez que se explora el tema, tan sólo basta dialogar con las personas para dar cuenta de la relevancia social de este acto. En el caso de los y las universitarias con quienes se realizó esta investigación, por ejemplo, mencionaron que a varios les da cierto sentimiento de pena que sus amistades se enteren de qué es lo que comen realmente, ya que su alimentación cambia cuando comen solo y cuando están con su grupo social que en este caso, sería con sus amigos y en pocos casos también con los roomies, por ejemplo en la entrevista número 1 el compañero Aram nos menciona que: “la presión para adaptarme a las normas y preferencias del grupo puede llevarme a consumir ciertos alimentos que son populares o socialmente aceptados.” Al respecto nos señala Franco:

El estar juntos, el encuentro regularizado y pautado respecto al proceso de alimentación, permite superar el nivel instintivo y fisiológico de satisfacer el hambre, para convertirse en un proceso socializador que supera la significación personal. De esta forma, el acto alimentario se conforma de un comensal, de comida y de situaciones sociales determinadas y específicas en las que se interrelacionan contexto y estructura, significaciones subjetivas y reglas objetivas (Franco, 2010).

Varios entrevistados mencionaron que su grupo social sí afecta en su alimentación, ya que se tienen que adaptar a lo que come el colectivo. A la hora de comer, las decisiones pasan por una suerte de mini-democracia o se adaptan al presupuesto que tengan y es que como nos señala nuevamente Franco (2010), “las prácticas de alimentación expresan y configuran nuevas formas de ordenamiento social, que inciden en los comportamientos e interacciones de los sujetos, en el ámbito individual, familiar, comunitario y social. En este caso, el entorno universitario, los grupos de amistades y compañeros estudiantes se convierten en un campo social

que orienta o influye de alguna manera en las decisiones del estudiantado, siendo un factor determinante a la hora de alimentarse. Un ejemplo de este punto es el compañero Alejandro, que nos menciona que “la mayoría escogemos comer en grupo en puestos de comida ‘clandestinos’ dentro del campus... sea dependiente de lo que esté buscando en grupo en general y no tanto de lo que yo busco como individuo”, otro ejemplo es la compañera Guadalupe, quien nos dice “mi familia y amigos llevan una dieta no muy rígida y poco saludable... porque habrá días que tenga que comer lo que la mayoría, porque no pude hacer mi propia comida”. Como vemos en estos ejemplos, el grupo social de amistades tiene una gran influencia en la alimentación de los compañeros foráneos, también hay que agregar que en las entrevistas más de uno mencionó que antes no le gustaba un tipo de comida en específico, pero por presión de los amigos lo terminó comiendo, hubo una entrevistada que dice que su alimentación es independiente de sus amigos, pero como hemos visto esto no es lo que prevalece, no indagué con más preguntas a esa entrevistada para no hostigar, pero lo más seguro que subconscientemente y sin que se dé cuenta cambió su alimentación en algún aspecto y es que “las prácticas alimentarias no sólo son comportamientos o hábitos, sino también y sobre todo, son prácticas sociales con una clara dimensión imaginaria, simbólica y social (Díaz y Gómez, 2010).

En la pregunta número dos es en la que se puede reflexionar sobre la influencia del grupo en lo que el estudiantado consume, la oportunidad de entrevistar a otros estudiantes de otras carreras, me permitió dar cuenta que los estudiantes de alguna ciencia social saben que su grupo social influye en sus decisiones y los que estudian otro tipo de carrera no se percataban de ello o eran muy pocos los que sí sabían su grupo influyó de algún modo, debo de mencionar que ellos al llegar a un lugar nuevo y hacerse de amigos nuevos, son conscientes que algunas de las actitudes van a cambiar para ser bien visto o no provocar el sentimiento de vergüenza que algunos foráneos tienen cuando sus compañeros se enteran de qué comen con los estereotipos típicos de un foráneo como el de solo comer comida enlatada, comer

siempre, el no saber cocinar o el de contar con un presupuesto algo limitado para gastar en comida.

Pasemos a otro punto que me llamó la atención, el principal valor social que podemos ver en las 10 entrevistas que se realizaron es el valor económico, ya que todos mencionaron que el valor social que más les afecta a la hora de elegir los alimentos es el costo de los mismos, en la entrevista numero 2 el compañero Alejandro nos menciona: “a la hora de alimentarse busco las cosas que tengan un equilibrio entre su precio y el tiempo que se demora al comer”, en la entrevista numero 3 la compañera Yelitza nos menciona: “ busco algo de buena calidad que no salga caro”, en la entrevista numero 6 la compañera Melisa nos menciona: “hay ocasiones donde decido no pagar ciertos alimentos de la cafetería porque se salen del rango que tengo estimado para gastar en comida”.

