



# **EL COLEGIO DE SONORA**

**MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES**

**Prácticas de alimentación de jóvenes varones estudiantes de una preparatoria  
en Hermosillo, Sonora**

Tesis presentada por  
**Carlos Francisco Horta Gim**

Como requisito parcial para obtener el grado de

**Maestro en Ciencias Sociales**

Directora de tesis: Dra. Catalina Denman Champion

Lectora interna: Dra. Patricia Aranda Gallegos

Lectora externa: Dra. Maria Isabel Ortega Vélez

Hermosillo, Sonora

Junio, 2022

*¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de paciencia y asco?  
¿sólo grafiti? ¿rock? ¿escepticismo?  
también les queda no decir amén  
no dejar que les maten el amor  
recuperar el habla y la utopía  
ser jóvenes sin prisa y con memoria  
situarse en una historia que es la suya  
no convertirse en viejos prematuros*

*¿qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de rutina y ruina?  
¿cocaína? ¿cerveza? ¿barras bravas?  
les queda respirar / abrir los ojos  
descubrir las raíces del horror  
inventar paz así sea a ponchazos  
entenderse con la naturaleza  
y con la lluvia y los relámpagos  
y con el sentimiento y con la muerte  
esa loca de atar y desatar*

*¿qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de consumo y humo?  
¿vértigo? ¿asaltos? ¿discotecas?  
también les queda discutir con dios  
tanto si existe como si no existe  
tender manos que ayudan / abrir puertas  
entre el corazón propio y el ajeno /  
sobre todo les queda hacer futuro  
a pesar de los ruines de pasado  
y los sabios granujas del presente.*

Mario Benedetti

## **Agradecimientos**

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), por la beca otorgada, la oportunidad, los apoyos brindados de distinto tipo para mis estudios de maestría y para la realización de la presente investigación. Es únicamente a través de la inversión en ciencia y tecnología como mejoraremos la vida de los hermosillenses, los sonorenses y los mexicanos.

A El Colegio de Sonora por abrirme sus puertas y compartir conmigo sus innumerables bondades. Recuerdo con gran cariño mi estancia como asistente académico en su Centro de Estudios en Salud y Sociedad (CESS) y posteriormente como estudiante de sus aulas.

A la Dra. Catalina Denman Champion, por aceptar ser la directora académica de este trabajo de investigación, pero, más aún, por su disposición, guía, apoyo, consejos y paciencia a lo largo de estos once años. Gracias por vencer las barreras de la distancia y siempre estar.

A la Dra. Patricia Aranda Gallegos, por creer en aquel recién egresado de la UNISON para ser su asistente académico. Gracias por la confianza, por el conocimiento compartido y por forjar en mí la confianza para aventurarme en esta travesía.

A la Dra. María Isabel Ortega Vélez, por la generosidad y calidez humana desde que la conocí mientras era practicante de licenciatura en diversos proyectos. Gracias por acompañarme, guiarme y compartir conmigo esta maravillosa experiencia.

A todo el cuerpo académico de investigación de El Colegio de Sonora, en especial a quienes conforman el CESS, por hacer posible la enseñanza y el aprendizaje en las aulas. Gracias a Carmen Arellano, Elsa Cornejo, Ignacio Delgado, Carolina Gil, Karla Robles y

Diana Munguía por el conocimiento compartido. Muchas gracias a Verónica Larios por su cálida motivación y palabras de aliento en cada visita a su oficina.

Al amable personal de la Biblioteca “Gerardo Cornejo Murrieta”, a las demás áreas operativas del COLSON y a Ivonne Leal por su apoyo, por su excelente actitud de servicio, por sus sonrisas sinceras.

A mis compañeros de generación, por la convivencia de esos dos años que hoy atesoro en el corazón. Gracias por aprender, por viajar, por festejar juntos.

A mis compañeros de línea de estudio Viridiana Chávez, Yanira Valle, Alma Bojórquez, Pedro Yáñez y Julio Puga, con quienes compartí aún más de cerca las maravillas de los temas que nos apasionan. Gracias por las largas desveladas, la retroalimentación y las palabras de apoyo. De manera especial agradezco a Liliana Coutiño Escamilla, académica, profesionalista y amiga implacable, cuyo acompañamiento resultó clave para que este proyecto viera su fin. Incansablemente gracias, Liliana.

A quienes a pesar del tiempo o la distancia han estado presentes y a mi lado. Gracias, entrañables amigos y amigas Karen Covarrubias, Paulina Díaz, Pilar Amestoy, Mónica González, Helí Bejarano, Rosario Robles, Selene Gálvez, Alejandro Espinosa, Francisco Rascón, Claudia Galicia y a todos mis compañeros y amigos de Diagnóquim.

A los primeros cómplices de mi vida, mis hermanos Víctor Hugo y Mario Alberto. Gracias por inspirarme a ser mejor, por el cariño, gracias por estar siempre presentes aún en la distancia. Cuentan conmigo hoy y siempre.

A las familias que me han adoptado durante mi paso por este mundo, gracias por su desinteresada bondad e infinito cariño. Gracias con quienes compartí vida en Naco y en

Hermosillo, Sonora; en León, Guanajuato; en San Antonio, Texas y en Ciudad de México. De manera especial agradezco con el corazón a los Duarte Teros, los Rascón Herrejón, los Chávez Duarte, los Machado Acosta, los Flores Hernández, los Cabrera Medina, los Sosa Evia y a los Benítez Jiménez. Los llevo en mis oraciones siempre.

A mi hogar. Gracias a Alejandro Benítez por crear y compartir conmigo un proyecto de vida, por su amor incondicional y su compañía, por traer a mi vida luz, paz y más amor del que pude haber imaginado. Gracias a Lula, nuestra compañerita perruna, quien me acompañó hasta altas horas de la noche mientras terminaba este proyecto y quien siempre me provoca una caricia en el corazón.

Por último, y como una mención especial a quienes les debo todo, gracias infinitas a mi mamá, Martha Gim, por sus sacrificios y esfuerzos, por todo su amor y apoyo en las decisiones de mi vida. Gracias en la distancia espiritual a mi papá, Carlos Horta, quien desde el cielo guía mis pasos. Para ellos ningún agradecimiento será suficiente.

## Índice

Agradecimientos.....	3
Resumen de la investigación.....	13
Capítulo 1. Esfera contextual .....	15
Empleo y actividades productivas .....	15
Vivienda y familia .....	19
Educación .....	22
Contexto de la escuela seleccionada.....	23
Datos demográficos .....	26
Mortalidad .....	26
Morbilidad .....	28
Distribución poblacional .....	31
Población hermosillense por grupos quinquenales de edad .....	32
Capítulo 2. Marco conceptual .....	35
La juventud.....	35
Seguridad alimenticia en los jóvenes.....	38
Influencias en las prácticas alimenticias.....	43
Sistema alimenticio personal: <i>The Food Choice Process Model</i> .....	50
Prácticas de alimentación en Sonora y Hermosillo .....	55

Las necesidades nutrimentales de los jóvenes .....	60
Capítulo 3. Marco metodológico.....	64
Objetivo .....	64
Objetivos específicos .....	64
Pregunta de investigación.....	64
Metodología.....	64
La entrevista estructurada.....	67
El <i>Photovoice</i> .....	70
Procedimiento de la investigación.....	79
Otras experiencias del uso del <i>Photovoice</i> y las prácticas de alimentación .....	84
Limitaciones .....	88
Capítulo 4. Hallazgos de <i>Photovoice</i> .....	89
Emmanuel y la milanesa.....	89
Raúl y los sobrecitos para disolver en agua.....	91
Omar y las comidas frías .....	93
Luis, las sincronizadas y los “dogos” .....	96
Alejandro y las comidas familiares .....	98
Factores en común .....	100
Capítulo 5. Resultados de las entrevistas .....	105
Alimentación .....	105

Curso de la vida .....	107
Trayectorias .....	113
Transiciones.....	116
Contexto .....	117
Valores.....	118
Aculturación .....	122
Porciones .....	123
Imagen corporal.....	124
Factores psicológicos y emocionales.....	125
Factores relacionales y sociales.....	126
Discusión .....	129
Factores conductuales y biológicos .....	129
Factores psicosociales y servicios de salud .....	134
Factores sociales y económicos.....	136
Factores políticos, normas y valores culturales.....	137
Conclusiones .....	143
Recomendaciones.....	148
Sugerencias para los jóvenes estudiantes .....	148
Sugerencias para el ambiente familiar.....	153
Sugerencias para el ambiente escolar .....	158



Sugerencias para nuevas investigaciones .....	166
Bibliografía.....	169
Anexo 1. Consentimiento informado .....	187

## Índice de figuras

Figura 1.	Mapa del estado de Sonora.....	16
Figura 2.	Tipos de vivienda en Hermosillo, Sonora .....	20
Figura 3.	Electrodomésticos en las viviendas de Hermosillo, Sonora.....	21
Figura 4.	Dimensiones de la seguridad alimenticia .....	39
Figura 5.	Aspectos de la calidad de los alimentos .....	41
Figura 6.	Factores asociados a la desnutrición.....	44
Figura 7.	Determinantes sociales de la salud .....	46
Figura 8.	Actores significativos en las decisiones sobre alimentación en los jóvenes ..	49
<i>Figura 9.</i>	<i>The Food Choice Process Model.....</i>	<i>52</i>
Figura 10.	Diferencia de precios en bebidas respecto al precio promedio del agua en México	63
Figura 11.	Componentes conceptuales que guiaron las técnicas de investigación .....	66
Figura 12.	Modelo de entrevista de Gerbner.....	68
Figura 13.	El proceso de preparación y capacitación en la toma de fotografías .....	72
Figura 14.	El análisis de las fotografías .....	74
Figura 15.	La exposición de las fotografías .....	75
Figura 16.	Convivio de despedida del grupo de jóvenes varones estudiantes .....	84
Figura 17.	Fotografía de alimentos tomada por Emmanuel .....	89
Figura 18.	Fotografía del refrigerador en casa de Emmanuel .....	90

Figura 19.	Fotografía de un alimento tomada por Raúl .....	91
Figura 20.	Fotografía de la mesa familiar de Raúl .....	92
Figura 21.	Fotografía de la mesa familiar de Omar .....	94
Figura 22.	Fotografía de alimento de Omar .....	95
Figura 23.	Fotografía ambiental de Omar .....	95
Figura 24.	Fotografía de un alimento de Luis .....	96
Figura 25.	Fotografía de un alimento de Luis .....	97
Figura 26.	Fotografía de alimentos de Alejandro.....	98
Figura 27.	Fotografía de la preparación de alimentos de Alejandro .....	99
Figura 28.	Fotografía de la tiendita escolar .....	101
Figura 29.	Fotografía de los bebedores escolares.....	102
Figura 30.	Espacios para actividad física en la escuela preparatoria seleccionada ....	103
Figura 31.	Instalaciones de la escuela preparatoria seleccionada .....	103

## Índice de tablas

Tabla 1. Situación laboral de los jóvenes en el estado de Sonora al cuarto trimestre de 2021 .....	18
Tabla 2. Número de hogares de acuerdo con la jefatura de familia en Hermosillo, Sonora	22
Tabla 3. Distribución de estudiantes por nivel educativo en Hermosillo, Sonora.....	23
Tabla 4. Matrícula y personal de la escuela seleccionada .....	24
Tabla 5. Resultados de la prueba ENLACE de la escuela preparatoria seleccionada .....	24
Tabla 6. Resultados de la prueba PLANEA en la escuela preparatoria seleccionada .....	25
Tabla 7. Principales causas de defunción de jóvenes varones entre los 15 y 19 años de la frontera norte de México, Sonora y Hermosillo .....	27
Tabla 8. Consumo de sustancias en jóvenes varones de entre los 15 y 19 años de Hermosillo, Sonora, México.....	28
Tabla 9. Enfermedades crónicas en jóvenes varones de entre los 15 y 19 años de Hermosillo, Sonora, México.....	29
Tabla 10. Trastornos de la conducta alimenticia en jóvenes varones de entre los 15 y 19 años de Hermosillo, Sonora, México.....	30
Tabla 11. Comparación de la población de Hermosillo por grupos quinquenales .....	32
Tabla 12. Factores individuales que influyen en la selección de alimentos .....	54
Tabla 13. Relación de tareas asignadas a los participantes sobre la toma de fotografías.....	77
Tabla 14. Características de los jóvenes varones estudiantes seleccionados .....	108

## Resumen de la investigación

El presente estudio tuvo la finalidad de describir y analizar las prácticas de alimentación de jóvenes varones estudiantes de una preparatoria pública en Hermosillo, Sonora.

Se abordó desde el reconocimiento de que existen diversas juventudes. Todas ellas tienen el derecho humano a la alimentación y a la seguridad alimenticia. Sin embargo, no existe seguridad alimenticia sin calidad en los alimentos. Los principales factores que afectan la seguridad alimenticia y que determinan la malnutrición como un problema social y de salud pública son medioambientales, socio-culturales-económicos y político-institucionales. En la selección de alimentos juegan un papel importante los aspectos simbólicos, económicos y sociales de la vida, expresados por las preferencias, identidades y significados culturales. *The Food Choice Process Model* es una adaptación teórica que se utilizó para analizar los datos.

El abordaje fue cualitativo, las dos técnicas empleadas en la recolección de datos fueron la entrevista estructurada y una técnica visual llamada *Photovoice*. A través de la entrevista se profundizó en las narraciones de los participantes, y a través de sus fotografías, se relacionó la información brindada y organizó el contenido y los cambios detectados en las prácticas alimenticias.

Los resultados mostraron un papel protagónico de las mamás de los jóvenes en la compra, selección y preparación de los platillos; ellas usaron diferentes estrategias en la búsqueda de una buena alimentación familiar y para lograr que los jóvenes comieran. Por su parte, los jóvenes participantes tendieron a elegir los alimentos por sabor, textura y colores atractivos.

Las fotografías mostraron un alto consumo de embutidos, bebidas azucaradas y aderezos y salsas embotelladas, a simple vista mayores a los recomendados por las guías de alimentación; además de un bajo consumo de frutas y verduras.

Se observó la presencia e influencia de otros personajes cercanos a los jóvenes varones, como los hermanos, los compañeros de escuela y los entrenadores deportivos.

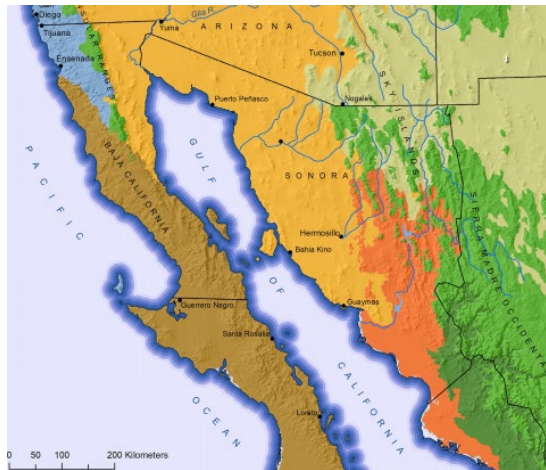
## **Capítulo 1. Esfera contextual**

El presente capítulo tiene como objetivo situar el contexto socioeconómico y poblacional en el que viven los jóvenes de Hermosillo, así como evidenciar, en caso de haberlas, diferencias con la media poblacional de los jóvenes del estado de Sonora, o bien, de la frontera norte de México. Para cumplir con tal cometido, el capítulo se divide en cuatro apartados, el primero muestra las características de empleo, el segundo de vivienda, el tercero de educación y, finalmente, algunas descripciones demográficas de la población juvenil.

### **Empleo y actividades productivas**

El estado de Sonora está localizado en el Noroeste de México. Colinda al norte con los Estados Unidos de América, al este con Chihuahua y Sinaloa, al sur con Sinaloa y el Golfo de California, al oeste con Baja California y el Golfo de California. Por su tamaño, Sonora representa el 9.2% de la superficie del país y es el segundo estado más grande después de Chihuahua (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2017). Hermosillo, la capital de dicho estado, está ubicado en la parte centro oeste de la planicie costera de Sonora, con una altitud promedio de 200 metros sobre el nivel de mar. La ciudad se encuentra entre los paralelos 28° 13' y 29° 43' de latitud norte y en los meridianos 110° 22' y 112° 14' de longitud oeste (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2017).

**Figura 1. Mapa del estado de Sonora**



The Sonoran Desert. En *Encyclopedia of the World's Biomes* (p. 3). Elsevier.

La temperatura media anual de Hermosillo es de 25 °C, pero en los meses de febrero a octubre es frecuente que se sobrepase los 30 °C y 40 °C con facilidad, tal y como sucedió el 12 de junio de 2019 cuando la ciudad registró la temperatura más alta (47 °C a la sombra) para ese día a nivel mundial (Sánchez Dórame, 2019). La región norte de México tiene un clima preponderantemente semiárido, en donde la evaporación excede la precipitación por lo que existe un importante déficit de humedad en el suelo y la vegetación es desértica y escasa (Bradley y Colodner, 2019). La mayor parte de las lluvias en la ciudad ocurren en los meses de julio a septiembre, asociadas al monzón mexicano; por lo que la agricultura, ganadería y una gran cantidad de actividades económicas y humanas están organizadas para tomar en cuenta las lluvias y para resistir la variabilidad climática y reducir sus impactos, especialmente la sequía (Cavazos Pérez, 2011).

Estas altas temperaturas dificultan la vida productiva y laboral de la población, además de disminuir las posibilidades de tener las condiciones básicas para conservar una



adecuada salud, ya que influye en temas como el agua potable, aire limpio y la disponibilidad de alimentos. El trinomio sequía-calor-escasez de agua impacta en las diferentes actividades diarias de educación, trabajo, ocio y alimentación de la población, por ejemplo, la agricultura se limita a ciertos productos sembrados (uva, maíz, trigo), la gente consume cantidades importantes de cerveza y café caliente para mitigar el calor, y tradicionalmente acompañan esas bebidas con carne asada y pan dulce, respectivamente (Blanco Cervantes, 2015; Bravo Peña, Castellanos Villegas y Doode Matsumoto, 2010).

Estas condiciones extremas de temperaturas en verano afectan la vida de los habitantes y específicamente a los niños y a los adultos mayores, pero los varones también están en riesgo latente debido a que tradicionalmente tienen una mayor actividad física en un clima caluroso como el de Hermosillo (Diaz Caravantes, Castro Luque y Aranda Gallegos, 2014).

Los varones jóvenes también salen a trabajar. El empleo ocupa un lugar preponderante en la vida cotidiana de los jóvenes porque a través de éste se satisfacen una diversidad de necesidades económicas y sociales, así, algunos usarán su ingreso para pagar inscripciones, colegiaturas y todo el material necesario para sus diferentes materias en la escuela, además de cubrir sus gastos personales y apoyar en casa; otros lo harán en señal de autonomía familiar y la oportunidad de generar experiencia laboral<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> En marzo de 2014, se aprobó la modificación del Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos donde se elevó la edad mínima de trabajo (de 14 a 15 años).

Los jóvenes en Sonora pueden dividirse en aquellos que son económicamente activos y los que no están ocupados<sup>2</sup>. Los ocupados son los que realizaron alguna actividad económica de por lo menos una hora en la semana, los desocupados son aquellos que buscaron trabajo debido a que no tenían uno en la actualidad, y los subocupados son los que tenían necesidad y disponibilidad de trabajar más horas; se clasifican como no económicamente activos aquellos que únicamente realizaron actividades no económicas y no buscaron trabajo.

**Tabla 1. Situación laboral de los jóvenes en el estado de Sonora al cuarto trimestre de 2021**

<b>Situación laboral</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
<b>Económicamente activa de 15 a 19 años</b>	<b>58 844</b>	<b>27 252</b>
Ocupada	53 018	23 107
Subocupada	3 776	1 906
Desocupada	2 050	2 239
<b>No económicamente activa de 15 a 19 años</b>	<b>81 138</b>	<b>126 921</b>

Fuente: Elaboración propia con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo 2021. Recuperado el 10 de marzo de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/#Tabulados>

En la tabla 1, se observa que la población económicamente activa de 15 a 19 años en Sonora en el cuarto trimestre de 2021, al igual que la no económicamente, fue superior en hombres en relación con las mujeres; de uno u otro sexo, la población no económicamente

---

<sup>2</sup> A partir de 2015 la información de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, con periodicidad trimestral, no presenta la desagregación por municipio, pero sí por estado y por grupos de edad.

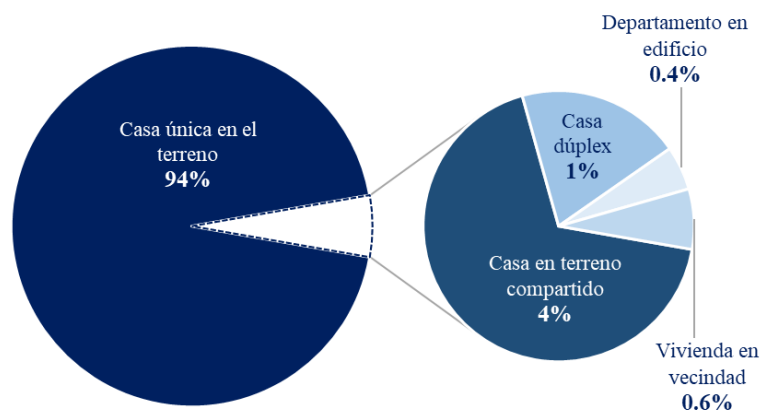
activa fue superior a la económicamente activa (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2022).

La diferencia entre hombres y mujeres en activo fue similar a lo que ocurrió a nivel nacional. Algunas de las desigualdades de género en el trabajo se debieron a que los varones sintieron la presión de estar ocupados, conseguir y traer dinero (para poder aportar a casa como el resto de los hombres que ahí viven), también por políticas de contratación (los empleadores prefirieron a los hombres porque soportan más las jornadas de trabajo y ponen supuestamente menos quejas en el desarrollo de sus tareas) y por cuestiones ideológicas familiares en donde es tarea de las mujeres de la casa atender a los hombres que ahí viven por lo que no se les incentiva y/o permite trabajar fuera del hogar (Comité Estatal de Información Estadística y Geográfica, 2015; Organización Internacional del Trabajo, 2018).

### **Vivienda y familia**

Según el último Censo de Población y Vivienda 2020, en Hermosillo habitaron en promedio 3.3 personas por vivienda, y 0.8 fue el número promedio de ocupantes por cuarto. El 1.8% de las viviendas tuvieron piso de tierra en Hermosillo, y a pesar de contener espacios suficientes para la construcción, las viviendas conservaron todavía gran proporción de patios y traspatios (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021b).

**Figura 2. Tipos de vivienda en Hermosillo, Sonora**

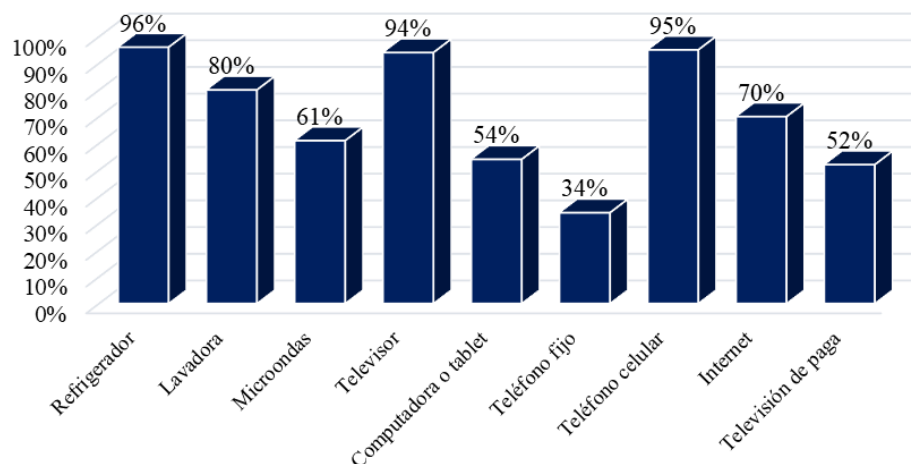


Fuente: Elaboración propia con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021b, febrero 23). Sonora. Población. Recuperado el 23 de julio, 2021, de [www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=26](http://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=26)

En Hermosillo, de manera específica, las viviendas en su mayoría contaron con terreno aledaño, sin embargo, como se ha descrito en el apartado sobre el clima, no se dispusieron de suficientes áreas verdes o espacios de sombra alrededor de la vivienda; sino que la disposición de los espacios y servicios estuvieron destinados a abastecer de clima artificial a las viviendas, para poder resistir el clima natural que resulta extremo, tanto en el verano, como en el invierno.

Así, la presencia de aparatos eléctricos como el aire acondicionado y el refrigerador, fueron elementos importantes en el equipamiento de las viviendas, que, a su vez, encarecieron los gastos de las familias, tanto por el costo económico que implicó comprarlos, como por el sostenimiento de la energía eléctrica para funcionar. La figura 3 muestra lo importante que resultó la presencia de la refrigeración de los alimentos en Hermosillo, en donde el 96% de los hogares reportó tener al menos un aparato refrigerador en el hogar.

**Figura 3. Electrodomésticos en las viviendas de Hermosillo, Sonora**



Fuente: Elaboración propia con datos del del Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021b, febrero 23). Sonora. Población. Recuperado el 23 de julio, 2021, de [www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=26](http://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=26)

En las viviendas las composiciones familiares fueron diversas. Las familias en Hermosillo no están exentas de los cambios que sufrieron el resto de las familias en México, cambios relacionados a transformaciones sociales y económicas, por ejemplo, el empoderamiento de la mujer y su decisión de una maternidad más lejana, el aumento de la escolaridad de mujeres y hombres, el deseo de independencia a más temprana edad, entre otras (Gutiérrez Capulín, Díaz Otero y Román Reyes, 2016; Zazueta Luzanilla y Sandoval Godoy, 2013).

Para el INEGI el hogar es el conjunto de personas que comparten una vivienda y sostienen un gasto común, y existen de dos tipos: familiares y no familiares. Los familiares se dividen en nucleares (mamá y papá con hijos, mamá o papá con hijos, pareja sin hijos), ampliados (hogar nuclear más otros parientes) y compuesto (nuclear o ampliado más

personas sin parentesco con el jefe del hogar). Un hogar no familiar puede ser unipersonal (una sola persona) o corresidente (dos o más personas sin relaciones de parentesco).

Según el Censo de Población y Vivienda 2020, en Hermosillo de cada 100 hogares familiares 74 fueron nucleares, 24 ampliados y 2 compuesto. Por sexo del jefe de familia, si éste fue un hombre, el número de familias nucleares aumentó y el ampliado disminuyó (78% y 20%, respectivamente), por el contrario, si fue una mujer, entonces la tendencia se invierte lo que hace suponer que es más común que vivieran con ella otros parientes (67% nuclear y 32% ampliado). Con respecto a la jefatura de la familia en Hermosillo, 65 de cada 100 hogares fueron dirigidos por un hombre y 35 por una mujer (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2020).

**Tabla 2. Número de hogares de acuerdo con la jefatura de familia en Hermosillo, Sonora**

Sexo de la persona jefe(a) de familia	Familiar				No familiar
	Nuclear	Ampliado	Compuesto	No especificado	
<b>Total</b>	<b>176 197</b>	<b>57 252</b>	<b>3 698</b>	<b>41</b>	<b>40 829</b>
Hombre	121 526	31 101	2 513	20	25 626
Mujeres	54 671	26 151	1 185	21	15 203

Fuente: Elaboración propia con datos de Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Recuperado el 10 de marzo de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/default.html#Tabulados>

## **Educación**

Los datos más recientes para el ciclo escolar 2020-2021 indicaron que existieron en el municipio de Hermosillo 291 070 estudiantes de todos los niveles educativos públicos y privados, que fueron guiados por 17 172 docentes en 1 147 escuelas; en educación media

superior se reportaron 44 667 estudiantes, 3 563 profesores y 104 escuelas (Secretaría de Educación Pública, 2021).

**Tabla 3. Distribución de estudiantes por nivel educativo en Hermosillo, Sonora**

Nivel/Modalidad	Alumnos			Docentes	Escuelas
	Total	Mujeres	Hombres		
Educación básica	170 180	83 740	86 440	7 605	928
Capacitación para el trabajo	12 680	6 375	6 305	278	15
Educación media superior	44 667	22 973	21 694	3 563	104
Educación superior	63 543	33 699	29 844	5 726	100

Fuente: Elaboración propia con datos de Secretaría de Educación Pública. (2021). Sistema interactivo de consulta de estadística educativa. Recuperado el 25 de julio de 2021, de <http://planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/>

### ***Contexto de la escuela seleccionada***

La escuela preparatoria donde estudiaron los jóvenes seleccionados para esta investigación se ubica al norte de la ciudad de Hermosillo, Sonora, en una colonia marginada, con escasez de agua potable y de algunos otros servicios como pavimento y alumbrado público.

Según datos del Sistema Nacional de Información de Escuelas se le considera como parte del sistema público, presta el servicio de bachillerato técnico en turno matutino y vespertino, y ofreció en 2011 tres diplomas para los estudiantes: ventas, programación y comercio exterior (Unidad de Planeación y Evaluación de Políticas Educativas de la Secretaría de Educación Pública, 2017).

**Tabla 4. Matrícula y personal de la escuela seleccionada**

<b>Turno</b>	<b>Grupos</b>	<b>Alumnos</b>	<b>Docentes</b>	<b>Administrativos</b>	<b>Director</b>
Matutino	20	717	58	21	1
Vespertino	22	787	58	21	1

Fuente: Elaboración propia con datos de Unidad de Planeación y Evaluación de Políticas Educativas de la Secretaría de Educación Pública. (2017). Sistema Interactivo de Consulta de Estadística Educativa. Recuperado de <http://www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/Default.aspx>

Esta escuela logró datos relevantes en los resultados de las pruebas de ENLACE y PLANEA. La Evaluación Nacional de Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE) fue un examen de la Secretaría de Educación Pública que se aplicó cada año para conocer el desempeño de los alumnos del último grado de bachillerato en las áreas de español y matemáticas (Unidad de Planeación y Evaluación de Políticas Educativas de la Secretaría de Educación Pública, 2017). Los resultados de ENLACE de 2012 a 2014 promediados para ambos turnos son los siguientes:

**Tabla 5. Resultados de la prueba ENLACE de la escuela preparatoria seleccionada**

<b>Año</b>	<b>Español</b>				<b>Matemáticas</b>			
	Insuficiente	Elemental	Bueno	Excelente	Insuficiente	Elemental	Bueno	Excelente
2012	51%	38%	10%	1%	61%	32%	6%	2%
2013	12%	40%	46%	2%	29%	49%	18%	4%
2014	26%	39%	35%	0%	31%	41%	17%	12%

Fuente: Elaboración propia con datos de Unidad de Planeación y Evaluación de Políticas Educativas de la Secretaría de Educación Pública. (2017). Sistema Interactivo de Consulta de Estadística Educativa. Recuperado de [www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/Default.aspx](http://www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/Default.aspx)



Como se observa en la tabla anterior, en español existieron avances en el número de estudiantes considerados como buenos y excelentes ya que aumentó de 11% a 35% en dos años, pero a su vez aquellos considerados con nivel insuficiente y elemental fueron casi el doble. En matemáticas, disminuyó el número de alumnos en insuficiente y elemental, pero éstos fueron casi 3 de cada 4 estudiantes.

A partir de 2014 la prueba ENLACE se sustituyó por el Plan Nacional para la Evaluación de los Aprendizajes (PLANEA) el cual se aplicó a partir del ciclo escolar 2014-2015 a través del Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE) y con apoyo de la Secretaría de Educación Pública (SEP). Esta prueba buscó conocer el dominio de estudiantes de preparatoria en las áreas de Lenguaje y Comunicación, y Matemáticas (Secretaría de Educación Pública, 2018).

En una comparativa entre los resultados de 2015 a 2017 se observó que existieron avances en el área de español de un ciclo escolar a otro, sin embargo, en matemáticas esto no sucedió, y aproximadamente 7 de cada 10 estudiantes se encontraron en nivel insuficiente.

**Tabla 6. Resultados de la prueba PLANEA en la escuela preparatoria seleccionada**

Asignatura	Año	Insuficiente	Indispensable	Satisfactorio	Sobresaliente
Lenguaje y Comunicación	2015	60.7%	24.1%	13.4%	1.8%
	2016	51.4%	21.4%	18.6%	8.6%
	2017	29%	32%	30%	10%
Matemáticas	2015	74.1%	23.3%	1.7%	0.9%
	2016	78.6%	17.1%	2.9%	1.4%
	2017	64%	26%	7%	3%

Fuente: Elaboración propia con datos de Secretaría de Educación Pública. (2018). Resultados anteriores. Recuperado el 26 de julio de 2021, de [www.planea.sep.gob.mx/ms/resultados\\_antiguos/](http://www.planea.sep.gob.mx/ms/resultados_antiguos/)

## **Datos demográficos**

A continuación, se presenta un panorama demográfico sobre los jóvenes. En un primer momento se describen aspectos de morbimortalidad, y posteriormente demográficos.

### ***Mortalidad***

El proceso de salud/enfermedad/atención es un enfoque que supone que los padecimientos, enfermedades y daños a la salud forman parte de la vida cotidiana de las personas y generan una categoría universal que opera estructuralmente para generar respuestas organizadas en sociedad (Pagnamento et al., 2016). Respecto a los jóvenes, atender y entender la enfermedad da pistas sobre cómo asimilan y atienden sus procesos de salud. La mortalidad es un indicador clave al respecto.

Los datos más recientes disponibles sobre mortalidad juvenil en la frontera norte de México (Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas) son de 2015 y señalaron que la causa principal de muerte en los hombres entre los 15 y 19 años fueron las agresiones (27%), los accidentes de transporte (18%) y otros accidentes (11%); para Sonora las tres principales causas fueron los accidente de transporte (22%), las agresiones (16%), y otros accidentes y lesiones autoinfligidas intencionalmente (12%). Mientras que para Hermosillo fueron los suicidios (22%), los accidentes de transporte (13%) y otros accidentes y agresiones (13%), como se observa en la tabla 7.

**Tabla 7. Principales causas de defunción de jóvenes varones entre los 15 y 19 años de la frontera norte de México, Sonora y Hermosillo**

Frontera norte		Sonora		Hermosillo	
Causa de la defunción	Porcentaje	Causa de la defunción	Porcentaje	Causa de la defunción	Porcentaje
Agresiones	27%	Accidente de transporte	22%	Lesiones autoinfligidas intencionalmente	22%
Accidente de transporte	18%	Agresiones	16%	Accidente de transporte	13%
Otros accidentes	11%	Otros accidentes / Lesiones autoinfligidas intencionalmente	12%	Otros accidentes / Agresiones	13%

Fuente: Elaboración propia con datos de Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015b). Estadística de defunciones generales 2015. Recuperado el 31 de julio de 2017, de [www.beta.inegi.org.mx/proyectos/registros/vitales/mortalidad/](http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/registros/vitales/mortalidad/)

Una respuesta a las principales causas de muerte puede ser dada a través de la perspectiva de género, que lo asume como “una serie de atributos y funciones que van más allá de lo biológico/reproductivo, construidos social y culturalmente y que son adjudicados a los sexos para justificar diferencias y relaciones de opresión entre los mismos” (Keijzer, 1997, p. 2). Bajo el lente del género, se puede aducir que dichas causas de muerte están relacionadas a la tendencia de adoptar comportamientos de riesgo por parte de los hombres para ser considerados como tales, esto debido a la presión de los distintos grupos a los que pertenecen (familia, amigos de la escuela, amigos de la calle, amigos de los deportes, entre otros). Estas conductas de los hombres jóvenes también están relacionadas al consumo de alcohol y sustancias ilícitas, exceso de velocidad, y en menor medida, a deficiencias de las señales y caminos donde transitan (Geldstein, Di Leo y Ramos Margarido, 2011; Núñez-González y Núñez Noriega, 2019; Rodríguez Luna, 2015).

## **Morbilidad**

Otros datos destacados sobre el estado de salud de jóvenes entre los 15 y 19 años son los obtenidos por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT) en los temas de consumo de sustancias, trastorno de la conducta alimenticia y enfermedades crónicas.<sup>3</sup>

En el rubro de consumo de sustancias de la ENSANUT 2016 se preguntó a los muchachos sobre la ingesta de tabaco y bebidas alcohólicas. Respecto al cigarro, los jóvenes de Hermosillo (40%) fueron los que más aceptaron haber fumado por lo menos 5 cajetillas, en Sonora fue 33% y en la frontera norte de 24%. En el tema del consumo de alcohol es al inverso, ya que Hermosillo (42%) fue superior el porcentaje de jóvenes que nunca tomaron alcohol en comparación a Sonora (38%) y la frontera norte (33%) (Secretaría de Salud, 2016).

**Tabla 8. Consumo de sustancias en jóvenes varones de entre los 15 y 19 años de Hermosillo, Sonora, México**

<b>¿Has fumado más de 100 cigarros?</b>				<b>¿Qué edad tenías la primera vez que tomaste una bebida alcohólica?</b>			
	Hermosillo	Sonora	Frontera norte		Hermosillo	Sonora	Frontera norte
<b>Sí</b>	40%	33%	24%	<b>Antes de los 12</b>	13%	1%	1%
<b>No</b>	3%	7%	16%	<b>Entre los 13 y 19</b>	45%	61%	66%
<b>Nunca he fumado</b>	57%	60%	61%	<b>Nunca he tomado</b>	42%	38%	33%

Fuente: Elaboración propia con datos de Secretaría de Salud. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. Cuernavaca.

---

<sup>3</sup> Después de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT 2016), se realizaron la ENSANUT 2018, la ENSANUT COVID-19 2020 que inició el levantamiento de datos en agosto de 2020, y la ENSANUT Continua 2021. La ENSANUT 2016 fue la última que identificó datos a nivel municipal.

En relación con las enfermedades crónicas no transmisibles, se preguntó a los jóvenes varones entre los 15 y 19 años si algún médico les había dicho si tenían diabetes o azúcar alta en la sangre, ninguno de Hermosillo contestó afirmativamente, mientras que en Sonora y la frontera norte lo hizo un 1%, como lo muestra la tabla 9. Con respecto a la existencia de un diagnóstico médico de presión alta, en Hermosillo ninguno dijo haber recibido un diagnóstico positivo, mientras que en Sonora contestó afirmativamente el 0.3% y en la frontera norte el 2% (Secretaría de Salud, 2016).

**Tabla 9. Enfermedades crónicas en jóvenes varones de entre los 15 y 19 años de Hermosillo, Sonora, México**

¿Algún médico te ha dicho que tienes diabetes o el azúcar alta en la sangre?	Hermosillo Sonora Frontera norte			¿Algún médico te ha dicho que tienes presión alta o hipertensión?	Hermosillo Son. Frontera norte		
	Hermosillo	Sonora	Frontera norte		Hermosillo	Son.	Frontera norte
<b>Sí</b>	0%	1%	1%	<b>Sí</b>	0%	0.3%	2%
<b>No</b>	100%	99%	99%	<b>No</b>	100%	99.7%	98%

Fuente: Elaboración propia con datos de Secretaría de Salud. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. Cuernavaca.

Con respecto a problemas de alimentación, en el cuestionario de la ENSANUT 2016 se indagaron 8 cuestiones sobre el tema: la preocupación por engordar, comer de más, la pérdida de control de lo que se come y las prácticas para bajar de peso en las que se incluye vomitar, ayunar, dietas, ejercicio, y el uso de pastillas y laxantes.

Los jóvenes varones de Hermosillo entre los 15 y 19 años tuvieron como actividad principal, realizada con frecuencia o mucha frecuencia, el hacer ejercicio para bajar de peso (19%), mientras que, en el espectro opuesto, un 100% refirió que nunca vomitó después de

comer para tratar de bajar de peso ni tampoco usaron pastillas con laxantes para el mismo fin. Para Sonora y la frontera norte los resultados fueron similares, tal como lo muestra la tabla 10.

Sobre las prácticas para bajar de peso el orden fue similar para los tres grupos, ya que la práctica más usual fue haber hecho ejercicio más de 2 veces a la semana, seguido de dietas y ayunos. Las prácticas menos frecuentes fueron haber vomitado y el uso de pastillas laxantes. Este orden en las opciones podría entenderse desde la masculinidad de los jóvenes, ya que, para éstos, la condición física está asociada a sus concepciones de ser hombres, ser más activos y poseer mayor fuerza, por lo que tomar pastillas o vomitar se entendería como actos más débiles o de mujeres.

**Tabla 10. Trastornos de la conducta alimenticia en jóvenes varones de entre los 15 y 19 años de Hermosillo, Sonora, México**

<b>Con qué frecuencia en los últimos tres meses...</b>	Hermosillo	Sonora	Frontera norte
¿Te ha preocupado engordar?			
<i>Nunca o a veces</i>	85%	86%	87%
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	15%	14%	13%
¿Has comido demasiado o te has atascado de comida?			
<i>Nunca o a veces</i>	90%	85%	85%
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	10%	15%	15%
¿Has perdido el control sobre lo que comes?			
<i>Nunca o a veces</i>	91%	95%	94%
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	9%	5%	6%
¿Has vomitado después de comer para tratar de bajar de peso?			
<i>Nunca o a veces</i>	100%	100%	99%

<b>Con qué frecuencia en los últimos tres meses...</b>	Hermosillo	Sonora	Frontera norte
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	0%	0%	1%
¿Has hecho ayunos para tratar de bajar de peso?			
<i>Nunca o a veces</i>	98%	99%	99%
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	2%	1%	1%
¿Has hecho dieta para tratar de bajar de peso?			
<i>Nunca o a veces</i>	95%	98%	97%
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	5%	2%	3%
¿Has hecho ejercicio para tratar de bajar de peso?			
<i>Nunca o a veces</i>	81%	81%	83%
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	19%	19%	17%
¿Has usado pastillas con laxantes para bajar de peso?			
<i>Nunca o a veces</i>	100%	100%	100%
<i>Con frecuencia o mucha frecuencia</i>	0%	0%	0%

Fuente: Elaboración propia con datos de Secretaría de Salud. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. Cuernavaca.

Como se puede observar en la tabla de arriba, un 15% de los jóvenes varones de Hermosillo entre los 15 y 19 años le preocupó con frecuencia o mucha frecuencia el subir de peso, y un 10% ya reportó haber tenido atracones de comida como un problema alimenticio entre sus prácticas cotidianas.

### ***Distribución poblacional***

Para 2020, Hermosillo poseía una población de 936 263 habitantes, de los cuales el 50.1% fueron mujeres y el 49.9% hombres; distribuidos en 1 022 localidades en el municipio en donde sobresalen Hermosillo, Miguel Alemán y Bahía de Kino como las tres más grandes (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021a).

### ***Población hermosillense por grupos quinquenales de edad***

Con datos del Censo de Población y Vivienda 2020, el grupo quinquenal de 15 a 19 años fue de 79 555 jóvenes, el 51.10% hombres y el 48.90% mujeres; entre todos los grupos quinquenales esta cifra de uno u otro sexo correspondió al 8.5% del total (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2020).

**Tabla 11. Comparación de la población de Hermosillo por grupos quinquenales**

<b>Grupo quinquenal de edad</b>	<b>2020</b>		
	Total	Hombres	Mujeres
0 a 4 años	64 504	32 707	31 797
5 a 9 años	76 765	39 067	37 698
10 a 14 años	79 502	40 823	38 679
15 a 19 años	79 555	40 665	38 890
20 a 24 años	83 804	42 584	41 220
25 a 29 años	79 284	40 350	38 934
30 a 34 años	73 367	37 325	36 042
35 a 39 años	68 526	34 687	33 839
40 a 44 años	65 956	32 836	33 120
45 a 49 años	61,486	30 538	30 948
50 a 54 años	53,793	26 201	27 592
55 a 59 años	43 346	20 801	22 545
60 a 64 años	37 120	17 521	19 599



Grupo quinquenal de edad	2020		
	Total	Hombres	Mujeres
65 a 69 años	25 508	11 934	13 574
70 a 74 años	17 736	8 125	9 611
75 a 79 años	11 692	5 267	6 425
80 a 84 años	7 121	3 089	4 032
85 a 89 años	5 225	1 976	3 249
<b>TOTALES</b>	<b>934 290</b>	<b>466 496</b>	<b>467 794</b>

Fuente: Elaboración propia con datos de Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados. Recuperado el 10 de marzo de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/default.html#Tabulados>

La edad mediana de la población en 2010 fue de 26 años, y para el 2020 de 30 años (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021a). Al ser una población joven, los espacios para la recreación, deporte, trabajo y actividades productivas propias de la juventud son competidos en la ciudad.

La ciudad de Hermosillo, como capital del estado de Sonora, tiene una infraestructura diversa disponible para la recreación y tiempo libre de su población, especialmente de los jóvenes. El uso del tiempo libre en esta etapa de vida estimula su desarrollo social y personal en búsqueda de la maduración de la personalidad y su integración en grupos. Si consideramos el tiempo libre como aquel donde los estudiantes después de sus actividades escolares pueden descansar o distraerse (Rojo Villa, Prado Sosa y Martínez Félix, 2017), Hermosillo cuenta con establecimientos comerciales (Plaza Galerías Mall, Plaza El Sahuaro, City Center Pitic, Pabellón Reforma), monumentos, museos (Museo de Culturas Populares e Indígenas de

Sonora, Museo Regional de Sonora, Museo de Arte de Sonora, Museo de la Universidad de Sonora), lugares declarados como patrimonio cultural (Sociedad Sonorense de Historia, el edificio de Palacio de Gobierno, el edificio de Radio Sonora) y zonas arqueológicas (Universidad Estatal de Sonora, 2014).

Según el Catálogo de Infraestructura Deportiva de la Oficina de Convenciones y Visitantes de Hermosillo, existen 22 grandes espacios para la práctica de diferentes disciplinas deportivas, y van desde estadios, unidades deportivas, boliches hasta diferentes ligas deportivas (Oficina de Convenciones y Visitantes de Hermosillo, 2019). Por otra parte, existen 133 campos de beisbol, 225 canchas multifuncionales, 144 campos de futbol, 3 canchas de futbol americano y 5 unidades deportivas (H. Ayuntamiento de Hermosillo, 2020).

En la ciudad también se practica el deporte aficionado de conjunto, así, existen 38 ligas municipales de diferentes deportes cuyos juegos se realizan en 336 canchas deportivas (H. Ayuntamiento de Hermosillo, 2020).

Con respecto a plazas, parques y áreas verdes se cuenta con 860 espacios de este tipo, de los cuales la autoridad responsable reconoce que el 80% de esos lugares están en buen estado, y el restante requiere de trabajos de limpieza y conservación (Castro, 2021). Hay otros espacios públicos que han cerrado (el centro reactivo Mundo Divertido ahora es un casino) o han decaído en su calidad pero que aún siguen prestando servicio a los visitantes (el Centro Ecológico o La Burbuja Museo del Niño) (Rubio, 2016).

## **Capítulo 2. Marco conceptual**

En este segundo capítulo, se presentan diferentes conceptos que forman parte del sustento de la investigación. En primer término, se explica la juventud como un criterio que enmarca a la población estudiada y que tiene diferentes acepciones, en función de la disciplina que se aborde; para concluir con una discusión sobre las prácticas de alimentación de los jóvenes y las influencias esperadas en sus elecciones de consumo alimenticio.

### **La juventud**

La juventud, más que dilucidarla como un concepto fijo y que no cambia, se puede pensar, al contrario, como un constructo dinámico y plural que se nutre de aportaciones progresivas y holísticas. Son muchas las corrientes y autores que abordan los procesos para que las personas sean consideradas jóvenes.

Decir que los jóvenes son aquellos que ya no son adolescentes, pero tampoco adultos, que están en etapa de experimentar y de prepararse para convertirse en mayores, y que sus edades comprenden entre los 15 y 18 años y hasta los 25 o 29 años, son los conceptos más comunes cuando se piensa sobre estos (Palazzo, 2010).

La relación de edad con juventud, o sea lo etario, es la analogía más inmediata. En México, se considera jóvenes a aquellos entre los 12 y 29 años (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 1999), mientras que a nivel internacional, para la Organización de las Naciones Unidas son aquellos entre los 15 y 24, pero señala este organismo que cada definición debe ser flexible según el país, el programa y la política que se desea llevar a cabo, ya que no serán lo mismo aquellas acciones encaminadas, por ejemplo, a jóvenes de preparatoria y universidad, que aquellas dirigidas a un público objetivo de más edad que ya

vive fuera de la casa de los padres, en pareja y con trabajo (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2014).

A lo largo de la historia, diferentes conceptos se han asociado a las juventudes para nombrar a éstas, como púberes en las sociedades primitivas, efebos en los estados antiguos, mozos en las sociedades preindustriales, muchachos en la primera industrialización, y jóvenes en la modernidad (Feixa, 2006).

La conceptualización de juventud es reciente, a diferencia de los términos de niñez, adolescencia y adultez, ya que para Pérez (2008) se inicia con la publicación del “Emilio”, libro de Rousseau de 1762 -previo a la revolución francesa- donde señala el surgimiento de una concepción moderna de lo que es ser joven a través de tres vertientes: lo psicológico (con un segundo nacimiento que ocurre entre los 15 y 20 años de edad), lo pedagógico (con los albores de la educación estatal y nacional del siglo XVIII donde se hace hincapié en una educación ad hoc e integral a cada niño y adolescente), y lo social (donde se sitúa en la escuela, y no en la familia, la formación de cada muchacho) (Pérez Islas, 2008).

Sin importar la conceptualización de lo que es ser joven, algunos autores (Pérez Islas, 2008) consideran que las ciencias sociales no han estado particularmente interesadas en el tema sino únicamente en cuestiones y tiempos específicos; por disciplinas, la psicología y sus diferentes ramas se enfocaron en tópicos relacionados a la adolescencia, mientras que la educación, la sociología, la antropología y otras ciencias sociales en la juventud (Dávila León, 2004).

Para la Psicología y el Desarrollo Humano, la juventud es una especie de adolescencia tardía, en donde los pares u otros adolescentes, ejercen una gran influencia sobre los jóvenes,

sin embargo, para las edades cercanas a los 18 años, no son tan influenciados directamente por ellos, sino que ganan independencia o autonomía respecto a etapas previas en el curso de su vida, pero a cambio ya tendrán incorporados hábitos, rutinas y rituales sociales que se instalarán en la personalidad adulta ya definida (Papalia y Martorell, 2017). Sin embargo, tanto en la Psicología, como en el resto de las ciencias sociales, la influencia de los amigos y de las potenciales parejas sexuales durante la juventud, así como otros factores (como la búsqueda de empleo y de vocaciones u oficios), son procesos que pueden ocurrir simultáneamente y que, aunque se resuelvan con éxito, no convierte a los jóvenes en personas “acabadas”, sino que continúan en desarrollo y son personas insertas y participativas en la sociedad, que continúan aprendiendo y formándose, con cada vez mayor autonomía y sentido del humor (Fernández Poncela, 2014; Gaete, 2015).

Desde los años iniciales del estudio sobre los jóvenes, existió el interés de los investigadores en reflexionar sobre diferentes tópicos alrededor del tema, pero son tres los temas más populares: qué es ser joven, quiénes son los jóvenes y si existen muchos tipos de jóvenes. Cada uno de los diferentes autores, incluyéndome, debimos reflexionar sobre esto y así precisar de manera más adecuada las definiciones de cada uno de nuestros respectivos trabajos. En la actualidad, una parte importante de los estudiosos en estas cuestiones consideran que no es posible hablar de una única juventud, ya que no es lo mismo hablar de juventud en Mérida que en Tijuana, ni es lo mismo el estudiante preparatoriano de clase socioeconómica alta de Hermosillo que el fronterizo de Naco, Sonora. En concordancia, Duarte señala que más que la juventud lo que existe son las juventudes, o lo que es lo mismo, “diferentes expresiones y significados del entramado complejo que surge en nuestras

sociedades desde un grupo social que se expresa de maneras múltiples y plurales” (Duarte Quapper, 2000, p. 70).

Para Román, Cubillas y Abril (2009) ser joven en Sonora, significa diversos retos que no pueden enfrentarse bajo reglas caducas y paradigmas tradicionales, pues los jóvenes en la actualidad no pueden equipararse a los de la revolución verde, a la rebeldía reprimida de los mineros de Cananea o de los valientes yaquis; sino que se trata de un rango poblacional en donde coexisten simultáneamente la modernidad y la globalización, sin abandonar su arraigo en el sector primario, y el apego a las costumbres de una sociedad anclada ideológicamente a los espacios del campo y que, por otro lado, quiere adaptarse a la lógica del desarrollo comercial con todo tipo de franquicias extranjeras y el acceso de su gente a sofisticadas tecnologías cibernéticas, con una limitación seria de espacios para el entretenimiento y el esparcimiento (Román Pérez, Cubillas Rodríguez y Abril Valdez, 2009).

### **Seguridad alimenticia en los jóvenes**

Indistintamente de la conceptualización que se tenga sobre las juventudes, existen prácticas en común sobre la alimentación de los jóvenes en una misma generación que pueden ser analizadas desde diferentes disciplinas, distintos métodos y con abordajes múltiples.

Para esta investigación llamé *práctica alimenticia* a cualquier comportamiento, hábito, patrón de consumo o costumbre en relación con los alimentos y bebidas que los jóvenes ingieren. Dichas prácticas se dan como resultado de un proceso histórico, en las que convergen factores económicos, tecnológicos y urbanos que interactúan hasta conformar valores y tendencias hegemónicas (Alvarez Gordillo, Eroza Solana y Ramírez Domínguez, 2009).

El concepto de seguridad alimenticia es atribuido al modelo de atención a la alimentación como parte del concepto moderno de derechos humanos, propuesto por las Naciones Unidas y reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo 25. La seguridad alimenticia se logra cuando el acceso a los alimentos adecuados es seguro y se acompaña de un entorno sanitario y de servicios de salud convenientes, acompañado, además, de una vida sana y activa para todos los miembros del hogar. En cambio, la seguridad nutricional, solo se logra cuando las personas no solamente logran tener acceso a los alimentos que requieren, sino que realmente los consumen y disponen en todo momento de cantidad y calidad suficiente, en términos de variedad, diversidad, contenido de nutrientes e inocuidad, para satisfacer sus necesidades alimenticias. En términos generales, se podría decir que no existe alimentación saludable, si no se cuenta con seguridad alimenticia (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2003).

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés), la seguridad alimenticia posee cuatro pilares importantes: la disponibilidad, el acceso, la estabilidad y la utilización. En el siguiente cuadro, se enlistan algunos de los factores que componen cada una de estas dimensiones (División de Comercio y Mercados FAO, 2010):

**Figura 4. Dimensiones de la seguridad alimenticia**

<b>Disponibilidad</b>	<b>Acceso y consumo</b>	<b>Estabilidad</b>	<b>Utilización</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción</li> <li>• Capacidad de importación</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobreza</li> <li>• Poder adquisitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabilidad del clima</li> <li>• Fluctuaciones de los precios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidado y la alimentación</li> <li>• Seguridad alimenticia y calidad</li> </ul>

<p>Stocks de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda alimenticia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El transporte y la infraestructura del mercado</li> <li>• Distribución de alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores políticos</li> <li>• Factores económicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua limpia</li> <li>• Saneamiento y sistemas de salud</li> </ul>
--	---	---	--

Fuente: División de Comercio y Mercados FAO, 2010, p. 2

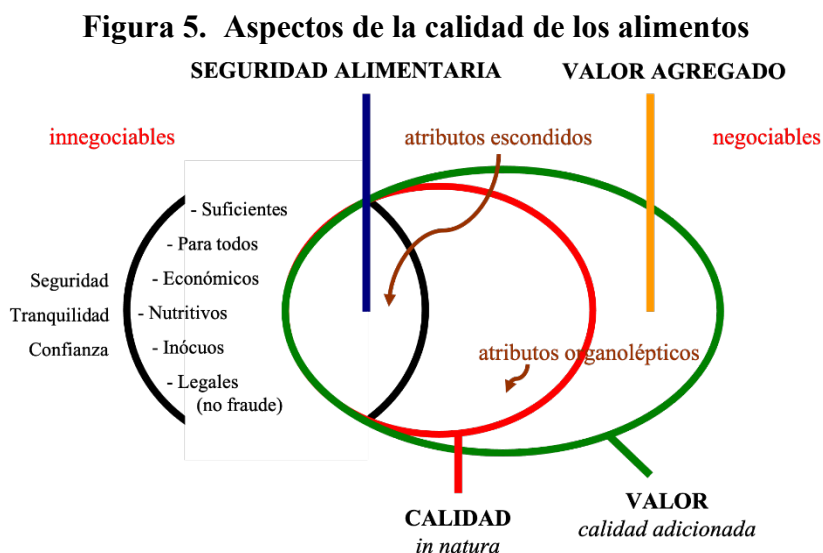
El modelo de seguridad alimenticia de la FAO pone especial énfasis en factores sociales y económicos de gran escala, que afectan las variaciones de los precios de los alimentos y que impactan en la estabilidad o incertidumbre con la que las familias acceden a ellos. La dimensión de la estabilidad tiene que ver con la producción de alimentos a nivel mundial y regional, con el comercio y con las variaciones y crisis de los precios.

Los procesos globales como el cambio climático y energético, así como la migración cultural hacia estilos de vida más sedentarios y las transiciones demográficas, epidemiológicas y nutricional, hacen que poblaciones enteras que poseen mediano o escaso desarrollo social y económico, sean vulnerables a padecer inseguridad alimenticia. Para estas poblaciones, lo esperado sería que sufran afectaciones a la estabilidad tras el aumento de la temperatura, pérdida de bosques, precipitaciones y, en consecuencia, falta de abastecimiento de agua. Pero, además, la falta de desarrollo en algunos países hace que también las medidas políticas resulten insuficientes y no incentiven de manera adecuada la producción y acceso de alimentos adecuados y necesarios, por ejemplo, la disminución de impuestos, el aumento de subsidios o anticipación del gasto, el fomento a pequeñas y medianas empresas y créditos al sector agropecuario (Borras y Mohamed, 2020; CEPAL, FAO, ALADI y CELAC, 2016).

Superar la estabilidad de los mercados alimenticios y que cada familia tenga acceso a alimentos adecuados, no significa necesariamente, que dichos alimentos, cumplan con ser alimentos de calidad. Así que la seguridad alimenticia puede entenderse también, como una



intersección de múltiples factores, en donde la calidad en los alimentos es una característica obligada.



Fuente: Zavala Pope, M. (2011). *El concepto de calidad en los alimentos I*. Lima. P.2

La calidad de los alimentos puede evaluarse desde diferentes perspectivas, algunas de estas son:

- La calidad composicional, es la condición a la que hacen referencia sus características fisicoquímicas.
- La calidad organoléptica, es la referida a la evaluación de los órganos de los sentidos del consumidor: olor, sabor, textura y color de los alimentos.
- La calidad higiénica, describe el nivel de higiene a través de la cual se obtiene y manipula el alimento.
- La calidad sanitaria, se refiere al cumplimiento de procedimientos y normas establecidas por las autoridades sanitarias.

- La calidad nutricional, es la capacidad que tienen los alimentos para reponer los nutrientes necesarios para las diferentes funciones y demandas metabólicas y productivas que tienen los seres humanos, en este caso, durante la juventud.
- La calidad tecnológica, comprende los requerimientos de tecnología mínima a implementar cuando los alimentos son procesados o industrializados y que redundan en un alimento generalmente uniforme y con ausencia de defectos (Zavala Pope, 2011).

A partir de las anteriores dimensiones de seguridad alimenticia, el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), que mide la pobreza en México, realizó sus propias dimensiones e indicadores para nuestro país y agregó uno que considera valioso: la capacidad orgánica para aprovechar los nutrientes que poseen los alimentos.

Para la CONEVAL, la seguridad alimenticia es también un proceso que no se agota en las siguientes dimensiones, pero que cualquier persona que estudie o evalúe la seguridad alimenticia y nutricional debería considerar:

1. Disponibilidad de alimentos. Es el resultado de múltiples procesos económicos y de producción industrial, así como la capacidad de las exportaciones e importaciones, la capacidad de almacenamiento y la movilización. Esta disponibilidad debe ser estable de forma que existan alimentos suficientes durante todo el año. También debe ser adecuada a las condiciones sociales y culturales, y con productos inocuos, es decir, sin sustancias nocivas para la salud.
2. Acceso o capacidad para adquirir los alimentos. Los alimentos deben estar disponibles, física y económicamente, a toda la población en general. El acceso físico

a alimentos saludables y nutritivos (así como su precio) depende tanto de la oferta (disponibilidad) como de la demanda de los consumidores. El acceso económico de los hogares, a su vez, depende de su ingreso y del precio de los alimentos.

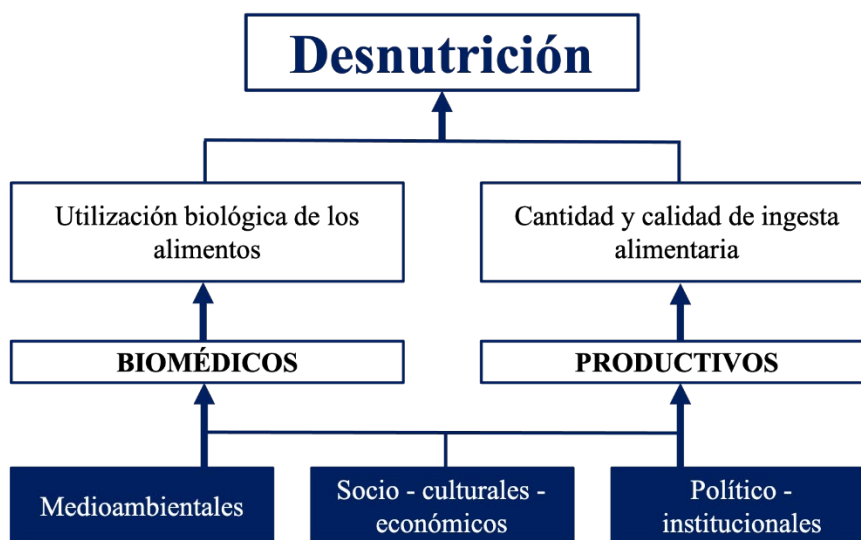
3. Consumo de alimentos. El consumo de alimentos se refiere a lo que, de manera efectiva, consumen los miembros de cada hogar y su distribución intrafamiliar. El consumo no sólo es resultado del poder de compra, sino también de quién realiza las compras y prepara los alimentos, incluye los hábitos y la cultura. Las elecciones de consumo de cierto tipo de alimentos y de su estado (frescos, congelados, enlatados y preparados) dependen del tiempo potencial de obtener los ingredientes y preparar los alimentos, así como de la información que poseen los individuos sobre lo que compran.
4. Aprovechamiento biológico de los alimentos consumidos. Existen dos elementos que deben ser considerados al analizar la seguridad alimenticia. El primero es el aprovechamiento biológico de los alimentos y el segundo, el estado nutricional de los individuos. El que los alimentos consumidos sean aprovechados, dependerá también de las condiciones de salud de los individuos, pero, además, de las condiciones en las que se da el consumo, como las condiciones salubres del lugar, la forma de preparación, el consumo y el almacenamiento de los alimentos (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, 2010).

### **Influencias en las prácticas alimenticias**

El marco teórico de la seguridad alimenticia está asociado al modelo de determinantes sociales de la Organización Mundial de la Salud (OMS)/Organización Panamericana de la Salud (OPS). En él, se considera que todo lo que le ocurre a la población, en este caso juvenil,

tiene que ver con factores cercanos, medios y distales. Así, la condición de enfermedad o salud es la consecuencia de múltiples procesos que ocurren de forma simultánea y que se influyen mutuamente. Como ejemplo, podemos ver el siguiente marco conceptual sobre los determinantes de la desnutrición o malnutrición, en la figura 6.