Como vemos, el factor económico tiene un peso importante en las decisiones de los consumidores, tal vez el que más influye, ya que todos los entrevistados mencionaron lo mismo, es que sus padres sí les dan dinero, otros trabajan y unos pocos cuentan con la beca de la UAM, pero el dinero no es suficiente para cubrir todos los gastos, todos señalaron que la comida es lo último que consideran al administrar sus gastos, dándole prioridad a otro tipo de gastos como el transporte, gastos universitarios, comunicación, dejando en el último lugar la alimentación. Lo anterior deja claro que la alimentación no es una prioridad del estudiantado, así la restricción de recursos les orilla a adquirir alimentos de mala calidad, baratos y de fácil acceso. En el siguiente apartado hablaremos del papel de la oferta de alimentos, que es otro factor importante a la hora de saber qué comer para los estudiantes foráneos. Hablando un poco más del recurso económico, que es un factor decisivo, la UAM cuenta con diferentes becas que les pueden apoyar en lo económico, pero es un recurso limitado, también es algo difícil el que te la otorguen, los montos van de 1000 a 1500 mensuales, dependiendo del tipo de beca es la duración de ésta y hay que renovarla cuando se acaba, hay posibilidad de juntar la beca de excelencia con otra beca que te da la UAM. Estas becas son de gran ayuda

para cualquier estudiante, más para los foráneos, pero tras las entrevistas, queda claro que la alimentación lejos queda en estar en las prioridades de los estudiantes.

Hablemos un poco más a fondo las mecánicas que tienen los estudiantes con sus grupos sociales que influyen a la hora de tomar decisiones, ya que los mismos alumnos tienen mecánicas dentro de sus grupos, tales como: ver cuánto dinero tienen entre todos para comprar en conjunto, practicar una mini democracia para ver qué comen en la que alguien encabeza la decisión lo que comerá el grupo ese día, tener como un tipo de regla de comer una cosa en específico en los diferentes días a la semana algo así como días temáticos, cuando pensamos en la comida y con las personas que nos acompañan a la hora de comer no nos damos cuenta de todos los factores sociales que intervienen. Uno de ellos son los espacios públicos y privados de la comida, el espacio privado es aquel se lleva dentro de la casa en el cual cocinamos nuestros alimentos y comemos en casa, mientras que el espacio público que es el que está mayormente presente en la vida de un estudiante es comer en puestos fuera del hogar o comprar comida preparada por otra persona tales como los puestos de comida, las fondas o las cafeterías.

La alimentación no solo cumple el fin de nutrirnos y dotarnos de energía, sino que también cumple con la función social, ya que la gran mayoría de casos comemos en compañía o hablando por mensaje con otra persona, y aunque la segunda mención es una interacción a distancia, también es socializar con otra persona cuando comemos. Otra cosa a mencionar sobre cómo nuestro grupo social afecta a nuestra alimentación aunque algunos entrevistados lo negaron, es el tema de sentirse aceptados socialmente, si nos ponemos a pensar bien este dato es como agarrar algo con pinzas, ya que es algo muy cuidadoso porque el que no te guste un tipo de comida también determina tus amistades, puede llegar a pasar que estés en un nuevo grupo de amigos y ellos te inviten a comer algo y resulta que la comida no es de tu agrado, puede pasar que ellos al ver esta reacción dejen de invitarte a comer y este miedo al rechazo es el que los fuerza a cambiar su alimentación para ser socialmente aceptados, este temor del rechazo solo lo encontré en una

entrevista, pero no dudo que los demás entrevistados tengan el mismo temor o sensación. En ese sentido, la alimentación conlleva la intención de pertenecer a un grupo social, de construir una identidad en la que la adhesión a un grupo pasa por lo que comemos.

Un factor a agregar, es la diferencia que hay en la ciudad y algún pueblo o una zona rural, la gran mayoría de entrevistados mencionaron que aparte del dinero está la gran diferencia de alimentación de su lugar de origen y el de la ciudad, muchos comentaron que su madre se encargaba de hacer la comida, era comida que ellos conocían a la perfección, pero ya llegando a la ciudad su entorno de alimentación cambia radicalmente, dado que no conocen la alimentación aquí en la ciudad y entra un proceso de adaptación de los individuos, unos tardarán relativamente poco y otros puede que tarden mucho o directamente no se adapten, una observación que me percaté es que solo dos entrevistadas mencionaron que los alimentos de la ciudad les hicieron daño durante algún tiempo, pero después tuvieron que acostumbrarse a la gastronomía de la ciudad.

Las dos primeras preguntas fueron las que usé para escribir este sub capítulo primero, la verdad es interesante ver las reacciones de los estudiantes cuando les hacía cada una de las preguntas, muchos miraban a otro lado, otros tenían cara de mmm si le digo esto o mejor le cuento la verdad, otros si tenían la cara de pena por contarme las cosas que viven, pero de estas dos preguntas podemos decir que el factor social que más afecta es el dinero y que los amigos es la mayor influencia al decidir qué comer.

Aquí debemos mencionar algo importante que surgió en las entrevistas que se enfocan en el apartado de la familia de los entrevistados, casi todos mencionaron que extrañan el sazón de mamá, esto es entendible, ya que el primer núcleo social al que pertenecemos es la familia y “el rol que desempeñan las madres durante el proceso de alimentación resulta significativo, ya que el estado nutricional y de salud de los menores estaría condicionado por el tipo, dinámica y estrategia de vida

familiar” (Delgadillo y Arzate, 2018). Tomando en cuenta que la alimentación es un proceso social se vinculan características específicas, entre sí, en el momento de reunirse en la mesa con la familia, esto involucra acciones que generan un significado sociocultural de acuerdo a la modernización de las sociedades y la vida social familiar. También es importante mencionar que el papel de las madres en la preparación de alimentos es la primera que nos hace formar parte de los círculos sociales a la hora de comer los alimentos con la familia, también es la primera en mostrarnos los rituales, costumbres, tradiciones, también nos nutre no solo de manera nutritiva con los alimentos sino de una manera espiritual porque se comparte a sí misma. Y para finalizar este sub capítulo diremos que “A través de la historia, la alimentación ha sido el centro de la propia vida, desde la lucha para conseguir los alimentos y poder subsistir, hasta la creación de una identidad social mediante las tradiciones gastronómicas”. (Delgadillo y Arzate, 2018).

3.3 El papel de la oferta de alimentos en las decisiones

Recordemos que la industria de alimentos está en un constante cambio que permite ver, comer y adquirir diferentes tipos de comida, lamentablemente, el tipo de comida que más se mantiene como la más popular es la comida chatarra o ultra procesada, este tipo de comida es la que llena rápido, es fácil de comer y es mucho más fácil de conseguir, no requiere una preparación difícil, pero este tipo de comidas solo cumple con el cometido de llenarnos y darnos energía, pero no con el de nutrirnos adecuadamente, este panorama de comidas chatarra es fácil de detectar en nuestro día a día, siempre vemos comida rápida o comida que ya está lista para consumo, ya que también otra cosa es el ritmo de la ciudad que es un ritmo rápido que no permite el tomarnos el tiempo necesario para alimentarnos adecuadamente, esto mismo le pasa a los estudiantes foráneos que con la dinámica de la propia vida universitaria, no les es posible buscar una comida que sea balanceada por lo que se ven orillados a optar por comida chatarra que se vende en su mayoría en el mercadito. Más adelante hablaré más de este tema.

En esta parte, me apoyaré con la pregunta tres y cuatro. Como vimos anteriormente, la oferta de alimentos en la UAM es reducida y poca variada, la única oferta saludable y balanceada es la de la cafetería, pero el tiempo que hay que invertir para comer allí es muy alto. Veremos algunos ejemplos de lo que nos cuentan nuestros compañeros, Melisa nos cuenta que “en ocasiones el menú de la cafetería no es de mi agrado y termino consumiendo poco... el principal problema es que se acaban rápido los alimentos”, la compañera Karen nos dice: “a veces no hay mucho presupuesto y comemos lo que sea más accesible, aunque no sea lo más sano... la ventaja es que el comedor brinda comida muy completa a muy bajo costo”, nuestro compañero Alejandro nos dice “como estudiante foráneo de recursos escasos, tengo que escoger alimentos que cumplan con el objetivo de sentirme saciado pero a su vez que no comprometan mi situación económica”, la compañera Yelitza nos menciona “si hay dinero, comprar en el mercadito, y si hay tiempo, en la cafetería”, y por último la compañera Guadalupe nos menciona “es más fácil conseguir alimentos baratos y poco saludables, muy procesados y con mucha grasa”. Lo anterior da cuenta que los consumidores, en este caso estudiantes, se ven limitados a una oferta poco diversificada y que los tiempos acelerados al ser universitarios, no permiten fácilmente optar por aquellos más saludables, lo cual también se vincula al hecho que la propia institución no ha logrado ofertar suficientes alimentos con estas características.