**Figura 6. Factores asociados a la desnutrición**



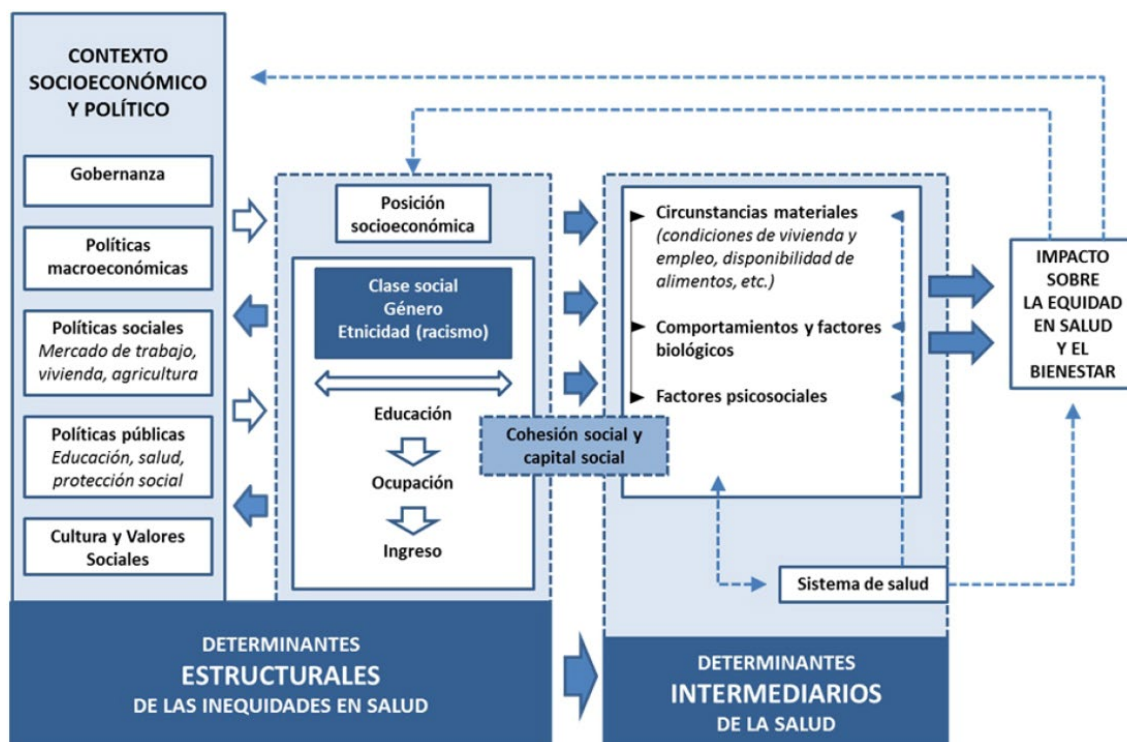
Fuente: Martínez, R. y Palma, A. (2014). *Seguridad alimentaria y nutricional en cuatro países andinos. Una propuesta de seguimiento y análisis* (Vol. 1). Santiago: CEPAL. P. 24

De acuerdo con este modelo, los principales factores que afectan la seguridad alimenticia y que determinan la desnutrición como un problema social y de salud pública son: los medioambientales (inundaciones, sequías, heladas, terremotos, contaminación de aguas, etc.), los socio-culturales-económicos (entre los que se encuentra la pobreza, escolaridad, salarios, desigualdad, entre otros) y los político-institucionales. Todos ellos pueden incrementar o reducir las vulnerabilidades biomédicas y productivas en cada nación o estado, e influir sobre la cantidad, calidad y capacidad de aprovechar los nutrientes provenientes de la alimentación, de tal forma que se tenga como resultado una condición de

salud en los individuos, o bien, un estado de enfermedad, como la malnutrición (Martínez y Palma, 2014). La malnutrición, es algo a lo que debe darse importancia en la actualidad, pues se estima que existen más de 34 millones de personas subalimentadas en América Latina y el Caribe (CEPAL et al., 2016).

El modelo de determinantes sociales de la salud, fue propuesto en 2008 por la Comisión de los Determinantes Sociales de la Salud de la OMS; en él, se considera que si bien influyen en la condición de bienestar o salud de los jóvenes, las circunstancias materiales intermedias, como poseer dinero, así como factores psicosociales, como evitar o resistirse a comer alimentos no nutritivos; también influyen sobre la condición de salud los factores estructurales, que los jóvenes no eligen o difícilmente pueden modificar, como la posición económica en la que se encuentran sus familias y las políticas macroeconómicas respecto a los productos agropecuarios en el país donde viven (Torre-Ugarte-Guanilo y Oyola-García, 2014). Al respecto, la figura 7 puede ser ilustrativa.

**Figura 7. Determinantes sociales de la salud**



Fuente: Torre-Ugarte-Guanilo, M. de la y Oyola-García, A. (2014). Los determinantes sociales de la salud: una propuesta de variables y marcadores/indicadores para su medición. *Revista Peruana de Epidemiología*, 18(1), 1–6. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203132677002>

En este modelo, algo que me llamó mucho la atención, es que se consideran las políticas públicas como parte del entramado que dará como consecuencia el tener salud o enfermedad. Dentro de éstas, resultan muy importantes para mi estudio, las políticas de educación y de salud, porque sin educación, difícilmente los jóvenes sabrían cuáles son los alimentos adecuados para ellos y cómo aprovecharlos, además de que se tratan de menores de edad que aún son estudiantes; mientras que sin una estructura de salud pública que cuide de ellos y que se relacione con la escuela, tampoco tendrían quién los entrene sobre los alimentos adecuados a consumir o quién los monitoree para el aprovechamiento de los

nutrientes o la calidad o porciones de los alimentos, incluso si tuvieran las condiciones económicas para acceder a alimentos nutritivos.

Es importante tratar de observar las políticas públicas desde las prácticas de los jóvenes, porque los esfuerzos públicos que se hagan por incrementar la educación, ingreso seguro, cobertura sanitaria y subsidios alimenticios a grupos vulnerables como éste, expresarán las formas en que los gobiernos y sus instituciones cuidan de ellos e intentan reducir el hambre y la malnutrición (Borras y Mohamed, 2020; Martínez Valle, 2016).

Bajo este modelo, los jóvenes constituyen un grupo poblacional vulnerable a padecer enfermedades nutricionales, metabólicas o de la conducta alimenticia, por ser dependientes económicamente del ingreso de sus padres, pero a cambio, serán al mismo tiempo un grupo privilegiado o en mejores condiciones estructurales respecto a otros jóvenes que ya no van a la escuela, pues se supone que en ésta, ellos aprenden sobre cómo tratar su cuerpo y su salud, tienen una mayor participación cívica en su casa y comunidad, así como mayor conocimiento de beneficios provenientes del gobierno a través de sus programas sectoriales e intersectoriales (como becas) y, de hacerlo bien, puede reducirse la pobreza y la malnutrición, como lo sugieren los objetivos del milenio (Fiorati, Arcêncio, Segura del Pozo, Ramasco-Gutiérrez y Serrano-Gallardo, 2018; Ssenyonjo, Van Belle, Titeca, Criel y Ssenyooba, 2021; Zamora y De-Regil, 2014). Finalmente, de acuerdo con este modelo, sería importante observar cómo múltiples factores sociales desfavorables pueden traslaparse al mismo tiempo sobre los jóvenes e incrementar su vulnerabilidad, v.gr. la falta de actividad física, el estrés y el consumo de sustancias nocivas para la salud (Leonard, Hughes, Donegan, Santillan y Pruitt, 2018).

Por otra parte, existe otro abordaje que me interesó conocer y usar para interpretar lo que ocurre respecto a las prácticas alimenticias de los jóvenes y es el enfoque de la epidemiología sociocultural. La epidemiología sociocultural es una aproximación teórica que vincula aportes de la Epidemiología y de la Antropología, la consideración de los factores ocurre de forma simultánea en tres dimensiones: la epidemiológica, la social y la cultural. La dimensión epidemiológica fue descrita en el primer y segundo capítulo de esta tesis y lo considero importante porque muestra el estado de salud de los jóvenes en un contexto local, regional y fronterizo.

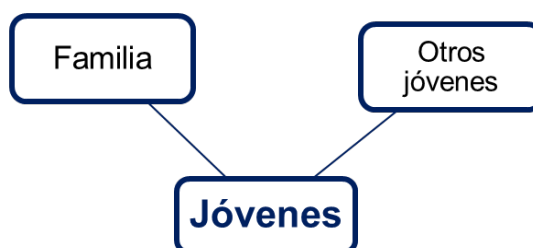
Sin embargo, la dimensión social y la cultural, al investigar las prácticas alimenticias de los jóvenes, también resultan importantes, porque atienden a las formas en las que se dan dichas prácticas como parte de un comportamiento social y a los factores socioculturales que se relacionan o que ejercen influencia sobre la alimentación. Las prácticas socioculturales, al estudiarse, dan cuenta del estado de salud de los jóvenes, como consecuencia de éstas.

La dimensión social está presente al observar los aspectos relacionales en sus niveles micro y macro. Esta dimensión se revela al observar cómo se alimentan los jóvenes, cómo socializan su alimentación y cómo comparten con otros jóvenes de su edad y condición social las prácticas de alimentación. La dimensión cultural aparece al analizar los correlatos culturales asociados, en este caso, a la alimentación, además de enfocarse en los procesos ideológicos presentes en el proceso de salud/enfermedad/atención. Así, entre los factores culturales asociados a la alimentación y específicamente a lo que los jóvenes consumen como patrones de consumo influidos por la cultura, se encuentran los medios de comunicación, el estrato al que pertenece la familia, las ideologías acerca de los alimentos, pero también, la influencia de los pares u otros jóvenes (Haro, 2010).



Respecto a los medios de comunicación, existen estudios que dan cuenta de cómo el diseño de la publicidad de productos alimenticios no sólo intenta moldear los hábitos de consumo de los jóvenes, sino que, además, mandan mensajes simbólicos importantes que condicionan su seguridad emocional, autoestima y los estereotipos de la imagen corporal (Rodríguez Muñoz, 2016).

**Figura 8. Actores significativos en las decisiones sobre alimentación en los jóvenes**



Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar en la figura 8, influyen sobre los gustos y preferencias de consumo alimenticio las personas más cercanas a los jóvenes. La familia u hogar, es un ambiente determinante para las elecciones en el consumo de alimentos y está probado que ejercen una influencia significativa en el consumo de azúcares, frutas y verduras (Fleary y Ettienne, 2019).

A su vez, la influencia de otros jóvenes impacta sobre lo que se consume durante la juventud. Un ejemplo de ello es que, cuando los jóvenes reportan tener amistades con hábitos alimenticios adecuados, tienden a imitar estos hábitos y saltarse menos comidas que el resto de los jóvenes que posee amistades con hábitos alimenticios poco saludables (Rosenrauch, Ball y Lamb, 2017).

Por otra parte, los pares o iguales enseñan patrones y formas de elegir y consumir alimentos entre los jóvenes. Además, tanto con los amigos, como con los miembros de la familia, se realizan rituales alimenticios que son importantes para unir a los miembros de los grupos y mantener creencias y valores, los cuales resultan sumamente importantes durante la época de la adolescencia y la juventud (Osorio-Murillo y Amaya-Rey, 2011).

### **Sistema alimenticio personal: *The Food Choice Process Model***

Que un joven prefiera comer unas papitas sobre una fruta, o una soda en lugar de un vaso de agua va más allá de un simple gusto o capricho ya que “la selección de alimentos juega un papel importante en aspectos simbólicos, económicos y sociales de la vida expresados por las preferencias, identidades y significados culturales” (Sobal, Bisogni, Devine y Jastran, 2006, p. 1).

Elegir un alimento o bebida sobre otro impactará de manera positiva o negativa la salud de quien lo consume, por lo que conocer de manera más profunda sobre el qué, cómo, cuándo, dónde y con quién se come o bebe es una tarea importante con vistas a promover una mejor alimentación en la sociedad, y más específicamente en los jóvenes, lo que traerá como resultado mejores estados de salud y la disminución de probabilidades de tener una enfermedad crónica.

Una vez que determiné trabajar sobre esta inquietud, realicé una revisión rápida sobre lo previamente publicado y encontré en su gran mayoría, como se indica en apartados anteriores, diferentes aproximaciones locales y nacionales cuyos textos centraban su recopilación de datos en la toma de medidas antropométricas y la aplicación de una encuesta sobre sus hábitos de alimentación.

En la revisión de artículos y tesis publicados encontré el modelo de la Universidad de Cornell denominado *The Food Choice Process Model*<sup>4</sup> el cual es una adaptación de Sobal, Bisogni, Devine y Jastran a partir de los trabajos de Falk<sup>5</sup>, Furst<sup>6</sup> y Connors<sup>7</sup>. Esta concepción teórica fue de mi agrado porque explica de manera más amplia las motivaciones que los jóvenes varones tienen para consumir lo que comen y beben diariamente.

---

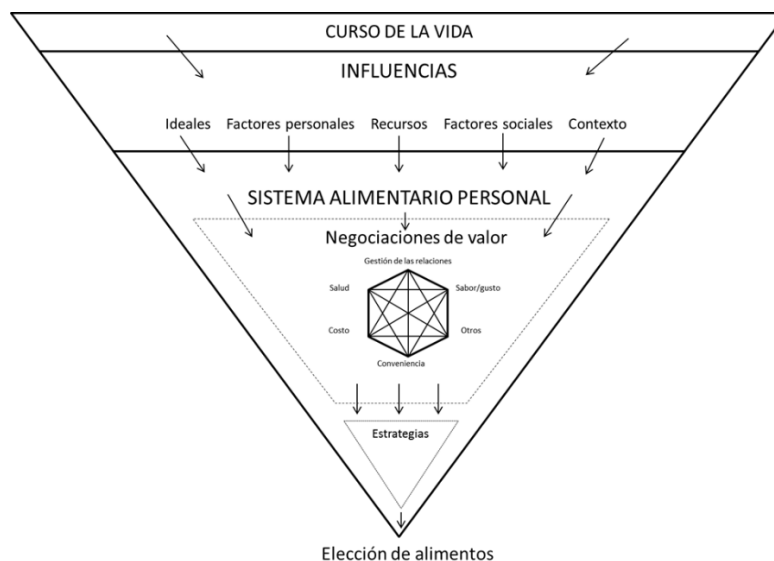
<sup>4</sup> Se decidió mantener el nombre de este modelo en su idioma original (inglés), por lo cual durante todo este texto se encontrará igual.

<sup>5</sup> Falk, Bisogni y Sobal (1996) entrevistaron a 16 adultos mayores de 65 o más años que vivieron solos. Entre los hallazgos encontraron que los eventos y experiencias a lo largo de sus vidas fueron determinantes a la hora de elegir sus alimentos (Falk, Bisogni y Sobal, 1996).

<sup>6</sup> En su investigación Furst, Connors, Bisogni, Sobal y Falk (1996) entrevistaron a 29 adultos sobre sus decisiones a la hora de escoger los alimentos en el supermercado y sus influencias sobre tales prácticas. Las entrevistas fueron analizadas a través de métodos cualitativos. Las experiencias a lo largo de sus vidas fueron las mayores influencias a la hora de hacer sus elecciones de alimentación (Furst, Connors, Bisogni, Sobal y Falk, 1996).

<sup>7</sup> A partir de 86 entrevistas semiestructuradas a personas que vivieron en New York, los autores concluyeron que todos los entrevistados tuvieron un sistema de alimentación personal. Connors, Bisogni, Sobal, Devine (2001) definieron 5 valores principales: sabor, salud, costo, tiempo y relaciones sociales, y otros menos importantes como ética, seguridad, calidad, y simbolismo de los alimentos (Connors et al., 2001).

**Figura 9. The Food Choice Process Model**



Fuente: Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. y Devine, C. M. (2001). Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36(3), 189–200.

Este modelo se representa gráficamente por un triángulo invertido, en su cabecera se encuentran los eventos del curso de vida que representa que la selección de la alimentación es dinámica y evoluciona con el tiempo gracias a la experiencia adquirida y también a la visión futura de uno mismo. Dentro del curso de vida se encuentran las trayectorias (pensamientos persistentes, sentimientos y estrategias), las transiciones (cambios en las trayectorias), los puntos de inflexión (transiciones radicales), la sincronía (transiciones o puntos de inflexión particulares) y los contextos (ambientes). Operacionalmente, las trayectorias pueden equipararse con las tradiciones de la infancia, adolescencia y juventud de los muchachos, las transiciones con el ingreso y egreso de niveles escolares, migración o enfermedades, los puntos de inflexión con cambios radicales en sus vidas y/o alimentación, la sincronía con la práctica de deportes o reprobación algún ciclo escolar, mientras que el contexto puede dividirse en escuela, casa, vecindario y deportes (Connors, Bisogni, Sobal y Devine, 2001).

En el siguiente nivel del modelo se encuentran las cinco influencias: los ideales, los factores personales, los recursos, los factores sociales y el contexto. Los ideales son los estándares que las personas usan como punto de referencia y así clasifican los comportamientos de alimentación como “buenos”, “malos”, “regulares”, los factores personales son las características de los individuos que influyen en dichas elecciones como los estados de ánimo, la personalidad, los roles de género, etcétera. Los recursos, son los activos disponibles (financieros, humanos, sociales, culturales), los factores sociales se reflejan en el sistema de relaciones con otros individuos donde se gestiona y negocia la selección de los alimentos, y finalmente, el contexto son los ambientes más amplios que influyen en los diferentes entornos donde se mueven los jóvenes. Por último, en la parte baja se encuentra el sistema personal de alimentación que se compone por el desarrollo, negociación y balance de los valores personales, la clasificación de alimentos y situaciones, la revisión de estrategias, guiones y rutinas, y los eventos recurrentes (Connors et al., 2001).

Dada la complejidad de procesos a verificar en las narrativas de los jóvenes, procedí a buscar activamente en todos estos elementos conceptuales de forma prioritaria la relación que ejercen la familia y otros jóvenes sobre los participantes.

Recientemente, Chen y Antonelli (2020), realizaron una revisión de estudios, que también incluye este modelo descrito previamente, para estudiar la práctica alimenticia y encontraron que existen tres categorías que explican la selección de alimentos: las características relacionadas a los alimentos (y sus factores internos y externos), las diferencias individuales (las condiciones personales y cognitivas), y las características socioculturales del entorno (Chen y Antonelli, 2020).

**Tabla 12. Factores individuales que influyen en la selección de alimentos**

<b>Categoría</b>	<b>Factores</b>	<b>Sub-factores</b>
<b>1. Características relacionadas a los alimentos</b>	<b>1.1. Factor interno de los alimentos</b>	<b>1.1.1. Características sensoriales</b> Sabor, gusto, olor y textura) y características perceptivas (color, tamaño de la porción, valor nutricional y para la salud, y calidad.
	<b>1.2. Factor externo a los alimentos</b>	<b>1.2.1. Información</b> Etiquetas nutricionales, declaraciones de propiedades saludables, empaque, estética y ética del historial de producción, marca, y publicidad. <b>1.2.2. Entorno social</b> Factor intrapersonal y normas sociales de la familia, los compañeros y los medios de comunicación, incluida la preocupación ética, el contexto social cuando se elige la comida. <b>1.2.3. Entorno físico</b> Disponibilidad y accesibilidad de productos alimenticios, entornos de venta de alimentos y tiempo.
<b>2. Diferencias individuales</b>	<b>2.1. Factores del estado personal</b>	<b>2.1.1. Características biológicas</b> Factores genéticos, patrones dietéticos personales y metabolismo, condición física como la salud. <b>2.1.2. Necesidades fisiológicas</b> Hambre, apetito y estado de peso. <b>2.1.3. Componentes psicológicos</b> Emoción, motivación y personalidad. <b>2.1.4. Hábitos y experiencias</b>
	<b>2.2. Factor cognitivo</b>	<b>2.2.1. Conocimientos y habilidades</b> <b>2.2.2. Actitud, agrado y preferencia</b> <b>2.2.3. Consecuencias anticipadas</b> <b>2.2.4. Identidad personal</b> Características demográficas como edad, género, identidad étnica y educación, y valores y creencias personales.
<b>3. Características relacionadas a la sociedad</b>	<b>3.1. Factor sociocultural</b>	<b>3.1.1. Cultura</b> Normas y valores. <b>3.1.2. Variables económicas</b> Renta, nivel socioeconómico y precio. <b>3.1.3. Elementos políticos</b> Política, reglamentación agrícola y alimenticia.

Fuente: Chen, P.-J. y Antonelli, M. (2020). Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods*, 9(12).

La tabla 12 muestra cómo cada factor, puede a su vez, comprender un gran número de subfactores, entre los que se puede observar la influencia de muchos actores e instituciones que participan en la selección de los alimentos.

### **Prácticas de alimentación en Sonora y Hermosillo**

Para identificar los artículos publicados sobre las prácticas de alimentación de jóvenes varones entre los 15 y 19 años de Hermosillo realicé una búsqueda en internet. Decidí ampliar la exploración e incluir los estudios con jóvenes de todo el estado, a fin de obtener una cantidad mayor de resultados.

Al término de la revisión anterior, encontré 12 artículos sobre el tema, el más reciente es de 2016 y el más antiguo de 2008. Las instituciones que publicaron fueron el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo CIAD A.C., el Instituto Mexicano del Seguro Social de Ciudad Obregón y el Instituto Tecnológico del Valle del Yaqui.

Dentro de las publicaciones del CIAD, decidí incluir el trabajo realizado por Sandoval y Camarena (Sandoval Godoy y Camarena Gómez, 2014) sobre cultura alimenticia sonorenses, ya que, aunque entrevistaron a personas mayores de 20 años, me da una pauta y contexto sobre el sentir y pensar de las generaciones a las que pertenecen los padres y abuelos de los jóvenes.

Del mismo CIAD, Blanco (2015) realizó un estudio sobre las nuevas tendencias de consumo en la ciudad de Hermosillo, en donde encontró un desbalance entre el mercado de alimentos debido a que los restaurantes o productos con calidad nutrimental son minoría. A pesar de su ligero incremento, aún eran pocos los sitios disponibles para las personas que buscaron opciones naturales, saludables y seguras, o bien, fueron menos los productos con

leyendas de orgánico, libre de gluten, libre de grasas trans o 0% azúcar. En cambio, hubo un crecimiento significativo en la ciudad de puntos de venta de repostería fina (de influencia francesa y americana) con formas más estilizadas y mejor presentadas, así como la diversificación de productos chatarra, entre los que sobresalieron los tostitos, que se adicionaron con una gran cantidad de productos procesados. Además, Blanco reportó que se observó una masculinización del espacio público para la preparación de los alimentos, así como de los puestos de mandos en los diferentes restaurantes, y en cambio, a las mujeres se les ubicó regionalmente dentro de la cocina tradicional (como en la preparación de la carne con chile colorado y las tortillas), mientras que los hombres tuvieron a su cargo la preparación de las carnes asadas, los pescados y mariscos tradicionales de la región (Blanco Cervantes, 2015).

En López et al. (2016) se destacó que los jóvenes entrevistados, entre los 15 y 18 años, con sobrepeso-obesidad vivían con una familia extensa (en donde además de los padres había otros familiares) mientras que los jóvenes con peso normal lo hacían en una familia nuclear simple (con papás y hermanos). Los autores señalaron que, según la información proporcionada por los jóvenes, en las familias extensas generalmente fue la abuela la encargada de la preparación de las comidas ya que ambos padres trabajaban, mientras que en la familia nuclear simple fue la madre quien cocinaba (López-Morales et al., 2016).

Las autoras más publicadas del CIAD fueron Meléndez y Palacios. Meléndez en un artículo de 2010 entrevistó a 202 niños y 164 niñas entre los 7 y 12 años de Hermosillo con el fin de identificar los factores sociales asociados a la obesidad y los comportamientos alimenticios de riesgo. Entre los resultados más destacados identificaron que el 48.4% de los varones tuvo peso normal, el 43.3% sobrepeso u obesidad, un 4.7% bajo peso y un 3.6%



delgados. Respecto a los comportamientos alimenticios, y por orden de frecuencia, los más comunes fueron el miedo a la obesidad y obsesión por la delgadez (35%), la inquietud por las calorías consumidas o por comer ciertos alimentos (25%), la restricción de algunas prácticas de alimentación (18%), la presión de amigos, familia y entorno sobre la imagen corporal y estar delgado (14%), y la preferencia por estar a solas o realizar alguna actividad mientras se come o cena (4%) (Meléndez, Cañez y Frías, 2010).

En otro trabajo Meléndez, Cañez y Frías (2012) centraron su atención en estudiantes de uno u otro sexo entre 15 y 18 años. Según el Índice de Masa Corporal (IMC), los varones presentaron 57.6% peso normal, 15.1% bajo peso, 15.1% sobrepeso y el 12.2% obesidad. Con respecto a conductas de riesgo alimenticio en uno u otro sexo, el 71% no presentaron ningún problema, el 24% estuvieron en riesgo y el 5% tuvo patologías derivadas del comportamiento alimenticio. Más del 50% mencionaron sentir ansiedad por alimentos que consumieron, donde un 34% señaló que comieron para sentirse mejor. Un 43% sintió miedo de ser obeso, el 36.5% llevó a cabo restricciones alimenticias, y un 23.5% confesó haber tenido sentimientos de culpa luego de consumir determinados alimentos. El 22% manifestó sentir presión social por su imagen corporal, y esta presión proviene de sus familias y grupos de pares, principalmente.

Sobre los comportamientos de alimentación en las tres comidas principales del día, el 64% realizaron las tres, el 31% comieron seis o más veces y el 5% solo una o dos veces al día. Respecto al desayuno, un 66% lo hicieron en familia, el 32.6% solo y el 1.3% con amigos. El 93% de las preparaciones las realizaron los papás, y lo más consumido fueron los huevos, lácteos, y panes y galletas.

En la comida de mediodía, el 80% comieron con la familia, el 17% solo y el 3% con amigos. Los papás prepararon casi siempre la comida y lo más frecuente fueron carnes y embutidos, cereales y comidas regionales. Para la práctica de cenar, el 58.4% la hicieron en familia, el 37.9% solos y el 3.7% con amigos. Lo más mencionado para cenar fueron cereales, comida regional, comidas rápidas y derivados lácteos. Un 89% cenó en casa y el 11% fuera de ésta.

En relación con sus prácticas de alimentación en la escuela, solo un 8% refirió no haber consumido en la tiendita escolar. De aquellos que sí comieron, el 41% consumió comida chatarra, a destacar el consumo de tostitos y duritos, ambos con queso blanco y/o amarillo, repollo, pepino, salsas, entre otros. Le siguieron en consumo los panes y galletas (23%), jugos de frutas (12%), alimentos de preparación rápida (10%) y los refrescos (6%).

Las mismas autoras también ahondaron en los espacios de ocio y esparcimiento, en donde un gran porcentaje mencionaron la visita a las áreas de comida rápida de plazas y centros comerciales, así como de puestos en la calle y de restaurantes-bar. En las primeras, los entrevistados prefirieron *pizzas*, *sushi* y hamburguesas; en la segunda los *hot dogs*, burros percherones y tacos de carne asada, mientras que en la última consumieron preferentemente comida chatarra, comida regional y bebidas (Meléndez Torres, Cañez de la Fuente y Frías Jaramillo, 2012).

Con respecto a Palacios, Tortoledo y Torres, en el primero de sus trabajos (2011), los autores centraron su interés en 616 jóvenes de entre los 15 y 19 años. Entre los hallazgos se destacaron que los jóvenes del norte (Nogales) del estado fueron los más obesos con el 26.1%, seguidos de los del sur (Navojoa) con 25.8% y el centro (Hermosillo) con 16.4%; respecto al bajo peso, en el sur fue de 6.7%, en el centro de 3.0% y en el norte 2.7%. Acerca

de los tiempos de comidas, las veces en que un estudiante desayunó fue muy similar en las tres regiones, aquellos estudiantes que comieron en casa entre cinco y siete veces a la semana fueron los que reportaron mejor consumo de kilocalorías, vitamina A en suero, calcio y hierro (Palacios Esquer, Tortoledo-Ortiz y Torres-Valencia, 2011).

En otro artículo, los autores se enfocaron en la relación entre los alimentos que se consumieron en el desayuno y la ingesta de calorías, y macro y micronutrientes en dichas comidas. Entrevistaron a 552 jóvenes en las mismas tres ciudades (Nogales, Navojoa y Hermosillo) a través dos recordatorios de 24 horas no consecutivos. Entre los resultados destacaron que el 86.8% de los jóvenes de Navojoa, el 67.5% en Hermosillo y el 67% en Nogales desayunaron; es relevante que una tercera parte de los jóvenes no desayunó, aun cuando se sabe que esta primera comida por la mañana puede proveer entre el 20 y 35% de las necesidades de energía, Que los estudiantes tengan una ingesta de al menos 20% de la energía les permitirá mantener un desempeño cognitivo adecuado en sus clases de la mañana. Los alimentos más consumidos en Hermosillo y que representaron el 50% de la ingesta en el desayuno fueron la leche, las tortillas de harina, el plátano, el chocolate en leche, los huevos fritos, el pan integral, las tortillas de maíz, los refrescos de cola, el cereal, los huevos con jamón y los frijoles guisados (Palacios Esquer, Tánori Quintana, Algarra Agraz, Astiazarán García y Tortoledo Ortiz, 2015).

El resto de los autores encontrados en la revisión reportaron trabajos realizados con adolescentes y jóvenes de Ciudad Obregón, y entre las conclusiones más importantes de los tres artículos restantes destacaron que: en Márquez, Ávila, Pérez, Félix y Herrera (2008) los alimentos más consumidos para 600 estudiantes entre los 12 y 16 años de bajo nivel socioeconómico fueron los refrescos (71%), las frituras (67%), los frijoles (48%), la sopa

(35%), los huevos (29%) y la leche (27%). En cuanto a lo que comieron en actividades de esparcimiento mencionaron las frituras (41%), las galletas (26%), las sopas instantáneas (25%), la carne (19%) y los refrescos (17%). De acuerdo con las medidas antropométricas de los participantes, el 45% de los estudiantes se encontró en peso normal, el 42% en bajo peso y un 13% en algún grado de obesidad. Dividido por sexo, el 49% de los hombres tuvieron peso normal, el 41% bajo peso, un 5% sobrepeso grado 1, y 2% obesidad tipo 1. Esta proporción de varones con bajo peso resulta importante a considerar en un estado en donde la tendencia es hacia el sobrepeso y la obesidad, de tal forma que se visualiza el peso de la marginación en los estudiantes (Márquez Castillo, Ávila Mendoza, Pérez Tello, Félix Armendáriz y Herrera Andrade, 2008).

Por último, en Castañeda, Rocha y Ramos (2008) señalaron que la mitad de los entrevistados (muestra de 69 jóvenes entre 12 y 16 años) tuvieron malos hábitos alimenticios, un porcentaje similar tuvo un exceso o déficit en su estado nutricional; para los autores esto demostró que los hábitos de alimentación no se relacionaron con el estado nutricional de los estudiantes entrevistados. En cifras concretas sobre varones, el 8.7% tuvo exceso de peso, el 17.4% malnutrición por incremento de peso y el 5% desnutrición leve (Castañeda-Sánchez, Rocha-Díaz y Ramos-Aispuro, 2008).

### **Las necesidades nutrimentales de los jóvenes**

Este apartado pretende presentar a nivel general las necesidades de nutrición de jóvenes varones entre los 15 a 19 años para lograr y/o mantener un peso saludable y ad hoc a las recomendaciones mundiales de salud.

Para el fin anterior se revisaron distintas páginas de la Secretaría de Salud de México, pero no se encontró ninguna que almacenara de manera clara y explícita lo anterior. Al igual

que con la información sobre la morbilidad y mortalidad de jóvenes, es un área de oportunidad importante el tener un sitio especializado sobre la totalidad de la información de jóvenes, que sea accesible tanto para éstos, como para sus padres, profesores, investigadores como público en general.

El Plato del Bien Comer es el principal instrumento gráfico de orientación alimenticia para la población mexicana, que surge a partir de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 sobre servicios básicos de salud, en específico, de la promoción y educación para la salud en materia alimenticia (Secretaría de Salud, 2013).