Como vemos, la oferta de alimentos de la UAM se inclina más a la comida procesada y chatarra que comida saludable, ya que solo en la cafetería hay comidas completas que requieren una cantidad de tiempo considerable para poder comer allí y agregamos otro problema que mencionaron en algunas entrevistas, que es que la comida de la cafetería se termina rápido, los foráneos deben de tener suerte también para poder alcanzar comida, podemos decir que la creación del mercadito se permitió para cumplir la demanda de alimentos que crean los estudiantes, ya que son muchos y la cafetería no es capaz de dar abasto. Eso muestra que, tras un comedor rebasado por la demanda estudiantil, llevó paulatinamente a que se ofertaran alimentos por parte de los propios estudiantes, al punto que el mercadito

ha crecido en los últimos años ante esa incapacidad institucional, complementando con ello la oferta del comedor.

Una cosa curiosa es que los entrevistados no comen mucho en los alrededores de la UAM comen ya sea en la cafetería si es que tienen tiempo, o compran en el mercadito si es que su capital se lo permite, también descubrí que uno de los retos principales es saber administrarse económicamente hablando, si algunos se les complica hacer bien su despensa y hacer que rinda su comida de la semana, solo una entrevistada me contó desconozco si los demás hacen lo mismo o se guardaron la información, ella vive con dos roomies donde ellas se ponen de acuerdo para preparar la comida durante el fin de semana, guardarla en “topers” para comer lo que prepararon, es una buena estrategia.

Algunos entrevistados mencionaron que algunos alimentos están caros y no se encuentran fácilmente como los frutos rojos, semillas en específico, alimentos bajos en grasa y azúcares, también recordemos que en su gran mayoría los alimentos saludables están más caros que los alimentos chatarra, esto se debe a que la industria de estos alimentos es la dominante y hace que siempre haya más stock de ese tipo de comida que la saludable, esta diferencia de alimentos la podemos ver en nuestro día a día y no es exclusiva de la universidad, la podemos ver en el mercado local, el supermercado y en las plazas. Otra cosa interesante a agregar, es que los alumnos optan más por las comidas dentro y no en las afueras de la universidad, esto se podría deber a la diferencia en los precios y al tiempo limitado que tienen los foráneos, quienes no se pueden dar el lujo de salir de la universidad y después volver a las clases ya que recordemos, las clases en la UAM no tienen con horarios de receso, quedando a discreción de los profesores, a veces hay clases seguidas y puede que algunos profesores no den tiempo de descanso suficiente como para poder comer algo balanceado y se opte por una comida rápida que llene rápido y no requiere mucho tiempo para ser consumida.

Los entrevistados de esta investigación, en ningún momento mencionaron la barra fría que está a un lado de la cafetería como una buena opción para alimentarse, esto puede deberse que las cosas son costosas para el bolsillo universitario, la comida se tarda un poco en salir, la comida que se prepara allí deja un poco que desear, ya que algunas veces viene con muy pocos ingredientes o cortados de una manera tan delgada que ni se siente el mordisco. En la barra fría la oferta de alimentos no es variada, ya que siempre es lo mismo casi todos los días y es comida alta en grasas como los hot dogs, hay sándwiches o a veces cuernitos, pero como mencioné anteriormente, no están bien servidos, también hay agua, variedad de jugos y refrescos, el tiempo que se invierte aquí para poder acceder a los alimentos es poco, pero no es muy apetecible, una hipótesis que puedo dar es que la barra fría se creó con el mismo objetivo del mercadito, que es el de cumplir con la demanda de alimentos de los estudiantes, pero tampoco lo logró, y de ahí se creó el mercadito del que ya hemos hablado.

3.4 ¿Podemos hablar de una vulnerabilidad alimentaria en los estudiantes foráneos?

Con la terminación de las entrevistas y algo de trabajo de campo puedo responder a esta pregunta con un sí, el problema más grande al que se enfrentan los foráneos son aparte de los económicos son los de administrarse, casi todos los entrevistados mencionaron que no saben administrarse y no saben comprar comida o en qué enfocarse para poder llenar su despensa, otros mencionaron que no es fácil, ya que ya no aparecen de la nada las cosas de la despensa o mágicamente se vuelve a llenar el refrigerador, recordemos que la vulnerabilidad alimentaria se cumple si el individuo no tiene acceso a alimentos que no satisfagan una alimentación de calidad, aquí podemos añadir la oferta de alimentos que hay en la zona, ya que si el individuo sí tiene capital para poder comprar una alimentación de calidad, pero si la zona no hay una buena oferta de alimentos variados el individuo es forzado a comprar las cosas que venden y esto puede empezar a vulnerar su alimentación, en el caso de los estudiantes pasa algo curioso como comenté al principio ellos administran al final su alimentación destinando así poco presupuesto a su

alimentación y aunque en la UAM la oferta de alimentos si es variada los alumnos foráneos con el poco capital que les queda se ven forzados a comprar alimentos baratos y de baja calidad nutritiva que estas acciones en conjunto hacen que vulnere su alimentación.

Otro factor social importante a contemplar son los grupos sociales en este caso los amigos porque como ya vimos las amistades sí generan un cambio drástico en la alimentación de cualquier individuo, también recordemos que el ser humano es un ser sociable, busca la interacción con otros individuos, en este caso los grupos de amigos, los foráneos algunas veces tienden a juntarse con otros foráneos porque es gente con la misma situación y se comprenden mejor, pero cuando la amistad es con un alumno local cambian las cosas, ya que el foráneo tiende a mentir sobre su alimentación para disminuir las burlas que podrían llegar a recibir.

Los entrevistados después de la entrevista comentaron que sí suelen comer mucha comida enlatada como atún, sardinas, frijoles etc. Esta comida es algo nutritiva, pero comerlo todos los días no lo es porque nuestro cuerpo requiere de varios nutrientes que se obtienen de diferentes tipos para poder funcionar con normalidad. Sin embargo, esto oculta un problema al trasladar la responsabilidad del buen comer al individuo, en este caso al estudiantado, cuando existen aspectos de orden estructural que influyen en este proceso, así debemos considerara como nos dicen Díaz y Gómez (2010) “los cambios alimentarios que se producen por efecto de la colonización y por la globalización de los sistemas de producción alimentaria”, es decir, debemos tomar en cuenta cómo se van imponiendo prácticas alimentarias globales en las que particularmente las juventudes son más susceptibles a sucumbir ante la homogeneización y la practicidad en un mundo acelerado y escaso de tiempo libre.

En la entrevista, la última pregunta es ¿tu situación como foráneo influye en tu alimentación?, esta pregunta la agregué para poder contestar a este apartado así que pasemos con algunas cosas que me mencionaron los entrevistados. Nuestro compañero Aram nos menciona “en general estoy tratando de encontrar un equilibrio entre mi situación económica y mis necesidades nutricionales”, nuestro compañero Alejandro señala “tengo que ser selectivo con las comidas de

consumo... puesto que en las primeras semanas tengo gastos fijos de servicios, esto provoca que la primera mitad de mes mi alimentación se vea afectada”, la compañera Yazmin dice “de sobremanera la comida que ofrece la ciudad es muy diferente y pues afecta en el sentido de que cuando voy a mi pueblo combino alimentos de ambos lugares”, el compañero Kevin nos menciona “busco un lugar donde no esté muy elevado el costo de una comida o también me llego a aguantar hasta llegar a mi casa... vivo un poco lejos por lo que afecta a mi alimentación en no comer a mis horas y por último la compañera Ana quien dice “me tengo que adaptar a nuevas preferencias culinarias e influencias culturales... mi condición puede influir en lo que como, abriéndome a nuevas opciones culinarias y tradiciones alimentarias locales, además de desafiar mis hábitos y restricciones alimentarias. Como hemos visto la situación de ser foráneo en un estudiante conlleva a una restricción de recursos económicos que vulneran su alimentación como el de aguantarse las ganas de comer como nuestro compañero Kevin o el de cambiar drásticamente los hábitos alimenticios como la compañera Ana, recordemos que la vulnerabilidad alimentaria solo se ha mencionado en la FAO y en muy pocos trabajos que hablan de la sociología alimentaria, sabemos cómo se puede empezar o vivir este tipo de vulnerabilidad, los estudiantes foráneos cumplen las señales que nos indican que existen una serie de condiciones por parte de los estudiantes, sobre todo foráneos, que los colocan en una situación poco óptima para acceder a una buena alimentación, es decir, son vulnerables en el terreno alimentario.