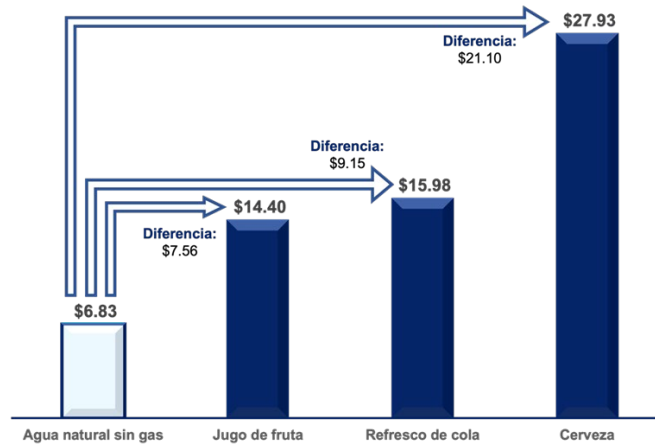
En específico, sobre el grupo de entre diez a diecinueve años, menciona esta NOM que es la etapa donde el crecimiento se acelera, por lo que es importante realizar las adecuaciones necesarias de su dieta y actividad física, con especial atención al consumo de hierro, calcio y ácido fólico. Adicionalmente, a este grupo de edad se le debe enseñar a preparar una variedad de alimentos en condiciones higiénicas, educar y alertar sobre los trastornos de la conducta alimenticia, y explicar que a mayor gasto energético debido a actividades físicas intensas le corresponde un aumento de nutrientes en su dieta y en el consumo de agua. El Plato de Bien Comer se compone de tres grandes grupos de alimentos: los cereales, las frutas y verduras, y las leguminosas y alimentos de origen animal. Dentro de los cereales están el maíz, arroz, avena, trigo, pan y panes integrales, pastas, galletas, y tubérculos (papa y camote), entre muchos otros. En frutas y verduras el tomate, aguacate, zanahoria, nopales, brócoli, guayaba, uvas, manzanas, y demás. Y en el grupo de leguminosas y alimentos de origen vegetal se incluyen el frijol, habas, lentejas, leche, queso, pollo, carnes rojas, huevo, pescado, etcétera (Secretaría de Salud, 2013).

Por último, la misma norma menciona que es importante variar y combinar los tres grupos de alimentos para que así se tenga una comida completa, equilibrada y suficiente. Para conocer los requerimientos nutrimentales individuales la NOM recomienda acudir con un profesional de la salud para que sugiera un régimen de alimentación más adecuado a cada joven.

Finalmente, con respecto al consumo de líquidos, la Secretaría de Salud propone “La jarra del buen beber” la cual da pautas sobre las cantidades para un consumo correcto de diferentes bebidas. Así, en la base se encontrará el agua simple, que se recomienda consumir entre 6 y 8 vasos, la leche semi y descremada y otras bebidas de soya sin azúcar adicionada (0-2 vasos), café y té sin azúcar (0-4 tazas), las bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales (0-2 vasos), los jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas (0-1/2 vaso), y, por último, los refrescos y las aguas de sabor azucarados cuya recomendación es tomar 0 vasos al día (Procuraduría Federal del Consumidor, 2017).

Contrario a las recomendaciones anteriores, en México se estima un consumo de 163.3 litros de bebidas azucaradas por persona, lo que representa 7.3 veces el promedio mundial. Por otra parte, esto representa una afectación económica para las familias y los jóvenes, porque se estima que se paga \$7.56 pesos (US \$.36 cts., si considera un tipo de cambio de 21 pesos por dólar) más por un litro de jugo de fruta que por agua natural, \$15.98 (US \$.76 cts.) por refresco de cola y \$27.93 (US \$1.33) por consumo de cerveza, tal como lo muestra la figura 10.

**Figura 10. Diferencia de precios en bebidas respecto al precio promedio del agua en México**



Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor. (2017, noviembre 1). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado el 3 de agosto de 2021, de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Como puede concluirse, así como existen diferentes concepciones de qué es ser joven, existen también diversidad en las prácticas alimenticias dentro de una misma generación, ya que no existe homogeneidad entre lo que comen y beben. Algunos de estos ambientes esperados serán la casa familiar y la escuela como lugar de influencia a otros jóvenes, tal como se describen en los procedimientos en el siguiente capítulo. Sobresaldrán de manera particular las influencias, algunas negociaciones de valor como el costo y el sabor, así como las estrategias para la elección de alimentos, de acuerdo con el modelo de *The Food Choice Process Model*.

## **Capítulo 3. Marco metodológico**

En este capítulo, describo la metodología que implementé en el estudio por ajustarse mejor a los conceptos antes mencionados y el problema de investigación. Explico, además, las técnicas, procedimientos y limitaciones que estuvieron presentes, tanto en el proceso de levantamiento de datos, como en el análisis.

### **Objetivo**

El objetivo de esta investigación es describir y analizar las prácticas de alimentación de jóvenes varones estudiantes de una preparatoria pública en Hermosillo, Sonora.

### **Objetivos específicos**

- Describir desde la narrativa y las imágenes proporcionadas por los jóvenes cómo son sus prácticas de alimentación.
- Relatar factores relevantes de las prácticas de alimentación desde su niñez y hasta la juventud.
- Analizar en qué basan los jóvenes su selección de alimentos y bebidas.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo son las prácticas de alimentación de los jóvenes varones estudiantes de una preparatoria pública en Hermosillo, Sonora?

### **Metodología**

El estudio lo realicé con un abordaje cualitativo, en el que me interesó recolectar información de los jóvenes participantes en el estudio, específicamente me importó conocer sus prácticas de alimentación actuales y los cambios que éstas han tenido a lo largo de su



vida. Las dos técnicas empleadas en la recolección de datos fueron la entrevista estructurada y una técnica visual llamada *Photovoice*<sup>8</sup>.

Para dar voz directa a los participantes, decidí implementar la técnica de entrevista estructurada, ya que es una herramienta que me permitió obtener datos empíricos de las prácticas de alimentación a través de las narraciones de los participantes, para luego articularlos a través de categorías de análisis de la información brindada y organizar no sólo el contenido de las narraciones, sino el sentido de las experiencias relatadas y los cambios respecto a las etapas de vida narrada por los participantes.

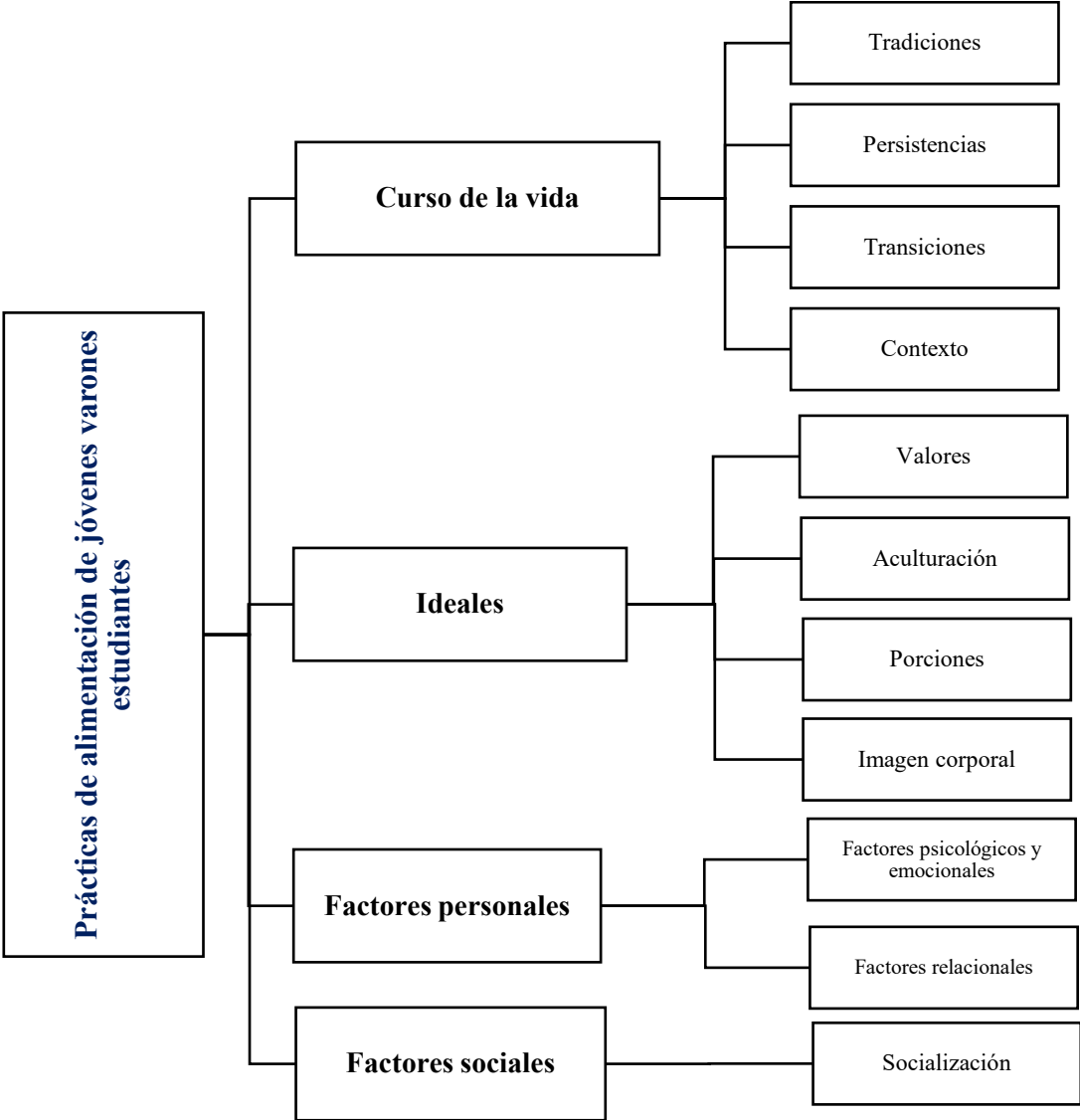
Las entrevistas me permitieron conocer entonces cuatro aspectos centrales que elegí entre los muchos existentes en la revisión teórica que hice en el capítulo anterior: 1) los factores personales que pueden orientar las prácticas sobre alimentación, 2) los factores sociales o de relación con otros jóvenes o familiares, 3) los ideales o expectativas respecto a la alimentación en los jóvenes, así como 4) los cambios importantes sufridos a lo largo del curso de sus vidas.

Así, las categorías de análisis bajo las cuales organicé la información y que sirvió también como marco interpretativo para los datos visuales, fueron las siguientes:

---

<sup>8</sup> Se decidió mantener el nombre de este modelo en su idioma original (inglés), por lo cual durante todo este texto se encontrará igual. En español algunos autores lo traducen y lo usan como “Foto y Voz”.

**Figura 11. Componentes conceptuales que guiaron las técnicas de investigación**



Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar, cada tipo de factor analizado incluyó el análisis de diferentes categorías, vinculadas a preguntas directas o solicitudes hechas a los jóvenes, que no se esperaba que se cubriera en información para todos los casos, sino que conformó una especie de guía orientativa durante las entrevistas y durante el análisis de las imágenes.

La segunda técnica empleada, *Photovoice*, la decidí usar porque constituyó una forma complementaria de responder a la pregunta de investigación y, porque al revisar las características de cada una de las técnicas identifiqué que coincidían con mis destrezas personales para investigar, dada mi formación como comunicólogo.

Una vez que terminé la redacción de los resultados encontrados, procedí a realizar una revisión de literatura para discutir cómo se tiende a abordar en otras partes del mundo. En primer lugar, busqué revisiones sistemáticas, luego ensayos clínicos y de campo, para finalmente leer reportes de trabajo y páginas de referencia importante como la OMS y la FAO.

### **La entrevista estructurada**

Esta técnica decidí aplicarla sólo a los jóvenes, porque, aunque ya tenía identificados cuatro grupos satélites alrededor de ellos, que correspondían a la familia, maestros/as, otros jóvenes varones, y otras jóvenes mujeres, opté por centrar el lente de la investigación únicamente con ellos, dado el reducido tiempo para realizar la investigación, pero además, porque la técnica de entrevista me permitía en todo caso obtener información acerca de las relaciones que guardaban sus prácticas alimenticias con personajes claves como sus padres de familia y otros jóvenes.

Para la realización de mis entrevistas, me basé en el modelo de comunicación de Gerbner, ya que considero también al proceso comunicativo como algo subjetivo. En el proceso de las entrevistas mi percepción fue selectiva, en el sentido de que no pude percibir todos los acontecimientos que sucedieron de forma simultánea en el mundo del entrevistado, pero sí pude acotar a los elementos que consideré relevantes para mi investigación.

El modelo de Gerbner contiene algunos elementos de la forma en cómo se genera conocimiento en el ámbito de la comunicación (Gerbner, 1956). En la figura 12 se presenta un triángulo en donde en su lado horizontal se encuentra la dimensión de percepción relacionada a mí como entrevistador, con mis puntos de vista y supuestos, y cómo esta dimensión perceptual va y viene al mundo de eventos que observo o que obtengo a partir de las narrativas de los jóvenes. En este vaivén de la información se dan todas las percepciones válidas entre los entrevistados y yo, a través de mis preguntas de investigación nos remitimos a un contexto en el que las preguntas no surgieron de forma aislada, sino tras analizar la evidencia pertinente y, finalmente tomar un rumbo impredecible (Aguado Terrón, 2004).

Luego, en el eje vertical se observan las creencias a los medios, en este caso las fotos y las grabaciones, como un aspecto mediador de las acciones comunicativas, mientras que la hipotenusa representa la “verdad”, como una cualidad ideal que relaciona las declaraciones de los participantes y mis observaciones.

**Figura 12. Modelo de entrevista de Gerbner**



Fuente: Gerbner, G. (1956). Toward a general model of communication. *Audio Visual Communication Review*, 4(3), 171–199. <https://doi.org/10.2307/30218421>. P. 196

Las narrativas proporcionadas por los jóvenes se asumen como expresiones de la manera en que conciben o construyen subjetivamente sus ideas o cogniciones y, en consecuencia, sus prácticas alimenticias. Dicha construcción, se realiza y puede entenderse gracias al lenguaje (Bedoya Hernández, Felipe y Cortés, 2010). A partir del lenguaje, me propuse conocer acerca de cómo concebían sus prácticas alimenticias los jóvenes durante la etapa de la infancia y adolescencia, y cómo estos recuerdos, se articulaban con los nuevos escenarios familiares y escolares. La escuela, fue considerada también por mí como un ámbito de interés, pues en ella, se supone, pasan gran parte de tiempo y en ocasiones realizan algunas comidas del día, pero también, porque constituye una institución que les proporciona actores sociales para realizar rituales sociales. En la escuela, convergen conocimientos, saberes, hábitos y experiencias con personas de otras edades y jerarquías, así como con pares o iguales, con los que construyen nuevas formas de relaciones y enmarcan o provocan nuevas prácticas, porque se asume que la juventud crea miradas nuevas del mundo que, habría que esperar, delinear los saberes de los sujetos entrevistados y refuercen lo que consideran importante en el curso de la vida (Fajardo Cárdenas y Sierra Amaya, 2016).

Tras revisar estudios donde se incorporó *Photovoice*, observé que en dichos trabajos el número de participantes regularmente no excedía a los 10 sujetos, así que yo consideré que este era un número suficiente de sujetos para realizar un trabajo cualitativo, por lo que procedí a diseñar las diferentes actividades con base en ese número máximo de sujetos.

Una vez obtenidas las respuestas de las entrevistas estructuradas, decidí que iba a grabar y transcribirlas para hacer un análisis detallado de los datos (Denman Champion y Haro, 2000; Schettini y Cortazzo, 2015). La información transcrita las analicé con las

categorías presentadas en la figura 11, y entrevisté a los jóvenes hasta donde la permanencia del ciclo escolar convenido lo permitió.

### **El *Photovoice***

El término *Photovoice* fue creado por Wang y Burris que lo definen como “el proceso mediante el cual la gente puede identificar, representar y mejorar su comunidad a través de una técnica fotográfica específica” (C. Wang y Burris, 1997, p. 369). Tiene varios referentes teóricos, como la educación para la conciencia crítica de Paulo Freire y la teoría feminista (C. Wang y Burris, 1997), sin embargo, para fines de esta investigación, me interesó como técnica que retoma principios de fotografía documental y de promoción de la salud (Laska, Graham, Moe y Van Riper, 2010; Strack, Magill y McDonagh, 2004).

Si bien, *Photovoice* no es la única técnica para obtener información acerca de la selección de los alimentos, existen pocas técnicas -no participantes- desarrolladas -y conocidas por mí- para obtener datos visuales.

La Antropología reflexiona al respecto sobre las grandes cuestiones de la existencia humana, a medida que explora diversas culturas y etnias en el tiempo y el espacio. Pero para hacerlo con técnicas visuales, el etnógrafo tendría que permanecer en campo el tiempo suficiente en el que se adapta y puede registrar y confirmar variaciones y cambios culturales. Durante todo ese tiempo, quien hace antropología visual, organiza, describe, analiza e interpreta lo observado, a fin de construir un libro, artículo o película (Kottak, 2019).

En mi caso, contaba con solo un mes para realizar las entrevistas y con un tiempo reducido para interpretar lo obtenido en las fotografías. Así, *Photovoice* me ofreció la ventaja de que el análisis de las imágenes de los jóvenes iba a estar ceñida a un modelo ya

desarrollado (*The Food Choice Process Model*), y daba voz de los jóvenes en las entrevistas. *Photovoice* les asigna la categoría de coinvestigadores a los participantes, y permite que el investigador tradicional también se deje influenciar por las categorías que aportan los participantes involucrados. Intenta crear un entorno en el que los jóvenes participantes den y obtengan información válida, que les permita tomar decisiones informadas y generar un compromiso interno con los resultados de la investigación. Al ser investigación aplicada, los jóvenes participantes a menudo están ansiosos de ver los frutos de sus esfuerzos.

Si bien la creación de nuevos conocimientos es una posibilidad, no siempre es el objetivo principal. Como técnica, intenta exhibir las realidades privadas y públicas, en las fotografías se puede observar cómo las instituciones o estructuras intentan publicitar y politizar a través de las imágenes, las narrativas sobre éstas, el diálogo crítico y la acción social. Como herramienta de expresión y lucha, las fotografías también pueden utilizarse para resaltar las experiencias y perspectivas de grupos marginados, personas subordinadas que no han sido escuchadas por los grupos de poder y a través de este proceso es que se pueden implementar nuevos cambios positivos (Latta y Mulvihill, 2017).

Adicionalmente, esta técnica tiene la ventaja de que, a la par de las entrevistas cualitativas, me ofrecía la posibilidad de obtener información descriptiva cuantitativa sobre frecuencias, medidas aproximadas, porciones y otro tipo de datos acerca de las prácticas de alimentación.

El procedimiento para hacer *Photovoice* se puede sintetizar en 8 pasos:

1. Identificación. Los participantes deben identificar el lugar, otros participantes y los propósitos del estudio.

2. Invitación. Se invita a participar en el proyecto. Una vez confirmada la participación, ésta se debe expresar en forma de consentimiento verbal o por escrito, al mismo tiempo que los participantes deben quedar informados acerca de las implicaciones de su participación en el estudio.
3. Educación. Esta es la etapa en la que se resuelven dudas, se discute sobre el consentimiento, se entrena sobre cómo se toman las fotografías y para qué puede ser utilizada la información. Una vez que todos han comprendido lo que hay que hacer, se les pide a los participantes que respondan preguntas o indicaciones relacionadas con el proyecto.
4. Documentación. Consiste en realizar las fotografías e ir almacenando la información a través de bancos de imágenes en papel o archivo.

**Figura 13. El proceso de preparación y capacitación en la toma de fotografías**

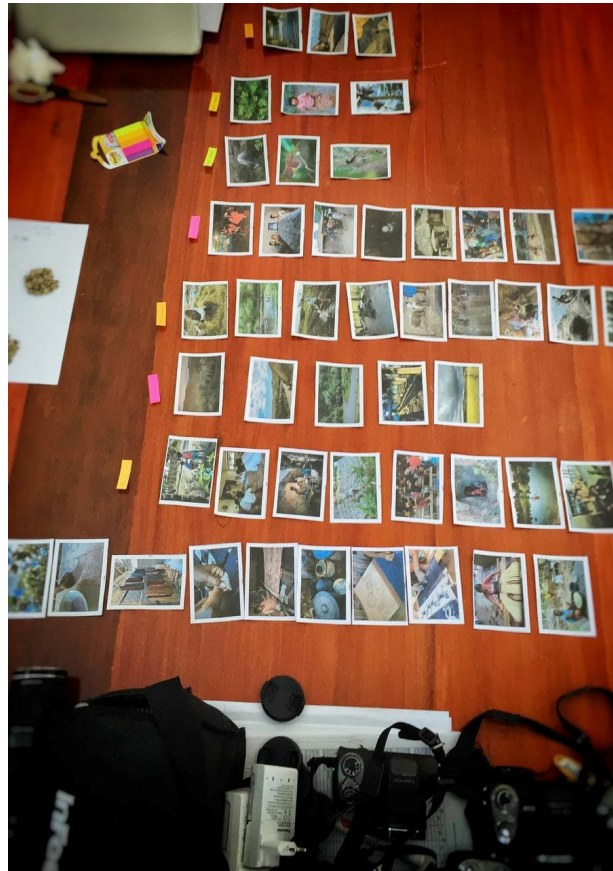


Fuente: Photovoice Sumba [Página de Facebook]. (2016). Preparando cámara. Recuperado el 20 de noviembre de 2021, de <https://www.facebook.com/photovoicesumba/photos/210504709397488>



5. Narración. Una vez que las fotografías o archivos están completos, se les pide a los participantes que narren el contenido de sus fotografías. Estas narraciones dan significado y contexto a las imágenes.
6. Ideación. Esta fase regularmente se desarrolla como un ejercicio de escritura, registrando lo que ocurre, cómo se sienten con las narrativas otorgadas a las imágenes o cuál es la respuesta del resto del grupo. Este registro de nuevas ideas, a manera de bitácora, pueden realizarlo los mismos participantes o quien dirige la investigación. A veces en conjunto con los participantes, quien investiga genera temas hebras dentro de las narraciones, selecciona las categorías analíticas que habrán de regir el análisis cualitativo. Estos hilos se convierten en los hallazgos del trabajo y toman trascendencia en la investigación, además de que los resultados suelen situarse frente a lo que ya se conocía sobre el tema del proyecto. Como tal, el *Photovoice* es una técnica que tiene un gran potencial para generar nuevos conocimientos o historias que divergen de las narrativas dominantes.

**Figura 14. El análisis de las fotografías**



Fuente: Photovoice Sumba [Página de Facebook], 2016. Análisis de fotos. Recuperado el 20 de noviembre de 2021, de <https://www.facebook.com/photovoicesumba/photos/211441435970482>

7. Presentación. Normalmente toma forma de exposición, que a su vez puede darse en forma de cartel, folleto, sitio web, historia digital o instalación de museo, entre otras. Durante esta etapa los participantes dentro de la comunidad tienen oportunidad de expresar sus imágenes e ideas frente a tomadores de decisiones.

**Figura 15. La exposición de las fotografías**



Fuente: Rey, Affodégon, Viens, Fathallah y Arauz (2020).

8. Confirmación. Por confirmación se entiende que quien investiga debe esforzarse por comprender cómo quienes participaron del ejercicio mostraron sus ideas más relevantes en la presentación y si dichas ideas fueron claras. Luego, se verifica si tuvieron retroalimentaciones, si estas tienen que ver con el cambio en el comportamiento y si dichos cambios se llevaron a cabo. Adicional, quien investiga, en esta etapa debe intentar encontrar formas de mantener la motivación y energía para continuar el proyecto, así como ver si se puede ampliar el alcance de las voces de los participantes (Latzka y Mulvihill, 2017).

Jardlon (2019), señala otros dos pasos importantes cuando se realiza una investigación con *Photovoice*: la financiación y la consideración de la dinámica de grupo. Con respecto a los financiamientos, quien investiga debe considerar si solicitará financiamiento a instituciones gubernamentales o no gubernamentales, así como informar a los participantes sobre la agencia financiera que otorga los recursos para la investigación. Y acerca de la dinámica de grupo, el autor considera que es importante que quien investiga

tenga experiencia en el manejo grupal y desarrolle cualidades como sentirse cómodo y preparado para renunciar a su poder, tener confianza en el grupo, aceptar el desorden y caos que pueden surgir dentro de los grupos, y buscar solución y respuesta a los problemas a través del mismo grupo (Jarldorn, 2019).

En la mayoría de los casos, los participantes que hacen *Photovoice* son actores sociales que participan del proceso de investigación y esa participación puede darse de muchas formas, desde ayudar a idear indicaciones fotográficas, hasta analizar los datos recolectados por el grupo o comunidad. Que los jóvenes participantes sean quienes realizan las fotografías, tienen algunas ventajas como que la información está centrada en ellos. Implica que son vistos como personas, sin asumir que pueden o saben leer o escribir.

Otras ventajas del uso de *Photovoice* como técnica, de acuerdo con Latza y Mulvihill (2019) es que permite muestrear una gran variedad de entornos, incentiva la participación comunitaria, proporciona beneficios tangibles para los participantes (por ejemplo, las fotografías, carteles o página web), estimula la acción social y la solidaridad, deja espacios para la creatividad y formas multimodales de expresarse; y utiliza la imagen visual, que es una herramienta poderosa para atraer la atención de los medios de comunicación y los actores políticos. En contraste, algunas desventajas podrían ser la exploración de temas sensibles para los participantes, la dificultad para analizar con profundidad las fotografías, la invitación a dilemas éticos, el desgaste del participante y la fijación por la estética o el arte de las fotografías. Respecto a este último punto, y al considerar que los participantes en este estudio son jóvenes, existe una crítica sobre que la técnica pueda reforzar la dependencia a la imagen, en un mundo global cada vez más visual (Latza y Mulvihill, 2017).

Al considerar el método de investigación y sus técnicas, éstas, se eligen por una manera de hacer las cosas, lo que implica prácticas que impactarán de manera directa y/o indirecta el trabajo a realizar (C. Wang y Burris, 1997). Así, que para cuidar que mis juicios personales no estuvieran presentes a la hora de resolver la pregunta de investigación y querer alcanzar los objetivos, partí de la base de las categorías conceptuales que se describen en la tabla 13. Estas categorías estuvieron presentes como criterios de análisis o juicios para decidir las actividades o tareas que les asigné a los participantes.

**Tabla 13. Relación de tareas asignadas a los participantes sobre la toma de fotografías**

<b>Tarea</b>	<b>Actividades / Indicación</b>	<b>Categoría de análisis</b>
<b>1</b>	Toma foto a tu alacena.	Contexto
	Toma foto a tu refrigerador. Encuentra similitudes y diferencias en la alimentación de tu familia.	Contexto Valores y aculturación, factores relacionales
<b>2</b>	¿Qué como cuando estoy alegre/triste/reflexivo?	Factores psicológicos y emocionales
	¿Qué alimento me pone de determinado humor?	Factores psicológicos y emocionales
	¿Con quién me gusta comer?	Factores psicológicos y emocionales, factores relacionales, socialización
	¿Quién me gusta que prepare la comida?	Factores relaciones y valores
	¿Cuáles son las diferencias entre la comida de mi casa y las otras casas? ¿Cómo es la comida en una fiesta?	Valores, aculturación, tradiciones Valores, aculturación, tradiciones
<b>3</b>	¿Qué como cuando estoy con mis amigos?	Factores psicológicos y emocionales, factores relacionales, socialización
	¿Qué comen mis amigos?	Factores relacionales, valores
	¿Qué nunca comen mis amigos?	Tradiciones, valores
	¿Qué me gusta comer más con mis amigos?	Tradiciones, factores psicológicos y emocionales
	¿Quiénes son mis amigos?	Factores relacionales

<b>Tarea</b>	<b>Actividades / Indicación</b>	<b>Categoría de análisis</b>
<b>4</b>	Fotografía todo lo que comas y bebas durante dos días (o hasta que termines el rollo).	Porciones, valores, aculturación
<b>5</b>	Fotografía todo lo que relaciones con alimentación.	Valores, aculturación, porciones, imagen corporal, factores psicológicos y emocionales, factores relacionales y socialización.

Fuente: Elaboración propia

Estas tareas fueron elegidas en función de los potenciales caminos narrativos que podían responder a la pregunta de investigación y ser fáciles de capturar de manera libre a través de las fotografías por cada uno de los jóvenes participantes.

Para las reuniones grupales, esboqué que habría una técnica de dinámica como rompe hielo al iniciar la sesión, luego discutiríamos sobre un tema de alimentación (como sus gustos, sus sabores favoritos, las tradiciones en casa, etc.) para pasar posteriormente a discutir las fotografías de manera grupal y asignarles la siguiente tarea.

En el otro caso, de manera individual charlaría sobre los mismos temas tratados grupalmente, y procederíamos a revisar las fotografías tomadas, para luego seleccionar conjuntamente las que se discutirían con el grupo. Al finalizar las sesiones individuales le solicitaría al joven elegir las fotos más representativas para que las narre usando la técnica SHOWeD. Esta técnica pide a los jóvenes describir las fotografías con base en las siguientes interrogantes: “¿qué vemos aquí?, ¿qué es lo que realmente sucede aquí?, ¿cómo se relaciona esto con nuestras vidas?, ¿por qué se da esta situación?, ¿qué podemos hacer en relación con ella?” (C. C. Wang, 1999, p. 190). Estas preguntas podrían adaptarse al tipo de información sociocultural que pretendía obtener y al tipo de tareas asignadas ya descritas en el cuadro anterior.

## **Procedimiento de la investigación**

Para elegir la escuela en donde trabajaría, me basé en una experiencia personal previa cuando me tocó colaborar con trabajo de campo en otro proyecto, allí conocí la existencia de un grupo organizado de padres de familia al norte de la ciudad, en una zona de alta marginación, de modo que cuando tuve que seleccionar el lugar de trabajo fue fácil acordarme de esta escuela.

Me interesó que mis participantes fueran jóvenes varones, porque en ellos convergen dos categorías importantes para mi investigación que son la juventud y el sexo masculino, ya que los jóvenes forman un renglón demográfico en crecimiento para el municipio de Hermosillo y podía ser interesante realizar un análisis desde las masculinidades, en caso de haber encontrado información al respecto.

Por otro lado, los jóvenes, en esta etapa de desarrollo humano, requieren una alimentación ad hoc por encontrarse físicamente en crecimiento, es por esta razón que es indispensable hacer cumplir su derecho a la seguridad alimenticia y existe escasez de estudios que den cuenta de esto. Así mismo, me interesé en modelos conceptuales que me permitieran observar las persistencias y transiciones de sus prácticas alimenticias como sujetos con cogniciones propias (valores, tradiciones, relaciones, etc.), y no como tradicionalmente se les trata como niños grandes o adultos pequeños.

Además, me interesó la condición de marginación porque tenía en claro que no me interesaba trabajar con estudiantes que asistían a escuelas de ingreso medio o alto, que tenían acceso a gimnasios y otras oportunidades de atención a la salud, sino quería enfocarme en todos aquellos jóvenes donde pudiera observar cómo los factores psicológicos, relacionales

y de socialización mediaban en su selección de alimentos, al compartir toda la característica de vivir y estudiar en una zona de marginación.

Por último, elegí trabajar en una escuela pública porque aquí se conjuntaban elementos de marginación y me permitía observar con claridad las políticas públicas implementadas desde el sistema educativo en relación con la alimentación de los jóvenes.

Con todo lo anterior, comencé el trabajo de campo, una vez definida la preparatoria, y solicité una reunión con la dirección del plantel. En esta reunión expliqué el proyecto de investigación, sus objetivos y metas. El viernes 3 de junio de 2011, se realizó dicha reunión. Quedé sorprendido por la aceptación, apertura y apoyo al trabajo que quería realizar. Revisamos fechas probables y me advirtió que venían semanas de exámenes finales donde disminuían la asistencia de alumnos, y luego vendrían las vacaciones en donde estaban los cursos de regularización. El acuerdo fue realizar el trabajo de campo antes de que cerraran las instalaciones por fin del ciclo escolar en julio.