Como menciona una investigación de la revista en línea de la UNAM que tiene varios autores nos dicen que:

En general, a la mayoría de los alumnos les gustan los alimentos que consumen, sin embargo llama la atención que a pesar de que saben que no son saludables los siguen consumiendo afirmando que los consumen por la necesidad de satisfacer el hambre, por el gusto y la economía. En esto han exteriorizado su pasión y se ha convertido en un hábito voluntario e involuntario, ejecutado de manera consciente y de manera inconsciente. (Contreras Landgrave & Esteban Jaime Camacho Ruiz, 2013)

Como vemos en la anterior cita del estudio que se hizo en la UNAM también coinciden que a pesar de saber que los alimentos que consumen no son sanos lo siguen haciendo por la necesidad de satisfacer el hambre y por su limitada economía, puedo identificar que los estudiantes en general adquieren ciertos patrones de comportamiento, definidos por sus gustos tanto personales como comunales, la oferta de alimentos en el lugar, podemos decir que este tipo de conductas que se convierten en rutinas con el paso del tiempo se han consolidado y mantenido, también el estilo de vida que siguen los estudiantes se ve modificado por el ritmo que tiene la UAM Xochimilco y el tiempo inexistente para una correcta alimentación.

“Así, la existencia de los comercios del entorno del plantel, como pequeños locales y negocios de cadenas de plaza comercial, la poca atracción de la venta de alimentos de la cafetería y el gusto por los alimentos que venden en el entorno (con valor nutrimental no adecuado), son la parte del sistema simbólico de los alumnos” (Contreras Landgrave & Esteban Jaime Camacho Ruiz, 2013) . Podemos decir que todo lo anterior mencionado se antepone a los conocimientos de los estudiantes que repiten día a día el consumo de alimentos con valor nutrimental bajo, añadiendo que los hábitos y costumbres impiden hacer un cambio algo radical para evitar que se vulnere su alimentación para que tengan un estilo de vida saludable.

Recordemos que en el capítulo 1 mencioné que esta vulnerabilidad no es exclusiva de un solo grupo de personas si ni que nos puede pasar a todos por lo fácil que es empezar a vivir las mecánicas de la UAM y los muy escasos recursos, los precios algo altos del mercadito, la comida a la ahí se va de la barra fría y la larga espera y desperdicio de tiempo para lograr entrar a la cafetería hace que un alumno foráneo vulnere su alimentación, ya que como vimos en las entrevistas ellos buscan maximizar el tiempo y no gastarlo buscan alimentos baratos, fáciles de consumir, fáciles de preparar, la gran mayoría de estos alimentos con estas características son la comida chatarra que al comer la constante mente provoca que se vulnere la alimentación a pesar de estar comiendo, también no ayuda que el hecho que la comida sana y balanceada sea solo la de la cafetería y en la UAM Xochimilco es más fácil conseguir comida chatarra que una comida saludable.

Otra cosa a mencionar es que los estudiantes están conscientes de su alimentación poco saludable, sí tratan de cambiarla, pero el ritmo de la universidad favorece la vulnerabilidad alimentaria, es que entre otras cosas, el mercado de alimentos en general ofrece pocas opciones para una población con recursos limitados y escaso tiempo, reduciéndose a una dieta poco variada, costosa y dominada por la comida rápida, la cual también se ha trasladado al mercadito en el que prevalecen alimentos ya preparados por franquicias o supermercados, en ese sentido, el mercadito también se ha orientado a este tipo de alimentos, también el mercadito en la red social de Facebook en el grupo llamado UAM Xochimilco suben las cosas que venden algunas ofertas o promociones que tengan en ese día, hay también sistema de apartado o una forma de decir prepárame esto y en unos 5 min voy a recogerlo, este sistema que tienen en la red social es bueno para agilizar el tiempo, pero no es muy usado por los estudiantes ya sean locales o foráneos, este sistema lo descubrí mientras observaba a los estudiantes en el mercadito y cuando me metí al grupo para ver las cosas.

Podríamos resolver este problema si existieran cursos de organización financiera, saber qué comprar a la hora de hacer el súper y de cómo hacer rendir la comida, algunos cursos de preparación de alimentos básicos o fáciles de preparar y de comer, una buena propuesta sería que la UAM implementara un sistema de autoservicio en la cafetería que solo sea accesibles para los estudiantes foráneos con alguna credencial especial, donde los alumnos tengan que llevar sus toppers para que les den la comida en ellos y así puedan tener acceso rápido a la cafetería y a una comida balanceada, esto crearía una reducción de tiempo considerable para los alumnos locales y alumnos foráneos, dando así una oportunidad de aprovechar el tiempo que se perdía en la fila de la cafetería así lo pueden ocupar en otras actividades académicas o personales.