Entre las cosas que solicité a la dirección fue tener siempre el mismo salón y que éste tuviera el aire acondicionado que menos ruido hiciera, porque todas las sesiones las audiograbaría. Adicionalmente, pedí un cañón o proyector para poder utilizarlo con mi computadora portátil.

Tanto el espacio como el equipo requerido se me asignó, y simultáneamente tuve la oportunidad de asistir a los salones para invitar a los jóvenes varones estudiantes a participar en mi proyecto. Aquellos interesados me proporcionaron sus números de teléfono y estuve en comunicación con ellos.



En la segunda semana de junio de 2011 suspendí temporalmente la ida a campo, pero aproveché para comprar las cámaras desechables que utilizaríamos en las tareas fotográficas. La primera sesión grupal se realizó el 17 de junio. Comencé la reunión con una dinámica de presentación, luego les mostré detalles del proyecto, después realizamos la calendarización, en donde en una hoja de rotafolio los jóvenes escribieron su nombre en el horario que más les convenía, y por último les expliqué y entregué una copia para sus padres del consentimiento informado. Asistieron seis estudiantes a esta primera reunión, de los cuales trabajé con tres la totalidad del proyecto. Se acordó que lunes y viernes serían las reuniones grupales, y los martes, miércoles y jueves las individuales.

El lunes 20 de junio, a las 9 de la mañana, fue el día de la primera sesión formal, y los jóvenes entregaron sus consentimientos firmados. Inicié con la explicación sobre qué es *Photovoice* y cuáles han sido otros proyectos que han utilizado esta metodología. Les presenté un trabajo hecho en Baltimore, Estados Unidos con adolescentes y jóvenes de entre 11 y 19 años que tuvo como objetivo definir y discutir los temas que afectan su salud a través de la fotografía (Necheles et al., 2007), y otro sobre el estrés en estudiantes jóvenes donde identificaron los factores estresantes de su escuela (Strack et al., 2004). Los estudiantes que asistieron reflexionaron que a través de las fotografías se podía observar cómo era cada persona y cómo pensaba.

El siguiente tema que se abordó fueron las cuestiones éticas y técnicas. Los jóvenes comentaron sus experiencias previas con cámaras réflex, digitales y de celular, y cada uno recibió su primera cámara fotográfica desechable. Para cerrar esta sesión de trabajo, me platicaron sobre ritos, tradiciones, reglas, sanciones y comidas ideales para el desayuno, la comida y la cena.

En esta misma semana, algunos jóvenes no asistieron a sus reuniones individuales, y aproveché ese espacio vacío para actualizar mis diarios de campo. Con quienes sí acudieron a sus citas individuales les solicité su apoyo en convocar a otros jóvenes para este proyecto, porque todavía no completaba los diez participantes que me propuse como meta.

El lunes 27 de junio hubo reunión grupal, en donde platicamos sobre sus grupos de amigos y los jóvenes entregaron su primera cámara de fotos con la tarea indicada. En esa reunión me di cuenta de que había problemas para acabar en su totalidad los rollos fotográficos. Los días siguientes, a la par de las entrevistas individuales, estuve en reunión con las trabajadoras sociales de la escuela de ambos turnos, para revisar los expedientes de aquellos muchachos que vivieran cerca de la preparatoria elegida. Obtuve 19 nombres con sus respectivos teléfonos de casa y celulares, más sus cuentas de correo electrónico y usuario de Facebook. Durante dos días me comuniqué con ellos para invitarles a participar. Quedaron de ir trece, de los cuales se concretó la participación de dos nuevos participantes.

La tercera semana de trabajo de campo la implementé con seis alumnos. Volví con las encargadas del área de Trabajo Social y revisamos el resto de los expedientes. Seleccioné veinte nombres y realicé el mismo procedimiento de invitación que con el grupo anterior, pero con resultados peores porque no se concretó la participación de ninguno.

Ya iba a cumplir el mes de trabajo de campo y seguía sin lograr integrar más jóvenes, por lo que acudí con la dirección y subdirección de la escuela para idear diferentes estrategias de promoción. Acordamos otorgar horas de servicio social y se pediría a los diferentes maestros de los cursos de verano que nos prestaran a uno o dos alumnos de sus clases. Personalmente tenía un poco de resistencia solicitar ayuda a los maestros para asegurar la participación de los estudiantes (ya fuera con horas de servicio social o con puntos extras

para sus materias), pero de manera simultánea se acababa el tiempo correspondiente al estudio y los jóvenes estaban por concluir el ciclo escolar.<sup>9</sup>

La semana del 11 de julio trajo finalmente la participación de otros tres estudiantes más. En total ya tenía ocho participantes y afortunadamente, los que continuaban con su asistencia a las reuniones, cumplían con sus tareas. Para motivar la cooperación y asistencia de todos los estudiantes, el director les otorgó 80 horas de servicio social y el profesor de química les concedió puntos adicionales.

Continuamos con las sesiones individuales y grupales, pero las tareas fotográficas empezaron a dificultárseles. Así que opté por cambiar de estrategia, en lugar de dejar la instrucción demasiado libre, por ejemplo, “fotografiar las similitudes y/o diferencias en la alimentación de tu familia”, se las daba en forma de pregunta para ser contestada con la imagen. Por ejemplo: “¿qué como cuando estoy triste?” o “¿qué como cuando estoy con mis amigos?”. A mi parecer ayudó un poco más a realizar las tareas fotográficas, pero los rollos siguieron devolviéndome los con espacio para más fotografías.

En total, ocho fueron los jóvenes que participaron de las diferentes sesiones, sin embargo, tres cumplieron de forma intermitente, por lo que cinco jóvenes completaron el proceso de entrevistas individuales más las tareas fotográficas. Desafortunadamente no pude cumplir con la meta de diez estudiantes. Tras el análisis de la información diaria y mis bitácoras de campo, considero que no era necesario un número mayor a los participantes que tuve pues rápidamente observé respuestas homogéneas tanto en las reuniones grupales como individuales.

Respecto al revelado de las fotografías, cuando juntaba cinco o seis rollos, los llevaba a revelar, con la indicación al centro fotográfico que necesitaba los negativos y las fotografías en un disco compacto.

El 18 de julio terminé la última semana de trabajo de campo y también fue la última del ciclo escolar. Trabajé intensamente con los jóvenes que se incorporaron al final, para intentar recuperar las sesiones atrasadas con las corrientes. Las reuniones comenzaban desde las ocho de la mañana y hasta la una o dos de la tarde, y en ocasiones hasta las siete de la noche. Finalmente, el viernes 22 les organicé un convivio de agradecimiento por su participación y esfuerzo.

**Figura 16. Convivio de despedida del grupo de jóvenes varones estudiantes**



### **Otras experiencias del uso del *Photovoice* y las prácticas de alimentación**

El *photovoice* es una técnica cada vez más utilizada en investigaciones sobre prácticas de alimentación en jóvenes y niños. Posterior a mi intervención de campo en el verano del 2011, en los últimos años un número cada vez más grande de autores la han utilizado como técnica de investigación. En una revisión del estado del arte, identifiqué que posterior a mi

colecta de datos, otros autores han incorporado esta técnica en el estudio de la alimentación de los jóvenes:

- Heidelberg y Smith (2015), utilizaron el *Photovoice* para identificar (1) el medio ambiente físico, (2) el entorno social, (3) ejemplos de comportamiento alimenticio y (4) ejemplos personales de alimentación. Esta investigación mostró que esta técnica fue útil para involucrar a niños de bajo nivel socioeconómico en una conversación sobre su dieta (Heidelberg y Smith, 2015).
- Johnson, Steeves, Gewanter y Gittelsohn (2017), tuvieron como objetivo conocer las percepciones de los jóvenes afroamericanos urbanos sobre sus entornos alimenticios y su dieta, en específico, cuál fueron sus componentes de apoyo y cuáles sus barreras en sus entornos alimenticios. Sus resultados indicaron que esta técnica puede utilizarse para obtener las percepciones de poblaciones muy jóvenes con el fin de adaptar diseños y materiales de intervención, así como para fomentar la participación en el tema. Los participantes revelaron que estaban habituados a tomar fotografías a través de sus teléfonos celulares, pero al compartirlas con otros jóvenes pudieron reflexionar profundamente sobre aspectos de su alimentación y el papel que guarda la comida en sus vidas y en el vecindario (Johnson, Steeves, Gewanter y Gittelsohn, 2017).
- Harper et al. (2017) utilizaron el *Photovoice* como una forma de documentar las iniciativas de una granja escolar en Holyoke, Massachusetts. En una escuela secundaria técnica pidieron a los participantes que registraran el

abastecimiento de productos cultivados en una finca. A través de este proyecto, los jóvenes aprendieron cómo las compras de alimentos escolares fueron exitosas en algunos aspectos y cómo había la necesidad comunitaria de intervenciones más efectivas en la alimentación escolar. Los participantes llegaron a ver el proyecto como una forma de ganar voz en las políticas alimenticias escolares, y de abrir una “ventana” de nuevas políticas. El proyecto mostró el alcance que podían tener la participación de los jóvenes hacia formas de conciencia crítica y resultados de justicia social (Harper et al., 2017).

- Caswell y Hanning (2018), utilizaron *Photovoice* con jóvenes jugadores de hockey en hielo y los participantes tomaron fotografías para identificar y reflexionar sobre sus percepciones y experiencias con la comida. Se formaron dos grupos focales para discutir las experiencias y los resultados mostraron reflexiones sobre la vulnerabilidad de los jóvenes a la publicidad. Los resultados indicaron la necesidad de promover alimentos saludables que estuvieron evidenciados como tal y restringir el marketing a niños y adolescentes de productos no saludables. El estudio concluyó con la necesidad de generar políticas en los entornos recreativos hacia entornos saludables, e incluir la percepción de los jóvenes en las discusiones de salud pública (Caswell y Hanning, 2018).
- En Simpson, Pedigo y Hamdan (2021) realizaron un estudio con el propósito de documentar el medio ambiente alimenticio y darles voz a los jóvenes marginados. Los resultados de la investigación mostraron que hubo un

incremento estadísticamente significativo en la percepción de haber sido escuchados por los líderes de la comunidad luego de haber expuesto sus fotografías. Además los jóvenes reflexionaron que la comida saludable fue costosa y debería de estar más disponible (Simpson, Pedigo y Hamdan Rodriguez, 2021).

- En un estudio de Lam, Romses y Renwick (2019) solicitaron a jóvenes que documentaran sus experiencias en el huerto escolar. Este estudio que duró de cuatro a cinco semanas, a comparación de otros, contrataron a un fotógrafo profesional que planeó y facilitó las sesiones de trabajo con los jóvenes. Posteriormente, los jóvenes realizaron diarios personales, así como escritos que compartieron entre compañeros. Una tercera etapa se desarrolló al investigar temas pendientes entre co-investigadores e investigadores (Lam, Romses y Renwick, 2019).
- En un estudio de Spencer et al. (2019) se realizaron tres reuniones con los jóvenes: un taller inicial de cuatro horas y dos sesiones de grupos focales de seguimiento. El taller inicial concluyó con una lluvia de ideas con el objetivo de despertar el pensamiento crítico sobre el tema de investigación. A comparación de otros proyectos sobre *Photovoice*, los participantes usaron sus propios celulares para captar las fotografías, y cada fotografía tomada se imprimió por duplicado y se entregó una copia a cada participante. Los resultados sugirieron que los mismos jóvenes promovieron entre sus pares su participación en el proyecto, y que fue difícil mantenerlos motivados debido

a problemas con sus horarios y agenda complicadas (Spencer, McIsaac, Stewart, Brushett y Kirk, 2019).

### **Limitaciones**

Una de las limitaciones presentes en mi trabajo de investigación, fue el hecho de poseer escaso tiempo para interactuar con los jóvenes estudiantes. Mi período para la obtención de datos en las narrativas se limitó al tiempo que nos restaba para la conclusión del ciclo escolar (dos meses), por lo que éste no fue suficiente para agotar las categorías de análisis de todos los conceptos involucrados en el modelo de selección de alimentos.

Otra limitación presente en mi estudio fue la falta de respuesta de los jóvenes estudiantes, ya que, a pesar de reiteradas invitaciones, solo asistieron de forma regular cinco estudiantes. Por otro lado, los jóvenes que asistieron compartieron la particularidad de haber reprobado por lo menos una materia durante el ciclo escolar, por lo que desconozco si esta condición de acudir a clases de nivelación compitió con el tiempo libre y dedicación que podían darle a mi proyecto. Es posible que se hayan quedado sin participar jóvenes estudiantes que no se percibían con habilidades para el manejo de la cámara fotográfica.

Finalmente, otra limitante detectada, tiene que ver con la discrepancia entre los datos contextuales con los que analizo actualmente la información y la fecha en que fueron recolectados los datos, ya que el trabajo de campo se realizó en el año 2011 y la conclusión del presente documento se realizó en marzo de 2022, es decir, con más de diez años de diferencia. Sin embargo, considero como investigador, que la pertinencia del estudio es más actual que nunca debido a la pandemia de casos de sobrepeso, obesidad y malnutrición en todos los grupos de edad, pero especialmente en los jóvenes.



## Capítulo 4. Hallazgos de *Photovoice*

Durante este capítulo intentaré describir las características principales encontradas en las fotografías proporcionadas por cada joven participante, para luego, concluir y discutir algunos resultados grupales.

### **Emmanuel y la milanesa**

Durante la secuencia de fotos presentada por Emmanuel, fue común encontrar platillos donde una proporción mayoritaria del plato fue de carne en diferentes presentaciones: milanesa, pechuga empanizada y ceviche. La otra porción del plato (alrededor de un 60%) fue común verla con ensalada compuesta de lechuga y pepino, más una porción pequeña de arroz. La figura 17 muestra un plato representativo de su galería de fotografías.

**Figura 17. Fotografía de alimentos tomada por Emmanuel**



En las fotografías fue notorio el uso de condimentos y salsas embotelladas, como acompañantes de diferentes platillos. En el refrigerador, fue frecuente observar una Coca-Cola de tres litros, una jarra de agua de sabor y en contraste, una botella pequeña con agua sola.

**Figura 18. Fotografía del refrigerador en casa de Emmanuel**



En las fotografías al interior del refrigerador, se observaron varias frutas y verduras como lechuga, naranja, zanahorita, tomates, sandía y nopales, además de posiblemente otros vegetales que la familia acostumbraba a guardar en bolsas de plástico para que no se maltrataran (Figura 18).

En este participante fue notorio que cuando entregó fotografías sobre la alacena, se disculpaba porque tanto la estantería como el refrigerador consideraba que estaban “vacíos”, ya que al papá aún no le pagaban su salario y estaban esperándolo para ir al supermercado a abastecerse.

En algunas fotografías escolares mostradas también por Emmanuel, se observaron detalles de descuido o suciedad en el ambiente en donde comía dentro de la preparatoria elegida.

### **Raúl y los sobrecitos para disolver en agua**

En el caso de Raúl, fue frecuente observar fotografías donde consumía, de manera grupal, soda o refresco de cola con sus compañeros de la escuela y con amigos de la calle o del barrio. Adicional al azúcar del refresco, también se observó un reiterado consumo de galletas, con ambos tipos de amigos o pares, como se observa en la figura 19.

**Figura 19. Fotografía de un alimento tomada por Raúl**



También se pudo observar, cómo este alumno frecuentemente reportó el consumo de papitas o fritura envasada al vacío, acompañada también de agua de sabor, pero preparada con sobrecitos de saborizantes (marcas Zuko y Tang). La preparación de las bebidas se observó de forma reiterada en la vivienda del joven y para múltiples escenarios, por último, la sal estuvo presente como condimento central en la mesa en diferentes comidas, como se hace notar en la figura 20.

**Figura 20. Fotografía de la mesa familiar de Raúl**



Otro elemento para considerar, en la galería de imágenes que mostró Raúl, fue la presencia de la tortilla de harina para acompañar la comida y los frijoles refritos.

En el refrigerador se observó un gran número de productos abiertos o a medio consumir (a excepción de un trozo de chorizo), así como vegetales partidos, además de tortillas de harina y varios recipientes reutilizados de yogurt natural para conservar restos de

comidas. En el congelador se observó un paquete de carne para 12 hamburguesas con tocino incluido, otro paquete de carne, 24 piezas de queso amarillo, una bolsa de tamales y hielo.

En la dimensión familiar, algo que me llamó la atención es que mientras la familia consumió grandes porciones de carne asada, la madre trabajaba en la computadora y tomaba únicamente un té y comía un taco de la misma comida que el hijo. En la alacena también se observó una diversidad de salsas y condimentos, y varias piezas de sopas Maruchan, así como una lata de Quick, polvo Royal, café, condimentos varios y salsas de sabores.

### **Omar y las comidas frías**

En las fotografías de Omar, a diferencia de sus compañeros, donde eventualmente se observaron caldos, carnes asadas o productos calientes, fue más frecuente observar platillos fríos o de consumo a temperatura ambiente. Fue común ver los aderezos para ensalada, la crema para acompañar frutas, así como los aderezos típicos de los *hot cakes*. En la figura 21 se puede observar cómo en la mesa se hace presente un ceviche de salchicha, acompañado de salsa cátsup y otras salsas, una bolsa de sal y tostadas.

**Figura 21. Fotografía de la mesa familiar de Omar**



Cabe señalar que, en este refrigerador, predominó de manera importante la presencia de frutas y verduras. En el refrigerador, además, se observaron frecuentemente botellas rellenas con agua sola, aderezos, miel de maple, crema y salsas. En la alacena el único cereal de caja presente en las fotografías fue un Special K, pero se pudieron observar diferentes tipos de sopas de pasta, arroz, frijol, un frasco grande de chiltepines, aceite, sal, mole y vinagre blanco.

En las fotografías de Omar pudieron observarse, en cambio, un contraste entre lo que consume en casa y lo que consume en la calle, pues mientras en casa reportó beber agua pura, en las fotografías de calle, más las entrevistas o comentarios de ellas, corroboré que compraba frecuentemente papitas y refrescos, así como pastelillos sabor chocolate (Ver figuras 22 y 23).

**Figura 22. Fotografía de alimento de Omar**



**Figura 23. Fotografía ambiental de Omar**



Este consumo de calle coincidió, además, con el tipo de basura que pudo ser observado en las fotografías aledañas a la escuela en donde hubo botellas tiradas de Coca-Cola vacías.

### **Luis, las sincronizadas y los “dogos”**

Luis expresó en sus fotografías una preferencia marcada por productos con mucho color y sabores fuertes, como los “dogos” (*hot dogs*), o bien, de muy fácil preparación en el hogar, como el huevo estrellado, la quesadilla de tortilla de harina (ver figura 24), el cereal con leche, frijoles machacados con queso y tortillas de maíz, sándwiches de pan blanco con una hoja de lechuga, y, muy eventualmente, aparecieron en las fotografías calabacitas con crema y algunos antojitos de frutas, como los “pepihuates” (pepino con cacahuates) o mangos con chile.

**Figura 24. Fotografía de un alimento de Luis**





Sin importar el tipo de comida, algo muy característico en la galería de Luis fue que sus porciones fueron de pequeñas a regular, aunque en la estufa estuviera un sartén con cantidad suficiente de comida para varias porciones para él y su familia.

La comida en pequeña porción durante el día de Luis podría explicarse porque, adicionalmente, presentó una serie de antojitos y golosinas que consumió entre comidas, como malvaviscos con chocolate, galletas, papitas y hielitos o bolis hechos por la mamá.

**Figura 25. Fotografía de un alimento de Luis**



La comida de fines de semana, cuando el papá estuvo disponible para llevarlos a cenar al parque, fueron “momias” (una salchicha envuelta en tortilla de harina y en tocino) y “dogos” (ver figura 25). Mientras que, en la alacena, fue posible observar únicamente la presencia de sal, arroz, avena, plátano y un garrafón de agua a un lado.

## **Alejandro y las comidas familiares**

Finalmente, Alejandro fue el único estudiante que retrató a la familia ampliada (tíos y primos). En su galería aparecieron su mamá y sus tías, que son las que regularmente hicieron tortillas de harina a mano y también la carne asada para los presentes.

Las fotografías de Alejandro fueron variadas y muy bastas respecto a la comida, aparecieron quesadillas de tortilla de harina con salsa bandera, alitas de pollo con frijoles y uvas, tacos de cabeza con tortillas de maíz, huevo revuelto con verduras, camarones empanizados con arroz blanco, pollo empanizado, carne con verduras y guisado de jamón con salchicha y elotes. Adicional a estos platillos predominantemente cárnicos, también se encontraron una gran cantidad de productos azucarados, como licuados, galletas, helados (hielitos o bolis) de mango, así como Coca-Cola, agua de sabor, jugo Del Valle Frut de tres litros y café con leche, como se muestra en la figura 26.

**Figura 26. Fotografía de alimentos de Alejandro**



Regularmente en las fotografías fue acompañado de su familia y se intuye que, en cada comida, se consumieron varios litros de refresco o bebidas preparadas de polvos en sobre. En el congelador únicamente aparecieron los hielitos o helados hechos por la mamá, pero en el refrigerador, si bien fue posible observar la presencia de frutas (mango y plátano) y verduras (papas, zanahorias, nones, cebollas, pepinos), también fue posible ver cómo la familia acostumbra a comprar salchichas a granel o en mayoreo (aproximadamente un kilo).

**Figura 27. Fotografía de la preparación de alimentos de Alejandro**



Finalmente, aunque en la narrativa nunca dijo nada abiertamente, fue posible verificar a través de las fotografías, que tanto el papá como la mamá de Alejandro padecían sobrepeso y obesidad, así como sus tías, ver figura 27.

## **Factores en común**

Si bien la comida en las viviendas pudo ser sumamente variada, un factor en común observado fue que el área predominante que ocupa en los platillos los diferentes tipos de carne, en contraste, las verduras y su variedad no estuvieron presentes, por ejemplo, solo se consumieron frecuentemente lechuga, pepino, tomate y zanahoria, pero no en todas las comidas del día. La presencia del refrigerador, ante las altas temperaturas, se volvió imprescindible para conservar los alimentos comprados en el supermercado (en lo que se consumen) o los alimentos restantes tras la preparación en cada comida del día.

Las carnes preparadas con mayor frecuencia fueron las rojas y los embutidos, mientras que, en menor frecuencia, las carnes blancas. No se observó la presencia de pescado o mariscos en las fotografías de la comida cotidiana y en cambio, las fotografías de eventos importantes o fines de semana familiar fueron de salidas a carretas o puestos de comida en la calle. Sobresalieron entre ellos, el consumo de *hot dogs*, que me hace mucho sentido con el tipo de condición económica en la que se encontraron las familias y por la cantidad o porción de alimentos que comieron los jóvenes durante esta etapa en su curso de vida.

Algo que fue a fin a todos los hogares, fue la presencia de aderezos y salsas embotelladas, enchiladas, dulces y saladas, así como la de numerosos saleros, lo cual sugiere que los jóvenes constantemente fueron expuestos a un alto consumo de sal. En cambio, en las bebidas se observaron en conjunto un alto consumo de azúcares, si se compara con lo indicado por la literatura como promedio para los mexicanos, aun cuando estas estadísticas, ya se pueden considerar altas o exageradas y costosas para las familias, tal como se consideró en el capítulo dos.

De esta forma, llego a la conclusión, desde las fotografías, que, si bien los platillos no se encuentran tan alejados del plato del buen comer, las bebidas sí se encuentran notoriamente azucaradas lo que equivale a una condición de inseguridad para la salud de los jóvenes.

**Figura 28. Fotografía de la tiendita escolar**



**Figura 29. Fotografía de los bebedores escolares**



Respecto a las fotografías del área escolar, tuvieron en común que la tienda de alimentos se vio sucia, con grafitis y con mesas oxidadas (ver figura 28), por lo que éste estado poco agradable visualmente, pudiera ser un factor que impidiera el acercamiento del estudiante a los posibles alimentos saludables o no empaquetados. De la misma forma, como se observa en la figura 29, el lugar de los bebederos se pudo observar abandonado y aunque el agua que sale fue clara, desconozco si el filtro se cambió regularmente y también el origen del agua; es importante recordar que la preparatoria elegida se encuentra en un lugar en donde el agua se abastecía con pipas.

Los espacios que los jóvenes utilizaron para realizar actividad física no fueron propiamente un área deportiva ni tampoco tuvieron las condiciones que facilitaron tal fin. Como se observa en la figura 30 y figura 31, los espacios abiertos por donde los jóvenes

transitaron carecen de sombra, de ventilación adecuada y no están exentos de basura, humo y polvo.

**Figura 30. Espacios para actividad física en la escuela preparatoria seleccionada**



**Figura 31. Instalaciones de la escuela preparatoria seleccionada**



Por último, y visto desde la metodología de esta investigación, un factor que me llamó la atención fue el sobrante de fotografías de cada rollo entregado, ya que, si bien puede indicar una falta de creatividad o entrenamiento con la cámara, también me hace suponer que existieron comidas que se saltaron durante el día, o bien, alimentos que los participantes quisieron ocultar, ya sea por estar asociados a los “alimentos malos” o a los alimentos asociados a la pobreza. Es importante recordar que el ojo del artista, o sea, del joven, es él mismo y decide qué momentos compartir, y esta decisión está impregnada por la imagen que quiere mostrar de sí mismo como joven, como varón y como miembro de una familia.



## Capítulo 5. Resultados de las entrevistas

A continuación, se presenta el contenido sobresaliente de las entrevistas individuales y reuniones grupales. El contenido que narro, no es algo exhaustivo, sino que representa lo más característico expresado en las entrevistas de los participantes en esta etapa, ya que, al igual que con los rollos fotográficos sin terminar en la implementación de *Photovoice*, algunas de las sesiones también acabaron antes o los jóvenes fueron breves para contestar, sin profundizar en las respuestas.

En general, las respuestas de las entrevistas fueron concisas y se centraron en los aspectos que cada joven quiso mostrar, sin que mi actitud como entrevistador fuera insistente, sino respetuoso de hasta donde ellos quisieran narrar libremente.

### **Alimentación**

Durante las sesiones de entrevistas se revisaron distintos tópicos relacionados con alimentación, en todos los casos se inició con la pregunta “¿qué es para ti alimentación?”, las cinco respuestas fueron: “es comer dependiendo de tus gustos” (Omar), “es la forma en que comemos o nutrimos” (Emmanuel), “son los alimentos que te dan energía para tu vida diaria” (Raúl), “es cuando ingieres comidas o algún alimento que cause algún efecto en ti, por ejemplo, algunos te nutren y algunos otros no, algunos son por darte un gusto y otros son por necesidad” (Luis) y “alimentación es comer bien, porque si no comes mucho sino poquito no te estás alimentando bien. Es comer todas las comidas del día” (Alejandro).

A partir del análisis de sus respuestas, observé que todos coincidieron en que alimentación es comer o ingerir comida, pero únicamente uno mencionó explícitamente que lo que consumes tendrá un efecto positivo y/o negativo en cada persona. Es como si todos

pensaran que el alimento es necesario, pero pocos reflexionaron sobre si esa práctica tendría consecuencias o repercusiones. En donde también concuerdan parcialmente fue en indicar que alimentación se relaciona con “nutrir” que es un concepto que proviene más de la escuela y de la tradición biomédica; la otra coincidencia se refirió a que la alimentación como una cuestión personal, de lo que le “gusta” y prefiere cada persona de manera individual. Un joven mencionó “energía” y otro “combustible”, términos que por lo regular se vincularon a los alimentos que les permitieron estar activos, en movimiento constante, y me parece que ambos conceptos son afines a la etapa del curso de vida en la que están, pues fue evidente que los jóvenes estuvieron activos y en movimiento la mayor parte del día.

Con respecto sobre cómo consideraron que era su alimentación en ese momento, los jóvenes que pensaron que fue “buena” estuvieron vinculados a expresiones como “me siento bien y casi no me enfermo” (Emmanuel), “está apegada a la pirámide alimenticia, a lo que dicen los doctores; es buena porque trato de comer de todo, de variar los alimentos” (Luis). Aquí observé que las cogniciones de este último joven en particular se ciñeron a lo que las guías de alimentación o la literatura sobre el tema estipularon, siempre desde un punto de vista médico o nutricional y que se refuerza desde la currícula de la escuela. Por ejemplo, en la clase de química en la preparatoria, a Luis le explicaron que existen gorditos que, aunque no coman mucho, es frecuente que hagan dietas, lo que provoca que su organismo siempre busque energía y como no la encuentra, entonces cada vez que coma, su cuerpo la almacenará como reserva de grasa por lo que “entonces cuando ya tú dejas de comer el organismo empieza a agarrar esa grasita para seguir existiendo, para seguir dando energía, y entonces es cuando se empieza a engordar porque cuando se come el cuerpo acumula la grasa”.

Dos alumnos coincidieron en tener una alimentación “normal” o “más o menos”, uno reflexionó que “antes comía cochinerito, pero ya no últimamente (...) antes comía bastante comida chatarra, lo que más era Sabritas, pero ahora ya no se me antoja comerlas” (Alejandro), y el otro estudiante (Raúl) señaló que "hay veces que sí estoy bien y hay veces que estoy mal", por lo que cree que su alimentación es regular; añade que comer bien significa comer verduras en gran cantidad, mientras que lo contrario es no comer o bien comer comida chatarra como las Sabritas, el pan y las “cosas grasosas”.

Únicamente un alumno (Omar) dijo textualmente que fue mala (aunque también acotó que también era buena) debido a que consumía mucho “cochinerito” y tomaba varios litros de refresco al día. Mi reflexión sobre cómo conciben los alimentos y su alimentación versa sobre que solo aquellos alimentos que aprendieron como “malos” a través de la escuela o de la casa son los que consideraron poco saludables, como las Sabritas y los refrescos, pero la mayoría no consideró la falta de diversidad o de la combinación de ellos como algo que podría afectar su salud. Sobre la comida de la calle y su higiene en la preparación, así como de su calidad no existieron reflexiones de los jóvenes.

### **Curso de la vida**

De los cinco jóvenes participantes, cuatro vivían con ambos padres y uno únicamente con su mamá por ser divorciada. De las cinco madres, una se dedicaba al hogar, dos trabajaban desde casa (ambas eran costureras, pero una además preparaba comida para vender), otra hacía limpieza en casas y oficinas, y la última trabajaba en el sector salud.

Las características individuales de sus condiciones de vida se resumen en la siguiente tabla:

**Tabla 14. Características de los jóvenes varones estudiantes seleccionados**

Alumno	Edad	Con quién vive	Semestre cursado	Hobbies
<b>Emmanuel</b>	19 años	Papá, mamá y hermano menor	Cuarto semestre	Le gusta jugar futbol y ve casi todos los días a su novia
<b>Omar</b>	17 años	Papá, mamá y hermano mayor	Cuarto semestre	Jugar futbol, entrena basquetbol y volibol
<b>Raúl</b>	17 años	Vive con su mamá y el hermano mayor. Los fines de semana Raúl se va a la casa de su papá	Cuarto semestre	Le gusta componer y hacer música (en especial rap), está en el equipo de Tae Kwon Do
<b>Alejandro</b>	16 años	Vive con su mamá, su papá, un primo, un hermano mayor y un hermano menor	Segundo semestre	Le gusta el deporte, practica futbol y Tae kwon Do
<b>Luis</b>	16 años	Vive con su mamá, su papá, su hermano mayor y esposa, y un hermano menor	Segundo semestre	Acude regularmente a la iglesia y toca con su grupo en las asambleas. Compone música. Hace ejercicio con sus hermanos y amigos

Fuente: Elaboración propia. Nota: Se estima que si un alumno tiene 16 años se encuentra en segundo semestre de bachillerato, lo que equivale a noveno grado en Estados Unidos. Por lo general, el ingreso a la universidad en México es a los 18 años.

En la infancia, las expresiones de los jóvenes se refirieron siempre a cosas positivas, como jugar, moverse y comer alimentos que les gustaron por su sabor y que consideraron buenos, porque la mamá siempre cuidó la alimentación de ellos y sus hermanos. "Siempre iba muy rápido, no me quedaba quieto en ningún lugar más que cuando estaba sentado en el salón", es el recuerdo de Luis.

En las diferentes sesiones de entrevistas, los estudiantes consideraron que la mamá siempre influyó de manera positiva en su alimentación debido a que regularmente les han preparado comida que ellos consideraron como saludables. Otra influencia positiva por parte de la mamá fue a través de la imitación de lo que ella come regularmente en casa.

Existen dos temas particulares acerca de la cocina de mamá a lo largo de la vida de los jóvenes. El primero se refirió a que anteriormente preparaban un mayor número de tiempos en cada comida (una sopa, luego una ensalada, posteriormente el plato fuerte y a veces postre), o sea “más bien hecha” (Raúl), pero conforme pasaron los años se simplificó el número y calidad de los platos hasta llegar a una sopa y un guiso, sin postre. Cuando les pregunté explícitamente sobre por qué ocurría dicha situación mencionaron que “ya no hay dinero para comprar comida buena” (Raúl). Lo anterior pudo tener su origen en la inflación de los precios de la canasta básica y el poco aumento anual del salario de los padres.

La segunda situación, fueron los ingresos económicos disminuidos que se reflejaron en varias situaciones familiares, por ejemplo, en aquella mamá que comenzó a trabajar porque mientras avanzaron los hijos en grados escolares también lo hizo el gasto en libros, útiles y actividades extracurriculares, o bien, como en el caso de otra mamá que ya trabajaba, se tuvieron que pedir diferentes préstamos para este mismo fin lo que provocó su endeudamiento.

Es interesante resaltar, que cuando la mamá comenzó a trabajar fuera de casa o se tuvieron ingresos extras de lo habitual, también se reflejó en la alimentación de la familia ya que de esta manera “siempre había algo más para comer como *pizzas* y “*dogos*”, cosas que no comíamos normalmente” (Luis).

Respecto a la preparación de los platillos, los muchachos reflexionaron que en general siempre fueron diversos por lo que ellos consideraron que tuvieron una buena alimentación debido a la variedad de ingredientes que consumieron. Existe una relación muy estrecha entre alimentos buenos y las cogniciones de lo que se necesita comer mientras se practica algún ejercicio. Todos los estudiantes coincidieron que durante el tiempo que cursaron la primaria

siempre jugaron de manera regular futbol, ya sea con sus compañeros de escuela, con sus amigos en la calle o en grupos organizados. Aquellos que estuvieron inmersos en equipos de futbol extraescolares entrenaron varias horas entre semana y también los fines de semana antes de cada partido. Y para todo ello necesitaron comer bien o más de lo que comían regularmente.

Otro deporte que se practicó en esta etapa de su curso de vida fue el béisbol y como fue complicado entrenar con la totalidad del equipo de lunes a viernes optaron por hacerlo en sábado y programar los juegos para los domingos. Los recuerdos de esa época de mucho movimiento o actividad deportiva fueron expresados de forma positiva, como algo que consideraron bueno. Uno de los alumnos entrevistados hizo una reflexión sobre “¿por qué los niños juegan y corretean todo el día mientras que los adultos son flojos?” y explicó que esa actividad física provoca que los niños siempre estén sanos, al contrario de los adultos (Luis).

Durante su tiempo en la escuela secundaria los jóvenes entrevistados continuaron jugando futbol tanto en la escuela como con sus amigos de la calle, y en equipos deportivos organizados cuyos entrenamientos eran entre semana y también los fines. En esta etapa de su curso de vida siguieron igual de activos como lo fueron en la primaria, al grado que a algunos les llamaron "deportistas" o "extremos", porque se la pasaron brincando y jugando. En el último año de secundaria, algunos prefirieron no comer en el receso porque no les daba tiempo de jugar.

A lo largo de su educación básica y ahora en la media superior, los estudiantes continuaron con una práctica regular en el deporte con las siguientes características:

- Con respecto a lo que comen y beben antes, durante y después de hacer ejercicio, los alumnos comentaron que debido a que se ejercitaron “su cuerpo les pide comer saludable, comer cosas que tengan proteínas para desarrollar su cuerpo” (Omar). Es decir, ellos consideraron que el alimento “es el combustible” para mover el cuerpo y asumieron que “los alimentos saludables” van a proporcionar mayor energía que “la comida chatarra” para hacer ejercicio, porque lo han visto en clase, porque ven a otros compañeros realizar ejercicio y no comer comida chatarra, y porque sus entrenadores se los piden.
- Respecto a lo que beben siempre prefirieron el agua o jugo por dos razones: 1) si hicieron ejercicio dentro de la escuela mencionaron el mal sabor del agua de los bebedores y, 2) consideraron “malo” tomar refresco porque los hacían lentos y pesados debido al gas que contienen los refrescos, además de ser un alimento no recomendado por sus entrenadores.
- Existió una diversificación en la práctica deportiva: en preparatoria, el fútbol ya no fue dominante como lo fue en los otros niveles escolares, porque también se practicó basquetbol, volibol, tae kwon do, atletismo y gimnasio. Los 5 estudiantes entrevistados hicieron regularmente ejercicio dentro y fuera de la escuela, tanto en los equipos y prácticas escolares como en grupos externos. Al interior de la escuela, los estudiantes pudieron inscribirse (previo a una selección por parte del coach) en las selecciones de fútbol, volibol y básquet, o bien en las clases de Tae Kwon Do. En los cuatro deportes se entrenó entre una y dos horas por sesión, dos veces por semana, e incluso uno de los entrevistados (Alejandro) reportó considerar estudiar alguna

carrera que incluyera muchos deportes y aprender otros deportes no tan comunes como la gimnasia y natación.

- La práctica regular del ejercicio provocó el sentimiento y la sensación de “sentirse bien” en su salud de manera regular. Esto aunado a prácticas de alimentación “más buenas que malas” les hizo estar conformes con su salud y cuerpo, por ejemplo, “yo me considero saludable porque hago ejercicio y como comidas saludables, aunque no siempre” (Omar) y “me siento normal de peso porque juego futbol y no me canso muy rápido, tengo amigos más delgados que sí se cansan muy rápido” (Emmanuel).
- Sin importar el ingreso familiar y estatus socioeconómico, los jóvenes se mantuvieron activos, ya sea en las actividades ofrecidas por la misma escuela (futbol, basquetbol, volibol, tae kwon do), en equipos deportivos organizados extraescolarmente, o con los hermanos y amigos ya sea dentro de casa o en la calle (algunos corrieron en lotes baldíos cercanos, otros jugaron futbol en la calle de enfrente de casa o bien hicieron ejercicio en terrenos aledaños abandonados).
  - Un tema interesante respecto al dinero salió a colación cuando un estudiante mencionó que dejó de practicar tae kwon do porque cada tres meses le hacían un examen para el cambio de cinta y subir de nivel, el costo era de aproximadamente \$200 pesos (alrededor de 10 dólares). El alumno siempre fue cinta blanca ya que no tuvo la oportunidad de cubrir el costo de los exámenes, pero el profesor sí le enseñó como si tuviera otro color de cinturón. Antes del año, el estudiante dejó la clase por no poder pagar nunca dichos exámenes.



- Mantenerse activos físicamente lo consideraron importante y necesario ya sea a través del ejercicio o del deporte, es interesante resaltar que en ningún momento de las charlas con los estudiantes se caracterizaron a sí mismos o a alguien de su familia como “flojo” o que únicamente se la pase viendo televisión o acostado. Al contrario, invitaron a sus hermanos menores o primos a jugar o hacer ejercicio. Explicaron que “no es cuestión de hacer mucho sino de hacer” (Luis) y, respecto al límite de hacer ejercicio “no es necesario estar contando las repeticiones sino hasta donde se aguante (...) porque cuando haces ejercicio tu cuerpo se va calentando y se empieza a quemar la grasa (...) por lo tanto se empieza a marcar tu cuerpo”.

Finalmente, la presencia de la mamá también fue notorio en este tema, ya que tres de los cinco estudiantes mencionaron que sus mamás realizaron actividades físicas de moderadas a intensas, ya sea yendo a caminar al parque o bien en un gimnasio a través del ejercicio cardiaco en las bicicletas y caminadoras disponibles en el lugar. En el caso de la mamá de Luis, su mamá acudió regularmente al gimnasio para disminuir su colesterol alto.

### **Trayectorias**

A lo largo de su infancia y adolescencia, todos los jóvenes vincularon tanto el contenido, como la porción y las propiedades nutrimentales de lo que comieron, con la disponibilidad de la mamá para preparárselos. La mamá asomó como el común denominador de la preparación de los alimentos y en menor medida el papá o alguno de los hermanos. Caso especial es, por ejemplo, la mamá que se empleó en la limpieza de casas, ya que en ocasiones salió tarde de trabajar por lo que la comida la hicieron su esposo o bien el hijo preparatoriano.

Respecto a la influencia actual de las madres en la alimentación de los muchachos entrevistados, estos opinaron que su papel siempre fue positivo, específicamente porque a lo largo de sus vidas les cocinaron “comida saludable”, y cuidaron lo que ellos comen.

Los jóvenes también mencionaron que han imitado la forma de comer de su mamá, así que como “la mamá siempre está comiendo cosas sanas” (Luis) ellos pensaron que al reproducir esto patrones entonces directamente tuvieron buena alimentación.

Las mamás usaron diferentes estrategias a fin de alcanzar una buena alimentación, por ejemplo, cuando estuvieron sentados en la mesa y al hermano menor no le gustó lo que le sirvieron le dijeron “ahorita compramos otras cosas que te gusten, pero por mientras comete esto...” (Luis) y así lograron que lo comiera. Otra manera de hacerlo fue a través de la sustitución, por ejemplo, para lograr que comiera frijoles le dieron al hermano tortilla de harina en lugar de maíz. Al respecto, los jóvenes no se cuestionaron nunca si los alimentos con los que sustituyeron o compensaron lo que no les gustó fueron nutritivos o no.

Otra estrategia fue sustituir lo que normalmente compraron y que sus mamás pensaron que consumieron de más, y lo hicieron con la compra de productos de menor sabor o calidad, por ejemplo, la mamá de Raúl dejó de comprar Zucaritas o Pop Corns y en su lugar compró el cereal de la marca propia del supermercado, que es más barato. Finalmente, comentaron en las entrevistas que una última estrategia de la mamá fue cuando quisieron comer cosas demasiadas azucaradas ellas escondieron los productos para así evitar su ingesta excedida.

La trayectoria, vista desde un orden del día, fue diversa. La mayoría de los jóvenes desayunaron. Mencionaron que en sus familias trataron de desayunar, comer y cenar todos

juntos con aquellos que estuvieron en ese momento en casa. Por ejemplo, Alejandro contó que prefirió esperar a que todos despertaran para desayunar acompañado. O bien como Omar, que mencionó que él comía con su mamá, porque su papá trabajaba todo el día, y su hermano mayor estaba en el turno vespertino de la universidad.

En las escasas veces que la mamá no cocinó, los jóvenes se prepararon algo sencillo (cereal, huevos, sincronizadas) antes de irse a la escuela, si estaban en el turno matutino. Para el mediodía, en caso de que la mamá estuviera fuera de casa, el alumno o su papá, o los dos, hicieron la comida; esto mismo sucedió si la mamá no llegó para la cena.

Alimentarse mal estuvo relacionado con saltarse las comidas del mediodía. Como señaló Raúl “cuando como mal ... hay a veces que no como o a veces como comida chatarra ... ayer no comí, no comí en la tarde ... desayuno y cena nomás ... porque como que me quería enfermar y anduve escribiendo canciones de rap”.

El trayecto hacia la juventud estuvo lleno de intereses diversos. Luis piensa que dejó de ser adolescente cuando se empezó a interesar en la vida de sus papás, cuando les preguntó cosas de ellos, de cómo son entre ellos, su trabajo, cómo se sienten después de trabajar, de interesarse en cosas de la casa misma.

Cuestionados específicamente sobre tradiciones familiares relacionadas con comida o alimentación mencionaron que no tenían ninguna que hicieran con regularidad, únicamente mencionaron aquellas que hicieron para navidad o año nuevo en donde se preparó, cocinó y se comió algo especial (pavo, tamales, jamón horneado). En lo que sí existió una regularidad fue en los modales a la hora de comer porque “hay que tener respeto en la mesa” (mamá de

Raúl) por lo que estuvo prohibido comer con la gorra puesta, moverse en la silla y siempre hay que sentarse “así derecho” al comer.

Tanto en el desayuno como en la comida y la cena, los entrevistados y sus familias consumieron mayoritariamente refresco, predominó la Coca-Cola en las preferencias, y en menor medida las aguas frescas de sobre a quienes los muchachos denominaron como “jugos”. Para aquellos que prefirieron esto último, dejaron el consumo del refresco para cuando acudieron visitas a casa o bien celebraron algo especial.

Para la compra de la despensa, generalmente se realizó en los supermercados grandes y lo hicieron los padres, quienes fueron acompañados por el estudiante, o bien, por algún otro hermano. Otro lugar donde acudieron a comprar fue la Central de Abastos porque mencionaron que hubo constantemente buenos precios y calidad aceptable en las frutas.

### **Transiciones**

Respecto a las transiciones, no observé grandes cambios entre una etapa de su curso de vida y otra. En el caso del estudiante con padres divorciados, pareció no afectar su alimentación ya que su mamá continuó con la preparación de los alimentos en casa. El único cambio que pareció tener influencia fue si la mamá tenía un empleo, porque ocurrió dos cosas, entraron en la preparación de los alimentos los varones de la familia o bien, debido al ingreso extra hubo dinero disponible para otros ingredientes y tipos de comidas.

Otro cambio que observé fue cuando se presentaron enfermedades en los cuerpos de los jóvenes, como en el caso de Luis, quien pensó que cuando alguien se enferma tiene que comer ciertos alimentos “si te duele la garganta comer esto y si te operan comer aquello”. En el caso de Luis, él se enfermó de dengue y comentó que le dolieron los huesos los primeros

cuatro días, pero se recuperó pronto debido a la alimentación, porque “comía, aunque no tuviera hambre” y así “agarraba energía y se iba el dolor, tocaba la guitarra o agarraba el balón y se iba el dolor, al rato, otra vez, el bajón de energía y así hasta que me empecé a recuperar poco a poco y me subían las plaquetas”. Para el dengue le recomendaron consumir muchos líquidos, y tomar vitamina C porque le dijeron que funciona como repelente para moscos.

Aunque Luis no conservó tomar vitamina C como práctica habitual, sí estuvo presente en sus cogniciones que existen prácticas recreativas y alimenticias que potencializan la salud y que sirven como remedios o medicinas naturales para mejorar su condición de vida, pero eso, al parecer, se incorporó entre sus cogniciones hasta que pasó por una experiencia de enfermedad y dolor. Otro ejemplo del uso de alimentos como medicina natural, fue lo referido por Alejandro, quien para aliviarse de resfriados tomó vitamina C, que la obtiene “del limón, de las naranjas, de las mandarinas y de los caldos”.

Respecto al dolor, Emmanuel y Omar, tuvieron operaciones de apendicitis en la infancia, ellos pensaron que estos eventos les ocurrieron por comer demasiado o comer grasa en exceso. Este es un punto de inflexión en su trayectoria, y cuando se acordaron del dolor, evocaron de inmediato la importancia de hacer ejercicio y de limitar lo que comen, especialmente si existe miedo a los doctores, como en el caso de Emmanuel.

### **Contexto**

El contexto en el que se prepararon y consumieron los alimentos fueron por lo regular las cocinas de las casas. Las personas que prepararon los alimentos en los hogares, a excepción de la carne asada e, fueron las mamás. Todos contaron con refrigerador y

congelador para almacenar y conservar los alimentos frescos, pero nadie habló de las condiciones de higiene en las que fueron preparados estos.

Cuando hablaron de lo que compraron en la tiendita escolar, igual que en las reflexiones de las fotografías tomadas, tampoco percibieron como desagradable el lugar comunitario para comer.

Acerca de la basura en la comunidad únicamente un joven lo señaló como algo que le llamó atención, pero nadie más lo comentó en las entrevistas. Lo mismo ocurrió con el espacio para hacer ejercicio. Las fotografías mostraron instalaciones deportivas en áreas de mucho polvo o sin pasto, o con gradas para sentarse en condiciones de falta de mantenimiento.

## **Valores**

En la práctica de alimentarse, observé varios valores importantes para los jóvenes participantes. Uno de ellos fue que los alimentos tuvieran sabor, textura y colores atractivos. Lo que en el marco teórico definí como propiedades de la calidad organoléptica. Tanto las fotografías, como en las entrevistas, fue común que los jóvenes se refirieron a ciertos alimentos o prácticas, como la carne asada o los “dogos”, como una experiencia “chila”, como un alimento “rico”, “completo” o “bien hecho”.

Hay alimentos que estuvieron por encima de otros en la escala de preferencias por dos cosas importantes: 1) Los rituales con los que se compartieron, por ejemplo, en fiestas, reuniones, o salidas sabatinas familiares y 2) La disponibilidad de añadidos o ingredientes extras para ponerlos al alimento base. Mientras que en las comidas familiares sobresalieron la carne asada, el ceviche y algún guisado acompañado de lechuga y pepinos, en las reuniones

con amigos, fue frecuente la compra de *pizzas*, por ser un alimento práctico, de fácil transportación, porque no lo tuvieron que preparar ellos y fue más económico. Sin embargo, para todos los casos, los jóvenes acompañaron estos platillos con una gran cantidad de aderezos y salsas, que convirtieron el sabor del platillo original en algo personalizado de muchos colores. Esto concuerda con lo encontrado en las mesas y en los estantes de despensa en las fotografías de *Photovoice* (mayonesa, mostaza, chile en rajas y salsas roja, verde, habanera, soya, inglesa y cátsup) y que fueron algunos de los complementos que los jóvenes tuvieron a la mano siempre, para agregar color y texturas diferentes a sus alimentos.

Ninguno comió alimentos que no les gustaron o a la fuerza, en el caso de Omar, el comentó que, aunque su mamá le dijo "pruébala" y él no quiso, entonces no lo hace; el mismo joven reflexionó que como la mamá es quien les hace todo en la casa tampoco es válido despreciar su comida. Entonces, comer cosas que no les gustaron fue más un gesto de amabilidad con la cocinera que una práctica frecuente. Y cuando la mamá se dio cuenta que no gustó su platillo, entonces ella preparó otro diferente o el mismo joven se lo hizo, o bien, eliminó de su plato servido aquellos ingredientes que no fueron de su agrado.

Por otro lado, otro valor que otorgaron a los alimentos, especialmente por hacer ejercicio, fue el valor nutricional. Se presentaron durante las entrevistas de manera frecuente expresiones relacionadas a "sería mejor comer cierta cosa en lugar de aquella porque es más nutritiva" o bien "no es recomendable comer cochinerito porque no nos nutre". Las cosas que ellos explicaron como nutritivas, fueron influenciadas por lo que aprendieron en años escolares anteriores. Como en el caso de Luis, que su alimentación estuvo basada en la pirámide alimenticia, la cual dice que comprendió desde quinto de primaria y a partir de la

cual, tuvo el hábito de comer cinco veces al día e ingerir muchos cereales, como el arroz y el frijol, aunque la gente se burle de esto último.

Los aprendizajes de lo que es nutritivo, también lo obtuvieron a partir de los entrenadores de sus respectivos deportes, a quienes los muchachos les hicieron caso. Los diferentes instructores les sugirieron e indicaron acciones para llevar a cabo, estas fueron acciones concretas para realizarse, pero sin explicarles a fondo el porqué de las cosas. Por ejemplo, una solicitud expresa a los alumnos para un mejor desarrollo dentro y fuera del campo consistió en “comer muchas más verduras y frutas porque eso hace que el cuerpo sea más ligero, más resistente, y siempre acompañarlas con un poco de carne (res, pollo o pescado) para aguantar más en el campo de juego” (Emmanuel).

En otro ejemplo, un profesor de fútbol le pidió a Omar “comer más proteínas y comida más saludable”. El entrenador omitió explicar el funcionamiento y beneficio de las proteínas, pero se intuyó que “son para desarrollar tu cuerpo, para tener un cuerpo más resistente”. Los dos requerimientos anteriores (comer más frutas y verduras acompañadas de carne, y comer más proteína) estuvieron más enfocados en relación con la actividad física y no tanto en el aspecto nutricional de los estudiantes, esto fue en consonancia con la recomendación de no tomar refresco antes de cada juego o entrenamiento porque te llena y no se rinde igual.

Este aspecto de valorar las recomendaciones de los entrenadores también pudo verse como una práctica de riesgo para la salud de los jóvenes, ya que, en ocasiones, los mismos entrenadores ofrecieron productos riesgosos. Al respecto Luis comentó sobre el gimnasio al que asistía su hermano cuando entrenó box: "en un gimnasio también necesitas comer cosas



que te nutren, te dan proteínas, te dan vitaminas, en los gimnasios te las venden, incluso para hacer más músculo, para la resistencia y cosas así".

Respecto a las burlas por lo que comieron, no se encontró ninguna expresión de crítica, rechazo o broma acerca de los alimentos que consumieron sus compañeros, pero sí se encontraron productos o prácticas que les proporcionan cierta superioridad o apariencia de mayor estatus entre sus compañeros. Un ejemplo fue el salir a comer. Las salidas en familia se expresaron como algo que, además de alegría, les otorgó una especie de orgullo y satisfacción. Las comidas familiares, con la familia extendida, también fueron contadas como algo alegre por ellos, pero las salidas a comer con la familia nuclear fueron vistas más como un privilegio, como algo valioso, en donde ninguno de los entrevistados refirió que alguna vez la comida haya estado mala, desabrida o que les haya causado algún daño estomacal.

Así, dentro de las salidas familiares y en las reuniones con amigos y familias extensas, el consumo de las bebidas azucaradas fue algo común, máxime que ya las consumían de manera regular en las comidas diarias, por lo que entonces con mayor razón se consideró como algo valioso y que no podía faltar, como un ingrediente más a disposición de todos, en cantidades no medidas. Es decir, no sólo es valioso que estuviera presente la Coca-Cola, sino, además, en cantidades bastas.

Este “valor” a la hora de la alimentarse, bien puede tratarse de un problema de adicción no detectada, en el que algunos alumnos refirieron tomar hasta cinco litros diarios de refresco, más los “jugos”, los cuales consideraron más saludables que los primeros.

## **Aculturación**

La influencia de la cultura se hizo presente en varios aspectos. Por un lado, hicieron caso a los medios de comunicación local y a las promociones que les otorgaron las empresas de comida rápida, como las *pizzas*, cuando tuvieron eventos en grupo y hubo dinero disponible. Los medios de comunicación les informaron acerca de las novedades de lo que está de moda en la ciudad o de los locales nuevos a donde ir a comprar con su familia o amigos, sin embargo, estas salidas estuvieron condicionadas a que los padres de familia tuvieran dinero disponible por el pago del salario y sea fin de semana.

También los medios de comunicación informaron sobre alimentos nocivos o que no fueron buenos, por ejemplo, Omar dijo que “la carne tiene muchas proteínas, pero depende ... depende de dónde proviene la carne y eso porque hay algunos tipos de carne que pueden salir malos [clembuterol] ... ¿no le tocó lo de la selección de futbol?”

Como comenté en la sección anterior, los usos de aderezos y una gran cantidad de ingredientes extras como queso, pepinillos, guacamole y demás, sirvieron para que las expresiones tradicionales de los platillos típicos, como el *hot dog*, se convirtieran en algo especializado, al gusto y la medida de cada joven. Esto también se observó con la adecuación de la tortilla de harina, que si bien casi todos reportaron comerla de forma tradicional (blanda, recién hecha o calentada), también expresaron hacerle modificaciones, como se conoce en la región, de acuerdo con la revisión de la literatura, de forma frita o tostada. Las “momias”, por ejemplo, fue un alimento frecuentemente consumido entre ellos. Se trata de un alimento híbrido, una mezcla cultural que tiene bastante aceptación, por su precio económico. Cada “momia” en la escuela de los jóvenes costaba en 2011 alrededor de 13 pesos (US \$.70 cts.)

En el caso particular de los *hot dogs*, “dogo” es el nombre con el que comúnmente le llamaron y también refiere al tamaño, por ejemplo, “dogo” *jumbo*. En el caso de las *pizzas*, la cognición de estas no giró en torno a que es un alimento foráneo, sino que ya la reconocen como un alimento regional o personalizado y económico, y para agregar estatus se le agrega, como si fuera un apellido, el lugar donde se compró, por ejemplo, de la Little Caesars o de la Domino's.

### **Porciones**

Respecto a las porciones, estas fueron como se describieron en la revisión de la literatura, o sea, grandes, y en algunos casos, notoriamente distintas a las que se sirvieron otros miembros de la familia, como la mamá. Los jóvenes asumieron que estuvo bien comer en porciones grandes pues, como lo dice Alejandro, “alimentación es comer bien, porque si no comes mucho sino poquito no te estás alimentando bien”, ser vasto es parte entonces de una buena alimentación.

Solamente encontré un joven cuya porción fue pequeña, respecto a los otros cuatro entrevistados, pero se trató de un joven que acostumbró a realizar varias comidas durante el día, y en las comidas intermedias, regularmente comió muchos alimentos dulces.

Las porciones no es algo que en general preocupó a los jóvenes o que fuera un tema de interés para estos, porque la mayoría de las veces, ellos ni siquiera se sirvieron su plato de comida, sino que casi siempre lo hizo la madre. Entonces, la porción quedó como una medida estándar de lo que acostumbró a servirles la mamá en el hogar o como la porción que se determinó en la tiendita escolar, o bien, les sirvieron para lo que les alcanza, cuando trajeron dinero para comprar fuera. Eso sí, hubo un supuesto en las cogniciones, sobre todo a la hora de hacer ejercicio, y fue que, si no se llenaron o no quedaron satisfechos, entonces se sirvieron

una nueva porción o buscaron con qué complementar para llenarse. La mayoría de estos complementos fueron alimentos dulces, como galletas y cereales de caja.

### **Imagen corporal**

Desde la selección de los alimentos, no observé que los jóvenes varones cuidaran mucho lo que comieron por darle una preferencia o valor especial a su imagen corporal, excepto cuando hicieron ejercicio, ya que en este caso refirieron que el ejercicio les pidió o demandó alimentos sanos. Sin embargo, la alimentación, desde sus cogniciones, fue consecuencia de hacer ejercicio y no consideraron a éste como una práctica obligatoria o que debieron hacer por comer algo muy calórico o grande en porción. A excepción de Alejandro, los demás opinaron que el ejercicio fue suficiente para mantenerse en forma, pero él piensa que una persona “es gordita, en primer lugar, porque no hace ejercicio y, en segundo lugar, porque come mucho”.

No se observaron tampoco desde sus historias, una presión entre ellos por ver quién tenía un mejor cuerpo o una figura más atlética, como se ha documentado que existe presión social entre las mujeres por ver quién está más delgada o torneada. Tampoco hay una autoexigencia, por parte del único entrevistado con sobrepeso (Emmanuel), por bajar de peso ya que comenta que “conozco amigos que son más delgados que yo y ya andan todos cansados y yo no”.

El único momento en donde observé cierta presión social o competencia, fue a la hora de hacer ejercicio, porque entre ellos, sí hubo la noción de que tienen que “aguantar” a la hora de entrenar. Es decir, hay una presión social, no dicha, que hace que los que practicaron ejercicio, duren haciéndolo o puedan hacerlo con mayor agilidad. Esto creo que puede relacionarse con aspectos como la masculinidad, pero solo desde la parte teórica descrita en

esta tesis, porque en las entrevistas no alcancé a llegar, por cuestión de tiempo, a realizarles preguntas sobre esto.

Aguantar a la hora de hacer ejercicio es tan importante como que quien los entrena tenga una imagen corporal aceptable, al respecto Omar comentó que el profesor de la selección de basquetbol (que es el mismo de la de volibol) casi no les explicó nada de alimentación, pero, al mismo tiempo, su ejemplo o enseñanza pierde validez porque "está bien gordo, qué nos va a decir ... y luego es ... moreno canuzco, muy moreno".

Los jóvenes constantemente se refirieron a que tienen qué comer bien para aguantar más en el ejercicio, y esto pudo deberse a que consideraron que la comida nutritiva les da mayores aportes energéticos necesarios para entrenar bien, o, a los discursos aprendidos en medios de comunicación (como el "aliméntate sanamente y come frutas y verduras"), o bien, a una presión de que la comida nutritiva debe de funcionar como un combustible, o como vehículo, a disposición de ellos para poder rendir y hacer valer sus prácticas deportivas. Esto no solo sería entendible desde el punto de vista de que culturalmente a los varones se les pide mayor vigor o fortaleza física que a las mujeres, sino también desde el punto de vista económico, donde ingresar y permanecer en sus clases deportivas, les cuesta mucho en términos de los ingresos que tienen sus familias.

### **Factores psicológicos y emocionales**

Entre lo psicológico, lo único que me llamó la atención, fue que nadie se refirió al hambre, como hambre, sino que más bien, se refirieron a la sensación de tener hambre o necesidad inmediata de comer algo, como "golpe". La mayoría de los jóvenes, por ejemplo, dijeron que cuando no desayunaron o se saltaron una comida, les da "el golpe". Y este golpe

es el que justificó que muchas veces buscaron más “cochineros” como Sabritas con chamoy y salsa cuando es invierno, y bolis o chocolates fríos cuando es verano.

Tampoco nadie dijo que alguna vez sintió y padeció el golpe por falta de dinero, pero sí por falta de tiempo (por sus múltiples actividades) y también por “flojera”, pero nunca porque no tuvieron dinero para comprarse algo para comer.

En general, no observé un sentimiento de culpa o de malestar por las cosas que los varones jóvenes comieron. Tampoco hubo ansiedad por la hora en la que se comerá, sino más bien, una espera tranquila y relajada para que se llegue la hora en la que tienen que comprar o ir a casa por sus alimentos, y mientras el golpe no llegue, no hubo necesidad incluso de buscar alimentos para comer, porque la mayoría de ellos tuvieron algo guardado en la mochila o algún dinero extra para poderse comprar algo emergente.

### **Factores relacionales y sociales**

Los amigos que describieron los entrevistados, desde sus experiencias, no aparecieron con una relación de amistad profunda en las entrevistas, aunque algunos de ellos sí hicieron acto de presencia explícitamente en las fotos. Las amistades, vistas desde ellos, sirvieron para tener buenas y malas influencias sobre ellos en la alimentación. Algunos, de los amigos les aconsejó sobre lo que pueden comer “bien” y otros, en cambio, son los que compartieron o invitaron a comprar “cochineros”. Por ejemplo, Luis intentó ser una influencia positiva para un amigo de él. Me comentó:

Sí (hago ejercicio) con mi hermano y con mi amigo. De hecho, mi amigo está muy gordito y pues ahí lo estamos jalando para hacer ejercicio ... ahorita dice que se siente después de hacer ejercicio ... más liviano ... dice

que sí que le gustó hacer ejercicio y le dijimos, le empezamos a dar motivación, "si haces ejercicio te vas a poner bien fuerte, te vas a ver bien fuerte" y se emocionaba y decía hasta "ayyy ya no puedo, pero tengo que poder" y lo hacía.

Un ejemplo de influencia negativa la relató Omar cuando meses después de su recuperación por apendicitis, amigos de la colonia a donde recién llegó a vivir lo presionaron para volver a tomar refresco aun cuando ya lo había dejado por la operación. Omar comentó:

Yo ... vivía en otra colonia y me cambié aquí ... y ... tengo unos amigos medio así, medios enfadosos, y pues (me) decían "noooooo que tómale a la soda, que sabe bien rica", "noooooo, que, una apuesta" y pues de ahí salió, y le tomé. Y pues ... yo digo que volví a recaer ... hace mucho que no probaba la soda, pero como que extrañaba el sabor. Me supo bien ... no tomaba mucho, muchos traguitos, tomaba cuando no había agua y así ... ya ... en segundo semestre ... machín tomaba soda, ya demasiada, era mucho ... todavía ... tres litros.