Conclusiones

Como ya vimos, la alimentación es un tema de interés para la sociología que debería de ser investigado con más frecuencia, ya que podemos observar las formas en

cómo se alimentan los estudiantes universitarios, con quién comparte esos alimentos, qué criterios toma para elegir algún tipo de alimento en específico. El problema también está ligado a la oferta de alimentos que se encuentran en la zona, podemos hablar de centrificación en temas alimenticios que provoca que varios grupos de individuos vulneren su alimentación por no tener acceso a alimentos adecuados para una dieta balanceada, podemos hablar de desigualdad social y del racismo que se tiene, un ejemplo de esto es cuando una persona de la calle que pudiera contar con el capital para comprarse una comida corrida muy difícil se le atiende porque es juzgado por su apariencia y sus hábitos, se pueden estudiar las adicciones a los alimentos, el cómo por qué las familias prefieren comprar un tipo de alimento chatarra o bebida alta en azúcares, podemos hablar de la agroindustria alimenticia que se encarga de ofertar los alimentos que consumimos, también podemos hablar del precio de los alimentos, como vemos el tema alimenticio puede usarse como punto de partida para infinidad de temas de ahí la importancia de estudiarlo desde la sociología.

Estudiar la alimentación de los estudiantes es un tema difícil porque aunque ellos tienen un nivel de estudios alto, deciden seguir consumiendo comidas que no son benéficas para la salud, los estudiantes están tan acostumbrados que en sus escuelas vendan alimentos rápidos y fáciles para su consumo que no son saludables, los sigan escogiendo, también esto es un problema que se genera en las universidades, ya que en el caso de la UAM el tiempo para alimentarse es algo casi inexistentes solo se podría entre clase si es que alcanzas alimentos, si algún profesor se apiada y da algún receso para poder alimentarse, y aun así con estos pequeños espacios los estudiantes siguen alimentándose mal también es por el gusto y la rutina que ya se crearon desde hace mucho tiempo y es muy difícil cambiar esas prácticas tan arraigadas. En el caso de los estudiantes foráneos la situación cambia, ya que ellos son más propensos a sufrir esta vulnerabilidad sin que se den cuenta por sus hábitos que tienen como comprar comidas enlatadas, comidas rápidas, el tiempo limitado que tienen y el capital limitado para satisfacer sus necesidades básicas, sobre todo al encontrarse fuera de un entorno familiar que

favorezca otros alimentos y en general, por los escasos recursos con los que cuentan y que en su mayoría, se destinan al hospedaje y transporte.

Para ir finalizando las conclusiones me di cuenta que los estudiantes están conscientes de que lo que comen está mal, pero es difícil erradicar esas prácticas precisamente por sus condiciones de vulnerabilidad social. En ese sentido, considero que la propia UAM debería tomar cartas en el asunto brindando cursos de diferentes tipos como elaboración de comida y de administración de dinero a todos los estudiantes de la universidad, una cosa que me gustaría que se hiciera es una ventanilla aparte en la cafetería para que la usen solamente los estudiantes foráneos, para que así tengan una alimentación balanceada y no se demoren en la larga fila de la cafetería.

Hubiera sido interesante implementar una encuesta para ver cuántos alumnos foráneos son realmente para un mejor análisis y sugerir estrategias precisas para ayudar a estos estudiantes a tener una buena alimentación, también para dar a conocer este número a los estudiantes para que los foráneos no se sientan una minoría porque claramente no lo son, solo que ellos no lo ven, si este trabajo lo llegara a leer un foráneo aquí tengo unos tips que he visto que hacen y les funciona a otros foráneos:

- I. Encontrar un lugar adecuado para comer, dormir, estudiar. Tiene que ser un lugar donde te sientas 100% cómodo y seguro, también es importante que sea un lugar cerca de la universidad en la que estudias.
- II. Decora tu cuarto, casa, departamento que estés rentando, es un buen método para sentirte entrar en confianza más rápido en nuevos lugares, y no necesariamente es decorar todo el lugar puedes decorar un cuarto en específico que sea tu lugar seguro dentro de la casa.
- III. Si llegar a vivir con los famosos roomies, tienes que establecer una relación de confianza mutua, poner límites de las cosas de ambos y lo más importante, deben siempre dividirse la carga del lugar donde estén, esto lleva la limpieza, la renta y pagas de servicios.