Un tema donde los estudiantes no reflexionaron con anterioridad fue con respecto a su vida en caso de no ser estudiantes, todos siempre se concibieron como tales y con expectativas de una carrera universitaria; la totalidad coincidió que de no asistir a la escuela entonces tendrían que trabajar invariablemente. No existió consenso sobre si su alimentación mejorase o no, aquellos que pensaron que sería peor razonaron que tendrían que comer lo que encontrasen cerca de su trabajo, aquellos que creyeron lo contrario fue porque la mamá les tendría comida preparada para llevarse al trabajo y comida caliente a su regreso.

Esta sensación de ser estudiantes y la casi nula preocupación de su futuro laboral fue

una especie de identidad compartida, que, aunado a la experiencia de estudiar juntos o hacer ejercicio juntos, los colocó en un ambiente de camaradería o iguales, que los hizo solidarizarse entre ellos.

Los amigos “de la escuela” compartieron comidas que adquirieron en la tiendita escolar en donde compraron molletes, quesadillas, “dogos”, jugo Bida o Jumex, y siempre la comieron acompañados. Por ejemplo, en uno de los casos, Luis refirió que en la secundaria hizo de manera continua “el día del taco” con otro amigo porque fue la forma en que ellos dos pudieron ayudar a un tercer amigo para regalarle comida, porque a este no le daban dinero ni desayuno. Así juntaron para comprar comida entre tres. En la prepa, Luis optó por jugar que comer en la hora del receso, porque consideró que los alimentos de la tiendita escolar eran grasosos, por lo que prefirió guardar dinero y comprar a la salida yogurt y galletas.

Fuera del horario escolar, cuando alguno de los amigos trajo dinero todos fueron al Oxxo o a la tiendita de la esquina y compraron refrescos y Sabritas, aquellos amigos que fumaban también compraron sus cigarros. Todos tomaron directamente de la botella de refresco de tamaño familiar.

Como puede observarse en los párrafos anteriores, los jóvenes prefirieron comer sus alimentos acompañados y todas estas experiencias de cooperación y salidas a la tienda, más allá de satisfacer “el golpe”, constituyeron ritos y actos de socialización que los unieron e identificaron como estudiantes, practicantes de ejercicio y amigos.

En el siguiente capítulo se discuten tanto estos resultados como los correspondientes al *Photovoice*.



## Discusión

En este capítulo, revisaré los resultados obtenidos en las entrevistas y en la aplicación de la técnica *Photovoice*, a través del esquema de determinantes descrito en el marco teórico. Primero comenzaré por los factores individuales o circunstanciales de los jóvenes, que identifiqué que pueden explicar o pueden relacionarse con la selección de alimentos que hacen en su día a día, para terminar con el análisis de los factores distales o más ajenos a su control, que también influyen en sus comportamientos y procesos de alimentación individual y grupal.

### Factores conductuales y biológicos

Sobre los diferentes aspectos que determinan la selección de alimentos, sobresalió la tendencia a comprarlos o comerlos, única y exclusivamente por sus propiedades organolépticas, es decir, sus olores, sabores, texturas y colores, o lo que es lo mismo, que los jóvenes seleccionaron el platillo por gusto y de manera secundaria por lo nutritivo, a pesar de que en las narrativas afirmaron buscar que lo nutrimental estuviese presente de manera preponderante. Esto coincidió con un estudio realizado por UNICEF en 18 países en donde los jóvenes revelaron que realmente les gusta “la comida basura” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019). En otro estudio en donde los varones seleccionaron los alimentos por gusto y los rechazaron por mal olor o mala apariencia (Sick, Højer y Olsen, 2019). Las otras características de calidad que son de poco interés fueron la calidad higiénica, composicional, sanitaria y tecnológica.

Respecto al desayuno y su omisión, aunque fue baja la frecuencia observada, es una práctica alimenticia que no debería darse, dado que todos son estudiantes. En una revisión

de Edefonti, Bravi y Ferraroni se concluyó que el desayuno tiene generalmente un efecto positivo sobre la función cognitiva, la memoria y la toma de decisiones, necesarios para que los alumnos rindan y aprovechen el tiempo en clase (Edefonti, Bravi y Ferraroni, 2017; Sámano et al., 2019). El problema con iniciar en esta etapa de curso de vida con estas prácticas de saltarse las comidas se verá reflejado en un futuro porque la falta de tiempo en la edad adulta lo convertirá en un hábito y en algunos estudios se observó su asociación a atracones, obesidad y sobrepeso (Medin, Myhre, Diep y Andersen, 2019; Sámano et al., 2019; Teixeira, Mota y Crispim, 2018). En otra revisión con 25 artículos, se encontró que el desayuno es la comida que más se omitió en los adultos jóvenes (de 18 a 30 años) con un porcentaje entre 14 y el 88%, en comparación con el almuerzo entre el 8 y 57%, y la cena entre el 4 y 57% (Pendergast, Livingstone, Worsley y McNaughton, 2016).

Respecto a lo que acostumbraron a comer, el primero de los factores a analizar de los resultados obtenidos, es la distancia que hay entre lo que dicen las guías, normas y recomendaciones acerca de lo que deben comer los adolescentes y lo encontrado, tanto en las fotografías como en las entrevistas. Entre los alimentos preferidos o comidos con mayor frecuencia, encontré un alto consumo en carnes rojas y embutidos, que sobrepasó los límites de lo recomendado por el plato del buen comer y las guías de alimentación para adolescentes (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2020; Burgess y Glasauer, 2006; Marugán de Miguelsanz, Monasterio Corral y Pavón Belinchón, 2010). Por otro lado, se observó también un alto consumo de sal, tortillas de harina y de bebidas dulces.

Respecto a las carnes, la recomendación es que los adolescentes varones entre 14 y 18 años, por encontrarse en etapa de crecimiento, consuman 0.9 gramos de proteína animal por kilo de peso corporal (Marugán de Miguelsanz et al., 2010), sin embargo, las porciones

de carne reflejadas en las fotografías y confirmadas en entrevista, son mucho mayores a lo recomendado. Así mismo, el consumo de frutas y verduras fue bajo, tal y como se esperaba en la literatura por tratarse de jóvenes de zonas urbanas marginadas (Wills, Danesi, Kapetanaki y Hamilton, 2019).

Sobre los embutidos, el análisis nutrimental que regularmente se les hace a estos alimentos, reportaron que no proporcionan nutrientes valiosos o imprescindibles para el desarrollo de los jóvenes y en cambio sí contienen un alto contenido de sal o sodio (Corzo Rosa, 2018), que, junto al consumo de aderezos y salsas embotelladas, colocaron a los estudiantes en una situación de riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares u obesidad. En un estudio reciente (Bolhuis, Newman y Keast, 2016) encontraron que la sal es el principal motor para comer alimentos grasos y genera una dependencia a procurar los alimentos por su sabor.

Respecto al consumo de grasas, es curioso que la cognición de las cosas grasosas estuvo presente en las narrativas de forma recurrente como algo negativo o que es parte de la chatarra, sin embargo, los jóvenes parecieron no tener noción de que nutrimentalmente, cuando consumen “Sabritas”, quesadillas u otros alimentos empaquetados, en realidad lo que ingirieron fue un alto contenido de grasas. Gran parte de las carnes y los embutidos se acompañaron con tortillas de harina, las cuales también poseen un alto contenido de grasas y sal, respecto a las tortillas de maíz hechas a mano, que son las que tradicionalmente se consumen en el sur y centro de México y son más nutritivas (Calleja Pinedo y Valenzuela, 2016; Colín-Chávez, Virgen-Ortiz, Serrano-Rubio, Martínez-Téllez y Astier, 2020; Salinas Moreno, Hernández Martínez, Trejo Téllez, Ramírez Díaz y Iñiguez Gómez, 2017).

Las bebidas dulces, aunque muchas de ellas provinieron de los “jugos” o sobrecitos con sacarosa o con endulzantes artificiales, está visto en algunas publicaciones, que propiciaron la adicción a ese sabor tradicional, que conllevó el riesgo de incrementar el apetito, comer más alimento azucarado en otras etapas del curso de vida y padecer a largo plazo enfermedades como diabetes mellitus (Ariza, Sánchez-Pimienta y Rivera, 2018; López Sigüero, 2016; Martínez-García et al., 2018; Poirier et al., 2019). Aunque la totalidad de mis entrevistados no representó una muestra estadísticamente representativa, el 100% de ellos consumió “jugos” y/o refrescos, en contraste, con estudios hechos en Argentina, en donde se consideró alto o alarmante que el 51% de niños y adolescentes consumió este tipo de bebidas (Garavaglia et al., 2018). Un estudio hecho con jóvenes mexicoamericanos reveló que entre 2013-2014 el 71.6% de los jóvenes entre los 12 a 19 años consumió regularmente bebidas azucaradas. En este mismo estudio se mostró una tendencia en la ingesta del café y té (Bleich, Vercauteren, Koma y Li, 2018); esta propensión por ambas bebidas fue muy posible que se imitó por los jóvenes de la frontera norte debido a la proliferación y apertura de una variedad amplia de tiendas de conveniencia y cafeterías con opción de servicio directamente en su carro..

Los hallazgos de esta tesis también coincidieron con otro estudio en Chile con preescolares y jóvenes, en donde el hogar fue la principal fuente de alimentos para las bebidas azucaradas y el consumo de éstas fue alto en todos los ambientes en donde comieron (Rebolledo, Reyes, Corvalán, Popkin y Smith Taillie, 2019). En una encuesta se encontró que la dinámica familiar explicó el consumo alto de bebidas azucaradas en 14 de 26 países (Bruckauf y Walsh, 2018).

En las guías anteriormente citadas para adolescentes y escolares, recomiendan que los alimentos y bebidas dulces, no representen un consumo mayor al 5% de lo que se come en forma de azúcares libres o añadidos, esto es aproximadamente no más de 25 gr para un adolescente que ya ha pasado la etapa puberal. Mientras que lo que yo observé fue que hay jóvenes que consumieron más de medio kilo diario de azúcar, cuando refirieron haber tomado 5 litros de refresco de cola. (Coca-Cola España, 2021). Esto representó 21 veces más lo recomendado en las guías de nutrición.

Mis resultados acerca de lo que acostumbraron a comer los jóvenes, visto desde el *Photovoice*, sugirieron falta de diversidad o calidad nutrimental. Mis resultados en imágenes fueron similares a lo que reportan estudios cuantitativos. Por ejemplo, en un estudio realizado en Veracruz, donde midieron específicamente un índice de diversidad dietética encontraron que los alimentos que las personas comieron, no rebasó el 50% de lo necesario para considerar que tuvieran una buena nutrición y bajo esta falta de diversidad, fue posible inferir que no existieron los nutrientes suficientes para una adecuada alimentación y, en cambio, sí hubo un incremento en el riesgo de inseguridad alimenticia y la propensión de enfermarse en un futuro (Ángel-Pérez y Villagómez-Cortés, 2014).

Además del tipo de alimentos que se comieron durante esta etapa entre los varones jóvenes, también existió una práctica nociva para su salud que fue el saltarse el desayuno u otras comidas. Este hábito, dentro de los estilos de vida de las personas, se incrementó con frecuencia y tiene una relación fuerte con la aparición de enfermedades como la diabetes mellitus (Gupta, Kumar y Panda, 2017; Teixeira et al., 2018).

## **Factores psicosociales y servicios de salud**

Fue interesante para mí, conocer y reconocer qué personas cercanas a los estudiantes, como los padres, hermanos, novias y, los profesores o entrenadores, influyeron en sus asuntos alimenticios. Según la literatura, los amigos fueron personas importantes en la selección de comidas y, al menos, el 28.4% de los jóvenes se sintieron presionados para elegir un alimento saludable en presencia de amigos y un 21% a seleccionar alimentos no saludables, también por presión social (Basch, Grodner y Prewitt, 2016).

Los jóvenes tomaron como modelos de referencia a otros jóvenes que practicaron constantemente ejercicio, pero también a entrenadores deportivos y profesores de educación física, cuando éstos tuvieron un cuerpo delgado o atlético y entonces les tomaron importancia. Nadie mencionó como algún modelo a seguir, algún otro joven con cuerpo “gordito” o con obesidad. En este sentido, se mantuvo la competencia “sana” entre ellos por ver quién resistió, rindió o aguantó más en el ejercicio.

Algunos factores psicosociales descritos en investigaciones anteriores, como altos niveles de desinhibición, impulsividad y bajo control sobre los antojos, aparecieron también en los jóvenes varones entrevistados. La mayoría de los antojos se dio de manera grupal, porque fue frecuente que el joven acudió a la tiendita con sus amigos y ahí compraron entre todos refrescos y “cochinero” (Hardcastle, Thøgersen-Ntoumani y Chatzisarantis, 2015; Laan y Smeets, 2015).

En las situaciones anteriores para la compra grupal de alimentos y bebidas con los amigos se utilizaron las siguientes estrategias: eligió qué se compró aquel que dio la mayoría o la totalidad del dinero, o bien, votaron y seleccionaron entre todos los que aportaron dinero, esto coinciden con Contento, Williams, Michela y Franklin (2006) en el sentido que los

jóvenes eligieron diferentes estrategias para resolver conflictos de valores en la elección de los alimentos con otros pares. En lo que no hay mucha coincidencia fue en la necesidad de resolver conflictos personales respecto a las reglas y patrones de la familia, ya que como mencioné en los resultados, frecuentemente hubo comida disponible y el único conflicto a resolver fue que el sabor de los alimentos no les gustó, y en este sentido, las estrategias que se utilizaron fueron el reemplazo de algún ingrediente del platillo o bien cada joven se preparó un alimento sencillo para comer, como quesadillas, sándwich, huevos, entre otros (Contento, Williams, Michela y Franklin, 2006).

Respecto a la percepción de reglas, mis resultados coincidieron con los de Fulkerson, Neumark y Story (2006) donde observaron que los varones percibieron más reglas de comportamiento en la comida familiar, con respecto a las mujeres. Conforme crecieron, los jóvenes reportaron mayores conflictos, pero fue debido por la calendarización de comidas familiares y las actividades extracurriculares (Fulkerson, Neumark-Sztainer y Story, 2006).

Sin embargo, es importante mencionar que existieron aspectos que pudieron ser modificables, como el manejo de la presión social con los amigos, pero hubo algunos otros que no lo fueron, como ciertos rasgos de la personalidad basados en herencias genéticas y aspectos institucionales y macroeconómicos, que los jóvenes no pudieron controlar. (Drewnowski y Kawachi, 2015).

Sobre la afiliación a servicios de salud, y a pesar de poseer el servicio facultativo, ninguno de los estudiantes refirió haber hecho uso de los servicios de atención a la salud en Hermosillo o alguna otra parte del estado, tampoco fue frecuente que se hayan enfermado. La mayoría de los eventos narrados, de enfermedad o de cirugías, sucedieron durante sus períodos de infancia. Sin embargo, no sobresalieron en los diálogos sobre su atención a la

salud, las figuras o instituciones de salud, ni siquiera cuando algunas madres fueron promotoras o participaron de proyectos institucionales.

Me dio la impresión que existe una desvinculación de los jóvenes con sus instituciones o centros de salud en donde, puede ser, que como explicaron algunos autores, en la juventud los sujetos no se consideraron en riesgos de algo o vulnerables (Papalia y Martorell, 2017).

### **Factores sociales y económicos**

Sobre la presión social, fue muy notoria para el ejercicio, pero en menor medida hacia la alimentación. La presión por hacer ejercicio puede explicarse desde las masculinidades machistas, en las que los hombres en los que se quieren convertir tienen el mandato social de ser fuertes, rendidores y musculosos (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2019; Hernández Rodríguez y Licea Puig, 2016; Instituto de Masculinidades y Cambio Social, 2019).

Respecto a lo económico, no hubo nadie que se percibiera pobre, de hecho, me llamó la atención que organizaron y cooperaron en cuanto pudieron para ayudar a alguno de los compañeros en apuros económicos, para que pudiera comer durante el receso, pero nadie mencionó alguna sola vez que, al no traer dinero, hubiera pedido ayuda a otros para poder comer. La pobreza es algo que intentó ocultarse de alguna manera y, en la cual, entonces fue importante la generación de redes de apoyo entre los jóvenes para no pasar hambre, aunque sea con Sabritas y refrescos.

También en lo económico, se vio reflejado en las fotografías tomadas a través de *Photovoice*, que muchos de los alimentos e ingredientes retratados fueron de los más



económicos respecto a su grupo, por ejemplo, prevaleció en el desayuno el huevo, el cereal y las quesadillas, y nunca se observaron cereales como la avena con frutas diversas; o a la hora de la comida donde se observaron salchichas y carne comprimida para hamburguesas, pero nunca pescado o camarones. Estos resultados coincidieron con otros estudios, en donde encontraron que comer dos o más vegetales en algunas comidas como la cena son un privilegio de familias de mayor estrato socioeconómico (Backett-Milburn, Wills, Roberts y Lawton, 2010; Cullen, Lara y Moor, 2002).

### **Factores políticos, normas y valores culturales**

Finalmente, entre los factores que en el marco teórico se llaman distales o estructurales en el modelo de determinantes sociales, o bien, entre los que corresponden a la dimensión sociocultural en el enfoque de la epidemiología sociocultural, se encontró a la escuela como reguladora y expendedora de alimentos, así como la cultura de los aderezos y las bebidas azucaradas que se reforzaron desde los medios de comunicación.

Mis resultados confirmaron lo reportado en la literatura respecto a un cambio en el tipo de restaurantes y comidas de la ciudad, con productos originalmente extranjeros, pero que fueron adaptados culturalmente, como en el caso del *hot dog*, la *pizza* y los *sushis*. Observé, además, que el consumo de estos alimentos se consideró como un premio, algo a lo que la familia tuvo acceso una vez que recibieron los padres de familia sus salarios y los miembros de éste quieren celebrar algo. Esta tendencia a premiar, a partir de platillos especiales, se observó en varias culturas y, generalmente tuvo el inconveniente de que entonces los niños y adolescentes pensaron después en algunas comidas como recompensas, pero también como castigos (Goldthorpe, Ali y Calam, 2018).

Todos estos factores, de manera acumulada, incrementaron el riesgo de anemia y malnutrición en los jóvenes. Adicionalmente a sus alimentos, ninguno de los participantes reportó haber consumido proteínas, vitaminas o algún otro suplemento alimenticio, aunque sí mencionaron que se ofrecieron en gimnasios y también por los entrenadores deportivos. Esto los colocó en un estado de vulnerabilidad, porque será cuestión de tiempo, oportunidad y dinero disponible para que ellos lleguen a probar estos productos en un futuro. Lo mismo ocurrió con el cigarrillo, que si bien solo uno de los participantes llegó a fotografiarse varias veces consumiéndolo (y el 80% restantes de mis entrevistados no), se sabe, desde los estudios al respecto, que el cigarro es puerta de entrada para otros consumos como el alcohol y los estupefacientes. Así que, será solo cuestión de tiempo y/o de que se incremente la carga laboral o el estrés en ellos, para que empiecen a probar otros productos nocivos en su alimentación.

Culturalmente, los jóvenes estudiados resultaron privilegiados, en el sentido de que sus porciones capturadas en fotografías resultaron mayores que otros miembros de la familia, como la mamá, y esto significó dos cosas, por un lado, el pensamiento de que más comida es mejor, es decir, que estuvieron mejor alimentados por el hecho de darles más comida, pero también, que la disponibilidad de alimentos fue limitada en el hogar y que entonces hubo preferencias en cuanto al género y la etapa del curso de vida para tomar las decisiones familiares de a quién servirle más. Esto fue consistente con un estudio hecho en Estados Unidos sobre personas que no cubrieron los requerimientos nutricionales y se encontró que entre las barreras más importantes para acceder a alimentos nutritivos se encontró al sexo (en un 72% de desventaja para las mujeres), la raza (90.6%), el ser ama de casa (81.3%) y la presencia de la inseguridad alimenticia (56.3%) (Cahill et al., 2020), así como la exigencia

cultural y la preocupación de las mujeres por cómo se presentaron frente a otras mujeres (Fagerberg, Langlet, Glossner y Ioakimidis, 2019).

Que las mamás, amas de casa, siguieron sirviéndose menos porción de alimentos, no sólo contribuyó a la desigualdad entre los miembros de la casa, sino que, además, reflejó el estado de inseguridad que vivieron en persona, como individuos que además aportaron a su comunidad y nación. Las madres fueron y son las guardianas del abastecimiento de los alimentos en el hogar, y la mayor influencia en la alimentación de los jóvenes, en comparación con los padres de familia, pero estos últimos, son lo que definen qué se comió de acuerdo con sus preferencias alimenticias personales y presupuesto (Cullen et al., 2002).

Con respecto a lo que se compró en el supermercado, fue decisión casi exclusiva de la mamá, porque ella supo qué le gustó a cada miembro de la familia y además intentó balancear la diversidad de productos a adquirir con el presupuesto y las preferencias de alimentación (Comber, Hoonhout, Halteren, Moynihan y Olivier, 2013). En esta etapa de selección de ingredientes y alimentos el joven no participó de manera activa, pero tampoco se le pidió su opinión, y su único papel fue el de acompañar a la mamá para cargar las bolsas de víveres. Esto coincidió con informes mundiales en donde los jóvenes refirieron en que sus mamás tuvieron un papel importante en su alimentación (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019).

Frente a todos estos elementos socioculturales, hubo algo que me llamó también la atención y fue que los jóvenes no tuvieron capacidad de respuesta crítica para ello. La mayoría, dio por hecho que la madre fue responsable de prepararles los alimentos y servirles, pues, aunque ellos también ya sabían preparar algunas cosas sencillas, no lo hicieron la mayoría de las veces, sino en una minoría y fue cuando la mamá no había vuelto de trabajar

o estuvo ausente por alguna otra razón del hogar. Esto los puso en un estado de inseguridad alimenticia, debido a la dependencia que poseían hacia la preparación de la mamá, en donde ya no se trató de que no hubiera alimentos nutritivos en casa, sino que les otorgaron el poder a otra persona para que se los prepare, lo que los colocó en vulnerabilidad.

La inseguridad alimenticia también pudo explicar el que a los jóvenes varones se les sirvió una porción mayor de alimentos, ya que Matheson, Robinson, Varady y Killen (2006) encontraron que, en viviendas con inseguridad alimenticia, las madres que pensaron que sus hijos consumieron menos energía, se preocuparon por servirles mucha comida en el plato centrándose en la cantidad de comida y no en la calidad (Matheson, Robinson, Varady y Killen, 2006).

Todos los jóvenes participantes se expresaron positivamente sobre las reuniones familiares y el sentarse a la mesa con sus padres de familia. Lo anterior, construyó un sentido de pertenencia y de comunidad. Esto coincidió con Fulkerson et al. (2006) que observaron que la comida familiar fue un momento para socializar y modelar conductas o hábitos de alimentación, pero, además, aportaron un sentido de unidad en los miembros de la familia y una sensación de seguridad para los jóvenes (Fulkerson et al., 2006).

Experiencias de trabajo comunitario en otros países, sugirieron que, para que los adolescentes y jóvenes en estas edades de educación media lleguen a tener una respuesta activa y participativa respecto a su alimentación, fue porque comenzaron a analizar sus propias prácticas alimenticias desde la infancia y regularmente participaron en proyectos comunitarios autogestivos, como la siembra de huertos de traspatios. Esto, en un clima como el de Hermosillo y en las condiciones culturales y ocupacionales de los jóvenes, resulta casi impensable.

Adicionalmente, la práctica de ejercicio, para que no se vuelva algo restringido a ambientes como los gimnasios o grupos deportivos que implican pagos de cuota, lo que se tendría que promover, son lugares seguros y atractivos para realizar deportes. En este sentido, el juego de fútbol mostró su relevante papel en la etapa actual y de juventud entre los entrevistados, ya que el lugar en el que entrenaron se trató solo de un espacio abierto, al aire libre, en donde coincidieron los que quisieron jugar en grupo por las tardes. Así, la disposición de canchas, áreas verdes, así como aparatos de ejercicio en lugares públicos, de manera prioritaria en la escuela, deberían ser prioritarios en las instituciones que atienden frecuentemente a personas en esta etapa de su curso de vida.

Estudios en otros países, mostraron que el hecho de disponer de aparatos para hacer ejercicio sí ayudó en la práctica de actividad física de forma segura de los jóvenes. De tal manera, que la mejora de las oportunidades para hacer ejercicio fue una tarea pendiente de la preparatoria elegida, así como de los bebederos y las instalaciones de la tiendita escolar de alimentos. Adicionalmente a la mejora de condiciones de estos lugares, es necesario la apertura de nueva infraestructura en Hermosillo ya que los espacios deportivos fueron escasos, como ya lo había reportado en el capítulo 1.

En resumen, mis resultados coincidieron con otros tantos, en donde la selección, el contenido y la porción de los alimentos fue determinado por factores como ingreso, género, obesidad familiar, habilidades para cocinar, tiempo limitado, comer en la escuela, poseer conocimiento nutrimental y hacer ejercicio (Alvarado Lagunas y Luyando Cuevas, 2014; Hall, Tejada-Tayabas y Monárrez-Espino, 2017).

La mayoría de las investigaciones abordaron los determinantes de la obesidad, pero centrarse en los determinantes de la ingesta alimenticia es esencial para orientar estrategias

de salud específicas para mejorar los hábitos de alimentación, abordar la obesidad y malnutrición, y promover la salud.

## Conclusiones

Los resultados en mi estudio confirmaron que la selección de los alimentos en los jóvenes varones participantes estuvo basado predominantemente en el gusto, tanto por las narrativas en entrevistas, como en el *Photovoice*. Mientras que en las entrevistas los jóvenes afirmaron comer de acuerdo con sus gustos, en las fotografías mostraron aquellos platillos o snacks que para ellos fueron agradables al sentido del gusto y de bajo costo. Esta tendencia a elegir alimentos, no tanto por el contenido nutricional necesario para su etapa de desarrollo, tampoco por su calidad sanitaria o higiénica, sino por la preferencia de sabores o propiedades organolépticas, se colocó como una práctica de riesgo para su salud, especialmente cuando se vinculó con tomar excesivamente bebidas saborizadas o azucaradas.

Los refrescos de cola y los sobres de saborizantes artificiales a los cuales los jóvenes les llamaron “jugos” sobresalieron frecuentemente entre las bebidas, de nueva cuenta, tanto porque el sabor les pareció agradable, como porque les calma “el golpe” (hambre), porque es lo que se acostumbró a beber entre pares y porque formó parte de los rituales de alimentación en familia o de días de celebración. Fisiológicamente, dado que se encontraban en etapa de crecimiento, fue esperado que los jóvenes varones buscaron alimentos con alto contenido energético, por lo menos mayor a lo que consumieron en la infancia, pero esto los colocó en condiciones de vulnerabilidad al no tener suficiente capacidad económica para obtener alimentos nutritivos e hizo que fueran propensos a seleccionar alimentos altos en grasas, sales y azúcares, que son los que más energía inmediata les aportaron. En algunos de ellos, me fue posible, además, observar un problema de adicción o dependencia a esa azúcar,

con un exceso, por mucho, de las recomendaciones realizadas por los expertos de las guías de alimentación para jóvenes.

Algo en común fue que todavía las cogniciones o ideas de alimentarse, no estuvieron vinculadas al conteo de calorías o gramos de las porciones, sino a una obtención inmediata de energía, y en ese sentido, alimentarse fue ingerir prácticamente cualquier cosa, siempre y cuando, en primer lugar, alcance el dinero, en segundo, les guste y en último lugar, crean que les proporciona capacidad energética para hacer sus actividades escolares y extracurriculares.

Si la comida fuera nutritiva, pero con sabor desagradable, o bien, les produjera asco o repulsión, entonces los jóvenes descartarían ese platillo de su consumo habitual y no lo volverían a consumir, al respecto, las mamás, mostraron en las trayectorias, bastantes intentos por hacer que comieran alimentos que consideraron necesarios o buenos. Ejemplos de esto fue premiarlos con comidas que les gustaran en momentos especiales o sustituir los alimentos que no les gustaban por otros que sí. Esto se constató cuando una de las razones que otorgó uno de los entrevistados para haber dejado “el cochinerito” (comida chatarra) fue porque ya no se le antojó comerlo. Otro ejemplo fue el abandono del consumo del huevo, porque varios de los entrevistados lo consumieron frecuentemente de niños y ya en preparatoria prefirieron reemplazarlo por quesadillas o emparedados.

La comida constituyó entonces la principal fuente de satisfacción del sentido del gusto. Pero, además, con la característica de que fuese fácil de preparar, o que no demande un tiempo que los jóvenes pudieran invertir en otras actividades prioritarias o más importantes, como la escuela, el ejercicio y “la visita”. Así, las quesadillas, los cereales en leche y los alimentos procesados, se constituyeron como un blanco fácil de compra (disponibles en la mayoría de las tiendas) o de sencilla elaboración para los jóvenes. Mientras



que en entrevista sobresalieron como platillos favoritos las quesadillas, sándwiches y frijoles con tortillas de harina, en las fotografías resaltaron también alimentos únicos como un plátano, un paquete de galletas o una bolsa de Sabritas.

Acerca de las porciones, fue interesante observar en las fotografías, que efectivamente la cantidad de comida servida satisfizo la demanda energética de alguien en desarrollo. Sin embargo, dentro de la cantidad que suelen servirse, no hubo cogniciones de claridad de los límites que pueden permitirse. El que un joven decidió reducir el consumo de refresco luego de haber tomado en ocasiones más de 5 litros diarios, explicitó que el límite en la porción o en cada alimento estuvo dilatado o extendido, y de que potencialmente, los jóvenes a estas edades pudieron iniciaron con problemas de adicción o dependencia a consumo de sustancias.

En este sentido, inicialmente como investigador, yo hubiera esperado que los padres de familia jugaran un papel más activo en la restricción de las cantidades de alimentos, pero no figuraron como personas claves, desde las entrevistas, para restringirles alimentos y en cambio, sí aparecieron cogniciones como que es malo o se pueden enfermar si no comen bastante. En este sentido, los alimentos solo fueron vistos con propiedades sanadoras o amenazadoras, cuando los jóvenes tuvieron experiencias previas de enfermedades o cirugías.

Si bien las mamás no aparecieron como figuras restrictivas de alimentos para ellos, sí lo hicieron como un personaje central que seleccionó previamente lo que ellos comieron, a partir de la compra de los alimentos en el supermercado y de su ejemplo. La decisión de lo que la mamá les preparó para comer, constituyó la única oportunidad real de que los alimentos fueran balanceados y nutritivos para ellos. La mamá, además, fue quien los invitó a comer de forma agrupada o en familia, en busca de la unidad, y esto tuvo un sentido positivo y aceptado entre los jóvenes.

La mayoría de las reuniones en familia, tuvieron un sentido de celebración y en ellas resultaron abundantes las carnes rojas, los embutidos y los refrescos. Las salidas de fines de semana regularmente implicaron alguna cena en algún puesto ambulante o restaurante, en donde los platillos, al igual que los de la vivienda, fueron acompañados de una gran cantidad de aditamentos o aderezos.

En las entrevistas y en las fotografías, observé la presencia y por lo tanto la influencia, positiva y negativa de otros personajes cercanos a los jóvenes varones, como los hermanos y los pares o compañeros de escuela. Todos ellos, regularmente sirvieron como modelos de prácticas alimenticias y de ejercicio. De igual forma, profesores y entrenadores de deportes, pudieron ser quienes complementaron la información y hábitos de los jóvenes, pero que no adquirieron relevancia o perdieron autoridad moral para hacerles caso, si los jóvenes observaron que estos no cumplieron con cuerpos atléticos. Aunque ninguno de los jóvenes participantes platicó haber aceptado o ingerido algún suplemento alimenticio, como proteínas o vitaminas, sí narraron tener conocidos que lo hicieron, o bien, los entrenadores ya se los habían ofrecido o recomendado.