- IV. Para disminuir o para que no empiecen los cuadros de depresión y ansiedad puedes unirte a un taller, a un grupo de estudio, practicar algún reporte, a algunos les ayudó trabajar y jugar videojuegos. Haciendo algunas de estas cosas, te serán de gran ayuda para combatir estos bajones emocionales.
- V. Si cuentas con dinero limitado, una opción es ya no usar mucho los servicios de Uber o Di Di, te recomiendo empezar a buscar alternativas más económicas tales como el transporte público o si tienes la oportunidad hacer uso de una bicicleta, patineta o patines.
- VI. Comer en la calle puede ser algo placentero, pero no tienes que comer todo el tiempo en la calle, tienes que aprender a cocinar tus alimentos no te preocupes si no sabes, actualmente es fácil aprender a cocinar cosas sencillas para una persona viendo tutoriales en YouTube, otra recomendación es cocinar los fines de semana la comida de la semana guardarla en toppers y guardarla en el refrigerador o congelador.
- VII. Por último, si vas a preguntar indicaciones de cómo llegar a un lugar, nunca debes de decir que eres nuevo en la ciudad ya que lamentablemente puedes ser un blanco fácil para que te roben tus pertenencias.

Si eres un estudiante que está leyendo esto y está haciendo su tesis o trabajo de investigación o tesis de maestría y te llegas a sentir acabado o acabada, mira lo lejos que has llegado, debes de estar orgulloso u orgullosa de tus logros, venga no te rindas tú puedes de seguro has pasado desafíos más difíciles y los has logrado vencer, si puedes llorar todas las veces que quieras, pero lo que no puedes hacer es darte por vencido o vencida, no sé si estás comenzando o estás finalizando el trabajo, pero debes seguir adelante a pesar de las adversidades debes de tener la frente en alto y siempre seguir adelante no importa qué pase sigue tu camino, venga si puedes yo confío en ti y sé que puedes lograrlo no te dejes que esto te supere, tampoco te compares con los demás si van más avanzados que tú lo que sí debes de hacer es compararte con el que eras ayer y ganarle, soy Jorge Ordaz Vega te deseo el mayor de los éxitos, si nadie te lo ha dicho te lo digo yo estoy muy orgulloso

de lo lejos que has llegado te mando un abrazo, un tranquilo tranquila todo estará bien tu puedes y que la fuerza te acompañe.

Bibliografía

- Cecilia Díaz-Méndez, C. G. (2010). SOCIOLOGÍA Y ALIMENTACIÓN. Revista Internacional de Sociología, 1-25.
- CONEVAL. (15 de Octubre de 2018). *Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social*. . Obtenido de Estudio Diagnóstico del Derecho a la Alimentación Nutritiva y de Calidad 2018.:
https://www.coneval.org.mx/Evaluacion/IEPSM/Documents/Derechos_Sociales/Estudio_Diagnostico_Alimentacion_2018.pdf
- Contreras Landgrave, G., & Esteban Jaime Camacho Ruiz, M. L. (1 de Octubre de 2013). *Revista Digital Universitaria [en línea]*. Obtenido de Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios: <https://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/>
- Dania Delgadillo Villavicencio, J. A. (12 de Junio de 2018). La construcción social de la alimentación: una reflexión sociológica. *COFACTOR*, 7-25. Obtenido de La construcción social de la alimentación: una reflexión sociológica:
<file:///C:/Users/hayde/Downloads/consterucci%C3%B3n%20social%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n.pdf>
- FAO. (4 de Mayo de 2020). *Recomendaciones dirigidas a tomadores de decisiones en México para dar respuesta a la vulnerabilidad alimentaria derivada del COVID-19*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/mexico/media/3421/file/Nota%20t%C3%A9cnica%20.pdf>
- Haro Mota, R. D. (10 de Junio de 2019). *Enfoque para evaluar vulnerabilidad alimentaria aplicado a los municipios de Nayarit, México*. Obtenido de SciELO:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692019000100106#B69
- Jiménez, G. A. (2008). Introducción: somos lo que comemos. el significado social del consumo de alimentos y bebidas. *Cuadernos de Prehistoria y Arqueología de la Universidad de Granada.*, 11-16.
- Macías, H. G. (1 de Abril de 2014). *Vulnerabilidad alimentaria y política agroalimentaria en México*. Obtenido de Desacatos Revista de Ciencias Sociales:
<https://desacatos.ciesas.edu.mx/index.php/Desacatos/article/view/569>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura . (14 de Enero de 2017). *Alimentación y nutrición escolar*. Obtenido de FAO: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (15 de Enero de 2020). *Dieta sana*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1

PATIÑO, S. M. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación . *Revista Luna Azul ISSN 1909-2474* , 139-155.

Porras, J. S. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *SciElo*, 531-535.

Rivera, N. R. (26 de Abril de 2012). *SciElo*. Obtenido de La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-46112012000100006