En mi estudio no encontré que los jóvenes en algún momento se cuestionaron sobre si su alimentación fuese diferente si sus familias tuvieran otro tipo de ingreso, pero sí se vieron a sí mismos como afortunados por no tener que trabajar y sí por estudiar. En este contexto de ser todavía estudiantes, la dependencia hacia los padres se entendió a través de que éstos les prepararon sus alimentos, y en donde, la mayoría de los jóvenes no mostró ningún interés en aprender a prepararse comidas más complejas. Tal dependencia no sucedió respecto al ejercicio, pues para este, los jóvenes sí tuvieron mayores aspiraciones,

relacionadas con su desempeño deportivo y con lo que observaron que aguantaron o resistieron otros jóvenes de su edad.

En la escuela y en la salida de clases, la mayoría de los jóvenes buscó comer acompañados, aunque nadie lo dijo abiertamente, me pareció que hubo una cognición negativa de comer solos y por eso disfrutaron también el comer en equipo o hacer cooperación para comer en conjunto. Además de que el cooperar o comprar en conjunto, en espacios no familiares, les sirvió como estrategia para superar el hambre y resolver la falta de disponibilidad de dinero.

Con respecto a la tiendita escolar, en las entrevistas y en las fotografías de *Photovoice*, los jóvenes platicaron que fue desmotivante comprar y comer en la caseta porque por un lado los alimentos que prepararon y vendieron fueron “grasosos”, pero también porque existió mucho polvo y basura en el ambiente. Esta misma basura y condiciones inadecuadas para activarse físicamente y comer también se notó en las inmediaciones de la escuela.

Tanto los jóvenes como sus familias (mamá, papá y/o hermanos), los profesores de asignatura y entrenadores deportivos requieren mayores destrezas para identificar alimentos sabrosos, económicos y nutritivos para la etapa del curso de vida que atraviesan los jóvenes, ya que pareciera que los mensajes sobre el tema y los canales no han sido los adecuados para permear en las cogniciones y pensamientos de los jóvenes. En el siguiente capítulo, describiré algunas recomendaciones dirigidas para los jóvenes estudiantes, sus familias, y sus profesores y escuelas, basadas en evidencia científica y reporte de proyectos exitosos alrededor del mundo.

## Recomendaciones

### Sugerencias para los jóvenes estudiantes

Los primeros responsables de la alimentación de los jóvenes estudiantes son ellos mismos, por ello, la primera recomendación es asumir un papel más activo respecto a su dieta. Estar en proceso de crecimiento físico, emocional, psicológico y espiritual necesitará de una base firme que comienza con la alimentación y los hábitos que se adquieren. De una buena alimentación depende un buen rendimiento escolar, funciones cognitivas óptimas, el crecimiento físico sano, entre otras cosas relevantes durante la juventud.

Específicamente sobre el manejo y consumo de los alimentos en un contexto semiárido como el de Hermosillo, la literatura recomienda:

- Una higiene adecuada en la preparación y manipulación de los alimentos, por ello, entre menos se compre comida en la calle mejor, ya que el aire de Hermosillo se encuentra altamente contaminado.
- Una preservación adecuada en frío y temperatura ambiente, en este sentido, muchos de los jóvenes que no consumen frutas y verduras porque éstas se marchitan pronto debido al calor, pueden optar por alimentos y preparaciones en conserva para que el sabor y las propiedades nutrimentales se mantengan, además de su facilidad de transportación y el abaratamiento de los costos cuando no sean frutas y verduras de temporada.
- Si bien la prohibición de alimentos específicos no es algo recomendable para los jóvenes, estos deberán de ser conscientes que es importante balancear a lo largo de la semana los tres grandes grupos de macronutrientes: las proteínas, las grasas y los

carbohidratos. A veces dichos macronutrientes estarán presentes de forma constante en la dieta diaria, y la recomendación sería recibir asesoría nutrimental para saber combinar porciones y alimentos.

- Buscar el rescate de alimentos tradicionales con alto valor nutrimental y bajo costo entre la comida sonorenses, es decir, si por adecuaciones a la modernidad los jóvenes tienen acceso a alimentos internacionales como *hot dogs*, *pizzas*, *sushi*, entre otros, también será importante llevar a la mesa familiar algunas recetas de las generaciones anteriores, por ejemplo, la gallina pinta y el ceviche que servirían para hidratar o refrescar durante las épocas de más calor en la ciudad, y además son completos nutricionalmente.
- Aunque es tradicional el alto consumo de tortillas de harina en las familias sonorenses, podría reforzarse la ingesta de la tortilla de maíz por dos motivos: el primero por un mayor valor nutrimental y en segundo porque existen algunas preparaciones que pueden venir adicionadas y saborizadas con otros ingredientes de alto nivel nutrimental como acelgas, nopales, maíz azul, entre otros nuevos ingredientes.

Como se revisó en el capítulo 1, en ambos lados de la frontera existen altas prevalencias de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad y en uno u otro sexo, por ello, una recomendación es buscar la moderación en la compra y consumo de productos alimenticios altamente procesados e industrializados que circulan en gran medida por moda o temporada y que provienen de Estados Unidos.

Aunque para muchos la juventud es apenas un mero trámite para ser adultos, es importante que desde estas edades se construya un andamiaje fuerte de identidad, redes de

apoyo, valores y, en consecuencia, de expectativas de vida. Entonces, será muy deseable que el joven se fije metas personales, entre las cuales se encuentren las alimenticias, para tratar de evitar en la medida de lo posible comer “cochinero” y, en consecuencia, mejorar su estado de salud. Jóvenes entrevistados por UNICEF al respecto revelaron: “Trato de planificar mejor lo que voy a hacer durante el día para evitar esos tipos de alimentos [poco saludables]” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019). En la mayoría de los jóvenes entrevistados todavía no se observa un plan o proyecto de vida que enmarque las habilidades, destrezas y condiciones de salud que necesitarán para la transición hacia la adultez.

Aprender a cocinar, a balancear grupos de alimentos y porciones, de hidratarse correctamente con agua y no de bebidas azucaradas les proporcionará autonomía tanto familiar como social. La autonomía es el proceso por el cual los jóvenes adquieren responsabilidad y, al mismo tiempo, los padres se vuelven menos indispensables para ellos respecto a qué habrán de comer. Esta autonomía se construye de forma bilateral en donde los padres les darán mayores responsabilidades y libertades conforme los vean más interesados y comprometidos con su autocuidado.

Parte de esta autonomía, se ve reflejada en el disfrute de comer solos, especialmente si los pares, amigos o familiares ejercen una influencia negativa o presionan en cierto sentido hacia prácticas inadecuadas. Al comer solo, los jóvenes podrían explorar más libremente sus valores y preferencias alimenticias, cuidar que no llegue “el golpe” ni saltarse comidas, y evitar el desperdicio de los alimentos comprados en casa (Comber et al., 2013; Wills et al., 2019).

La construcción de la capacidad crítica en los jóvenes es importante en esta etapa del curso de vida por la inmensa cantidad de información que ellos reciben a diario a través de

los medios de comunicación, redes sociales, otros pares, aplicaciones de celular, entre otros, por lo que es primordial educar a los jóvenes en el discernimiento de la información recibida. Ser crítico también significa aprender a leer entre líneas y saber cuándo existe presión social para el consumo o compra de ciertos alimentos o productos.

Por ejemplo, mientras no se evolucione en México hacia un etiquetado claro sobre lo saludable y no saludable, la comprensión de los valores nutrimentales y los nuevos sellos frontales (de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana 051-SCFI/SSA1-2010) en los productos etiquetados toma mucha importancia para aquellos jóvenes cuyo interés es autocuidarse y seleccionar de manera correcta los productos y alimentos disponibles. Aunque el nuevo etiquetado señale el exceso de calorías, de azúcares, de grasas y sodio, es importante que el joven sepa leer las diferentes secciones de la tabla nutrimental para una mejor comparación entre productos similares, así como identificar otros elementos de calidad en estos, por ejemplo, optar por aquel con una cantidad reducida de ingredientes porque implica menos procesamiento y conservadores, o bien, que el joven consuma aquel producto que pueda pronunciar los ingredientes que vienen descritos en la etiqueta, ya que si no lo puede hacer significa que son nombre largos o compuesto de químicos y conservadores que trae el producto en cuestión.

El objetivo de la publicidad es la compra del producto sin importar su costo o características nutrimentales, por lo que es común usar frases como “saludables”, “light”, “bajos en calorías”, “bajos en grasas”, pero que en realidad dichos alimentos son solo menos nocivos en un aspecto frente otros, pero en otros rubros puede ser más dañino. En un estudio hecho en Reino Unido, se observó que hubo un incremento del 35% en el consumo de galletas tras un cambio en el etiquetado de alimentos en donde la gente confundía alimentos

etiquetados como “saludable”, este cambio en las etiquetas, además, no produjo ninguna modificación en el interés por comer, saciarse o manejar el hambre (Ogden, Wood, Payne, Fouracre y Lammyman, 2018).

Tal vez se pida mucho, pero es importante que el joven consuma de manera inteligente tanto la comida como los mensajes publicitarios y sea capaz de denunciar la publicidad engañosa a través de los canales adecuados para esto. Así mismo, existen en la actualidad diferentes influenciadores que son seguidos por jóvenes de estas edades y siguen acriticamente sus recomendaciones de todo tipo, ejemplo de ellos son los *tiktokers*, *youtubers*, *standuperos*, modelos, cómicos, músicos y personajes de películas y series, que a través de los nuevos canales de comunicación persuaden a los jóvenes para probar ciertos productos o realizar actividades riesgosas para su salud.

Por ejemplo, se sabe que la promoción y publicidad del tabaco está ligada con el hecho de que muchos de estos jóvenes inicien a fumar (Lovato, Watts y Stead, 2011). Los jóvenes necesitarán entonces, las habilidades para discernir cuando le promocionan productos nocivos para su salud. La búsqueda de información fiable en internet puede ser un gran aliado para estar informados antes de realizar compras y consumir nuevos alimentos. Así, a través del internet puedes buscar otras marcas y tipos de productos, comparar precios, revisar la opinión de expertos, comprobar propiedades nutrimentales, leer la opinión de otros usuarios, ver tutoriales para preparar platillos, y hasta usar el internet como herramienta para alejarse de hábitos nocivos como fumar (Taylor et al., 2017).

Por último, el consumo inteligente también debe darse en la prestación de servicios y, en específico, en el entrenamiento deportivo guiado no deberían darse recomendaciones nutricionales a nivel de suplementación o planes diarios de alimentación, ya que esto es



competencia exclusiva de nutriólogos y médicos. En mis entrevistas fue frecuente que los entrenadores recomendaran un consumo alto de “proteínas” para así poder aguantar durante las rutinas de ejercicio y partidos, sin embargo, los jóvenes deberían tener la capacidad de cuestionar dichas recomendaciones y negarse al consumo cuando existe presión social.

### **Sugerencias para el ambiente familiar**

Cuando las personas nacen, comienza la exposición hacia los sabores a través de la leche materna y los alimentos que elige comer la madre, posteriormente, ella seleccionará qué alimentos proporciona y en qué medida a los lactantes. Entre el segundo y sexto año de vida, se presenta una etapa de “neofobia” es decir, de un rechazo hacia alimentos nuevos o desconocidos, los padres entonces tendrán que apoyar a los infantes en el consumo regular de una variedad amplia de alimentos, de no hacerlo los estudios dicen que habrá una menor preferencia por las verduras en años venideros. Así mismo en esta etapa, cuando se presenta una fuerte selectividad de los alimentos se verá reflejada en una menor variedad y calidad de la dieta (Scaglioni et al., 2018). En esta etapa inicial del curso de vida de los jóvenes es comprensible que la mamá seleccione y decida los alimentos del infante, y que además incentive el reemplazo de alimentos, sin embargo, a medida que el niño crece y se convierte en joven, lo esperado es que la mamá sea menos tolerable en el rechazo y reemplazo de alimentos por parte de los jóvenes, y en donde apoye en la co-construcción de la autonomía juvenil (Bassett, Chapman y Beagan, 2008).

Tanto en la infancia como en la juventud, gran parte de las prácticas de alimentación se aprenden a través del aprendizaje observacional, es decir, los niños ven hábitos positivos y negativos en la familia, y los practican y reproducen, de tal forma, que en la juventud es posible encontrar semejanza entre los patrones de alimentación de los papás y los patrones

de los hijos (Moens, Goossens, Verbeken, Vandeweghe y Braet, 2018). Debido a lo anterior, la primera recomendación para las mamás y papás es ser congruente y consistente en lo que ellos comen y en lo que les piden a los jóvenes comer.

Debido a que las comidas entre horas o snacks también son importantes, es necesario recordar al joven y la familia que esas comidas ligeras también abonan a la calidad general de la alimentación, por lo que lejos de tener ayunos prolongados es deseable que mejor se tengan varios tiempos de comida y eviten saltárselas.

Saltarse el desayuno o el almuerzo está asociado a consumir alimentos pobres en macronutrientes y ricos en grasas. En contraste desayunar y almorzar se asocia a un perfil más saludable (Au et al., 2018; Medin et al., 2019). Por lo que la recomendación para la familia es realizar los recordatorios necesarios para que no nadie se salte los tiempos de comida. Al respecto, hay una diversidad de aplicaciones móviles y de computadora, páginas web, blogs, retos en redes grupales, entre otros, en donde los padres pueden inscribirse ellos y/o al resto de la familia, y aprovechar la tendencia que tienen los varones de experimentar y estar más dispuestos a probar alimentos nuevos y re-probar, en comparación a las niñas-mujeres (Sick et al., 2019).

El espacio en el hogar también puede fungir como un recordatorio de lo que hay disponible para comer y de lo que falta por comprar. Comber, Hoonhout, Halteren, Moynihan y Olivier (2013) al respecto recomiendan el uso de un pizarrón o un rotafolio para tratar de cumplir con un programa de alimentación definido en familia y cumplirlo en la medida de lo posible, considerar la fecha de preparación, evitar caer en la rutina, consumir solo cosas nutritivas y contemplar el tiempo de frescura o de caducidad de los ingredientes (Comber et al., 2013). Apegarse a un plan de alimentación también ayuda a disminuir el desperdicio,

por lo que un consejo al respecto es guardar en la medida de lo posible la mayor cantidad de “sobras” e ir acumulándolas, para después comerlas combinadas en una comida posterior.

Si la intención de la madre de familia es ahorrar, se recomienda que se aprovechen las frutas y verduras de temporada ya que los precios serán menores. La familia podría crear un calendario en donde tengan presente la disponibilidad en la ciudad o región, y complementar con prácticas de crear conservas para tener en otras épocas frutas y vegetales disponibles, así como, la creación de un recetario familiar con las recetas saludables preferidas por los miembros de la familia.

Cullen, Lara y Moor (2002) sugieren cuatro estrategias familiares importantes: 1) exponer a los jóvenes a sabores de adultos, especialmente si se tratan de alimentos saludables, 2) no prohibir comidas, pero tratar que las comidas chatarra o rápidas se consuman de manera menos frecuente y en menores cantidades, 3) promover la actividad física y múltiples actividades extracurriculares y 4) poner el ejemplo y explicar con contraejemplos, ya que en ocasiones es más fácil que los jóvenes comprendan el efecto que pueden tener comportamientos alimenticios inadecuados (comer solo por moda, no hacer ejercicio) si se pone de muestra los casos negativos de hasta donde pueden repercutir estas prácticas (Cullen et al., 2002).

Ogden, Wood, Payne, Fouracre y Lammyman (2018) recomiendan por su parte que los miembros de la familia no coman sus comidas principales ni los bocadillos o refrigerios mientras se realizan otras actividades. El estar distraído puede generar un olvido en la memoria personal, menos disfrute de la experiencia de comer y afectar la ingesta posterior de las otras comidas (Ogden et al., 2018).

Si la familia tiene por lo general el día lleno de actividades diversas, se sugiere entonces enseñar a los jóvenes, y a los mismos padres, que es posible cocinar rápido y bien, porque se piensa que las comidas rápidas no pueden ser nutritivas (Comber et al., 2013). Por ejemplo, una comida rápida y completa podría ser cocinar carnes blancas mientras se descongelan vegetales para luego mezclarlos, en este mismo tiempo se puede preparar arroz y/o calentar frijoles.

La vinculación entre los padres de familia y la escuela puede estar olvidada en esta etapa de la juventud, ya que son menos frecuentes la reunión de profesores con los papás y los encuentros que permitan reunirse entre los mismos padres de familia. Así, en la secundaria y en la preparatoria se desaprovecha la oportunidad de colaboración entre ambos ambientes a pesar de que ambos tienen una influencia importante en la vida de los jóvenes.

La participación de los padres en el ámbito educativo puede servir para detectar todas las deficiencias educativas y de infraestructura que afectan la educación integral y la alimentación de los jóvenes. Por ejemplo, si los papás participaran más activamente en la selección del concesionario (a) de la tienda escolar tal y como lo establece la última modificación a la Ley de Educación del Estado de Sonora (2020), se reducirían las posibilidades de la venta y consumo de alimentos poco nutritivos como las “momias”, que aunque son baratas, son altas en grasas y sodio, lo cual contradice las intenciones del gobierno federal al exigir el etiquetado de alimentos (Diario Oficial de la Federación, 2020; Gobierno del Estado de Sonora, 2020).

Aunque los padres de familia tienen un día lleno de actividades propias y de los hijos, será importante que comiencen y/o mantengan comunicación con otros padres, ya sea de manera física o virtual. Si se logra esta comunicación se sentarán las bases de una posible

organización para gestionar y resolver múltiples necesidades escolares, tanto académicas como deportivas y de alimentación. Un ejemplo de gestión que podría cambiar de manera significativa es que existan aparatos para hacer ejercicio dentro de las amplias instalaciones que se tienen en la preparatoria elegida.

Otro ejemplo de experiencias de padres en Finlandia, son las intervenciones en donde ellos participaron de degustaciones del menú escolar e hicieron sugerencias de cambios, consecuencia de esto, se limitó la oferta de bocadillos azucarados, se incrementó la oferta de pan fresco, se realizaron obras de teatro sobre alimentación, y se fomentaron alternativas saludables de alimentación en algunas escuelas (Hoppu et al., 2010). Las escuelas también han mostrado cambios cuando el sector salud o los padres presionan para realizar campañas de mejora a la alimentación, que pueden incluir concursos entre los estudiantes. Animar a que las escuelas realicen cambios puede lograr el aumento en la cantidad, variedad y sabor de las frutas y verduras que se ofrecen a los estudiantes (Pérez-Rodrigo y Aranceta, 2003; Radcliffe et al., 2005).

Por su parte, las escuelas también han tenido experiencias de capacitación para padres, a fin de mejorar entre ambos grupos la calidad nutrimental de los alimentos que ingieren los jóvenes y reducir el sobrepeso. En una revisión sistemática sobre escuelas promotoras de salud en el marco de la OMS, se encontró que algunos esfuerzos de vinculación incluyen retroalimentación personal a los estudiantes sobre su nivel de activación física y consumo de alimentos, el incremento del ejercicio en los recesos entre clases y capacitación a padres de familia, que incluyen a su vez, juntas y el envío de materiales audiovisuales para ser usados en casa. Otras experiencias incluyen la formación de sistemas de recompensas en donde la escuela envía boletines y cupones de comportamiento a fin de

alentar el comer saludable. Los boletines pueden incluir notas y consejos para los padres de familia, mientras que los cupones llevar frases específicas como “sirva una fruta o verdura con la cena esta noche”, el completar los cupones puede traducirse en estímulos concretos para los jóvenes como puntos adicionales o incentivos económicos para las familias (Langford et al., 2015).

En otra revisión sistemática sobre intervenciones comunitarias para mejorar el acceso a los alimentos se encontraron experiencias positivas en la diversidad de la dieta de los estudiantes cuando se otorgaron subsidios a los alimentos (Duraó et al., 2020). Otra forma de utilizar estratégicamente los cupones para alimentos podría darse entre redes de padres de familia de los mismos planteles, donde familias menos marginadas apoyen a otras a superar su inseguridad alimenticia. Los vales de alimentos también pueden obtenerlos tanto los padres de familia como los jóvenes cuando se convierten en voluntarios de algunas asociaciones civiles como el Banco de Alimentos de Hermosillo. Sin embargo, estas experiencias de voluntariado y participación suceden en una minoría de hogares, desafortunadamente los padres de familia no exigen subsidios ni tampoco gestionan los alimentos necesarios y adecuados para los jóvenes. Por otro lado, en la mayoría de los ambientes escolares predomina una desincentivación para generar vínculos de participación entre padres y las diferentes instituciones.

### **Sugerencias para el ambiente escolar**

Mejorar las condiciones de alimentación en el ámbito escolar es de gran importancia debido a que cuando los jóvenes lleguen a la preparatoria habrán consumido el 40% de los alimentos en la escuela, lugar en el cual habrán pasado los últimos 13 años de su curso de vida (Fagerberg et al., 2019).

Debido a las tasas crecientes de sobrepeso, obesidad y trastornos de conducta alimenticia que se describieron en el capítulo contextual, y que forma parte de una tendencia mundial, las instituciones escolares y de investigación se han abocado en realizar diferentes programas e intervenciones para adolescentes y jóvenes con la finalidad de disminuir el consumo de alimentos inadecuados y la reducción del Índice de Masa Corporal en casos de obesidad y sobrepeso. Desafortunadamente, gran parte de las revisiones sistemáticas al respecto coinciden en que los proyectos educativos por sí solos no muestran una diferencia estadísticamente significativa.

En una revisión de 22 artículos Pratt y Woolfenden (2002) evaluaron intervenciones para prevenir trastornos de conducta alimenticia. Ellas encontraron que en solo dos programas donde se hizo promoción y alfabetización mediática se produjo un cambio en las cogniciones sobre la apariencia corporal en un seguimiento de tres a seis meses. Sin embargo, no se encontró evidencia suficiente para recomendar las intervenciones educativas (solas) para cambiar actitudes y conductas alimenticias (Pratt y Woolfenden, 2002). En otra revisión sistemática Brown et al. (2019) revisaron 153 ensayos clínicos aleatorizados. Los resultados con personas entre 13 y 18 años cuando se hicieron intervenciones de activación física mostraron una disminución promedio de 1.53 kgs., es decir, una evidencia muy débil de que la educación física en la escuela funcione para bajar de peso. Por su parte, los estudios que evaluaron intervenciones combinadas de dietas con activación física tampoco demostraron efectos positivos significativos en la reducción del IMC (Brown et al., 2019).

Las escuelas han apostado en proyectos para mejorar la alimentación o incrementar la activación física con el fin de mejorar el rendimiento escolar y los aprendizajes. Martin y Colaboradores (2018) estudiaron en una revisión sistemática 18 ensayos clínicos y

obtuvieron como resultado que solo un estudio que trabajó actividad física mostró mejoría en las funciones ejecutivas y la memoria no verbal. La reestructuración de patio del recreo mostró beneficios para la inteligencia general y ningún efecto para matemáticas, lectura o impulsividad. Los estudios que trabajaron actividad física más educación para la salud no mostraron mejoras en el rendimiento escolar promedio, así como tampoco las intervenciones dietéticas. Solamente la mejora del entorno alimenticio escolar aunado a programas de educación nutrimental en el rendimiento promedio de los alumnos sin sobrepeso (Martin et al., 2018).

En una revisión de MacArthur et al. (2018) se analizaron 70 estudios con intervenciones realizadas a menores de edad para la prevención de múltiples riesgos. Los resultados mostraron que cuando la dieta fue poco saludable, las intervenciones individuales dieron resultados inciertos, y cuando se realizaron intervenciones generales escolares se obtuvo ningún efecto (MacArthur et al., 2018). En cambio, en otra revisión sistemática de Morgan, Schoonees, Sriram, Faure y Seguin-Fowler (2020) donde se analizaron 23 ensayos con menores de edad, se detectó un efecto positivo de la participación del cuidador en intervenciones alimenticias combinadas con actividad física. Las diferencias, aunque pequeñas, fueron claras para la ingesta de bebidas azucaradas, sin embargo, no se detectó una diferencia en la ingesta energética total proveniente de grasas saturadas y sodio, y tampoco un incremento en la actividad física y la ingesta de frutas y verduras (Morgan, Schoonees, Sriram, Faure y Seguin-Fowler, 2020).

Todos estos resultados sugieren que las intervenciones deben de ser multifactoriales y que implican por lo tanto una gran capacidad de coordinación y vinculación entre los actores cercanos a los jóvenes estudiantes. Las intervenciones educativas cuyo propósito es



aumentar el conocimiento y cambiar creencias o cogniciones no deberían de dejarse de implementar ya que es importante que los jóvenes adquieran mayores elementos cognitivos para saber cómo autorregularse y qué consumir. Por su parte, las intervenciones nutrimentales resultan primordiales en un contexto como el sonorenses en donde prevalece el sobrepeso y la obesidad, y donde es importante que las personas comprendan los daños a la salud que representa un alto consumo de sal, azúcar y grasas, así mismo, la escuela puede ser un lugar facilitador para que los padres de familia conozcan acerca de los requerimientos nutrimentales de los jóvenes, tanto por la etapa del curso de vida en la que están, como por realizar ejercicio físico de manera constante. Para todos los casos, la escuela puede ser el medio por el cual los estudiantes y sus familias conozcan y usen el sistema de sellos que el sector salud obliga a colocar en el empaquetado de numerosos productos.

La colaboración entre padres, profesores y especialistas en alimentación, al parecer, tiene que ir primero encaminada a derribar las múltiples barreras que suceden en la escuela para que los jóvenes puedan tener una alimentación adecuada. Aunque en mi investigación los jóvenes solo se refirieron a la comida que se vende en la escuela como “grasosa”, se sabe que la percepción general sobre la comida escolar es que es “desagradable”. Las tiendas escolares enfrentan el reto de ofrecer menús variados, nutritivos, económicos, sabrosos o agradables al gusto de los jóvenes y frescos, ya que en otros estudios cualitativos la percepción general es que “parecen recalentados”, todo esto en un tiempo de espera reducido, pues otra barrera detectada fueron las grandes filas para comprar (Payán, Sloane, Illum, Farris y Lewis, 2017).

Por la forma en que los jóvenes seleccionan los alimentos que consumen en la escuela, la principal recomendación a las tienditas escolares es que ofrezcan platillos sabrosos y

económicos. En un estudio mixto realizado con estudiantes de secundaria, el 97.5% de los participantes dijo que el sabor era lo primordial al comprar, y esto los condujo a buscar productos fuera de la puerta de la escuela. Adicionalmente, el precio (88.9%) fue otro factor confirmado en ambos tipos de análisis (cuantitativo y cualitativo). Otro hallazgo relevante en el estudio es que los estudiantes están dispuestos a alejarse por más de 800 metros de la escuela para comprar los alimentos o bebidas que les gusten, e incluso llegan a desarrollar relaciones interpersonales con los vendedores-minoristas de los cuales adolecen quienes sirven en las tiendas escolares (Wills et al., 2019).

El servicio, contenido, precio y calidad de los platillos que se ofrecen en las tienditas escolares pueden ser analizados como parte de la currícula escolar. Así mismo, puede sugerirse la realización de talleres o desayunos didácticos en donde exista un diálogo entre alumnos y tutores acerca de diversos temas y necesidades de alimentación. Algunos estudios individuales, principalmente realizados con estudiantes de edades menores, reportaron un incremento en la ingesta de frutas y verduras cuando la escuela, además de integrar la alimentación en la currícula, implementaron huertos escolares (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2020; Lozano Albalate, 2015; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2020; Wells, Myers y Henderson, 2014).

Por otra parte, otros estudios sugieren que los cambios significativos que se obtienen desde la escuela para incrementar la actividad física y reducir el Índice de Masa Corporal solo se logran a partir de esfuerzos que modifican sustancialmente el entorno escolar y vinculan el ambiente familiar con la escuela (Sallis et al., 2003; Saraf et al., 2015). Estos cambios fueron supervisados por un comité que incluía la participación de padres de familia

y fueron significativos cuando se invirtió 3 000 dólares para equipos de acondicionamiento físico y 500 dólares para equipamiento de cocina en la cafetería escolar (Sallis et al., 2003).

El uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación pueden servir para acompañar a los alumnos en sus procesos de mejora a la salud. Al respecto, recomiendo el uso de aplicaciones a través del celular y la formación de grupos en redes sociales en donde profesores, tutores y padres de familia puedan compartir experiencias y logros respecto a su alimentación. La consecución de logros en alimentación y salud, así como esfuerzos extraordinarios (ir a la escuela en bicicleta, sobresalir en actividades deportivas después del horario escolar) no debe quedarse sin reconocimiento por parte de los planteles escolares. Concursos, premios, difusión y denuncia de casos exitosos pueden ser ejemplos de incentivos que los directivos escolares pueden promover.

Otra sugerencia del aprovechamiento o transformación del plantel escolar es la realización de campamentos de verano para la activación física de los jóvenes. Sin embargo, una actividad de este tipo en un clima como el de Hermosillo deberá cuidar la adecuada hidratación de los participantes e insolación, además de considerar que el fin último de la intervención sería facilitar el desarrollo de destrezas para la salud, pero no la pérdida de peso o grasa corporal. En estudios hechos con menores durante seis semanas de activación física, solo se reportó una disminución de entre 3.4 y 5.2% de grasa corporal (Martin et al., 2018).

Específicamente para el plantel que elegí para mi investigación, recomendaría que todos los profesores y profesionales de la salud que laboran en el plantel se actualicen acerca de cómo se ha trabajado desde otras escuelas la educación para la alimentación y la promoción de la activación física y hábitos saludables. Existen ejemplos de proyectos con adolescentes ya documentados de los cuales se pueden obtener ideas de intervención, como:

Conoce tu cuerpo (*Know your body* en inglés) de la American Health Foundation, el Programa Creando Oportunidades para el Empoderamiento Personal COPE/Healthy Lifestyles TEEN, Fortalece tu salud (*Fortaleça sua Saúde* en portugués), el modelo PROCEDE-PRECEDE y Proyecto breakFAST (MacArthur et al., 2018; Martin et al., 2018).

Si la implementación de proyectos transdisciplinarios resulta compleja, podría gestionarse la realización de dichas actividades en vinculación con otras instituciones, particularmente la unidad de atención a la salud del IMSS más cercana del plantel, por ser a la que hipotéticamente llegarían a atenderse los jóvenes que solicitaran consulta a través de su seguro facultativo. Adicional, es necesario que exista mayor coordinación entre las figuras de trabajo social y orientación educativa, para detectar casos particulares que requieran cambios urgentes en la alimentación. Se pueden realizar actividades sencillas como enviar un inventario sobre hábitos de alimentación al inicio del ciclo escolar y un plan de trabajo personal para los alumnos y papás que deseen modificar su IMC a lo largo del semestre.

La penúltima estrategia para recomendar para la escuela de mi investigación es la colocación de aparatos dispensadores, tanto de posibles comidas empaquetadas saludables como de agua purificada fría. El primero, puede conseguirse con la colaboración de cualquier empresa del ramo alimenticio que garantice expender productos que, aunque estén empaquetados sean nutritivos, y la segunda máquina tendría que ser una inversión, cuya ganancia esperada sería que los jóvenes bebieran más agua en vez de bebidas azucaradas y con ello la institución aumentaría las posibilidades de que desde la infraestructura escolar se favorezcan hábitos más saludables y en consecuencia un futuro más esperanzador para estos jóvenes.

Finalmente, mi última recomendación es que las universidades y las escuelas preparatorias adopten el programa de Universidades Promotoras de la Salud (UPS), cuyo objetivo es el situar a la Promoción de la Salud entre las políticas institucionales de estas. En una revisión rápida de los diferentes servicios de salud relacionados a alimentación en las universidades de Sonora encontré que la Universidad de Sonora (UNISON) cuenta con un Módulo de Orientación Nutricional en el cual se generan mediciones antropométricas, se elaboran planes de alimentación y se imparte educación nutrimental<sup>9</sup>. Pese a que Valle y Denman (2018) consideraron que hay aspectos mejorables y el reto de transversalizar la promoción de la salud, coinciden en que la UNISON ha tenido un crecimiento en donde además de ofrecer servicios de atención a la salud de los estudiantes y servicios médicos para los trabajadores, se realizan actividades de fomento a la salud, preventivas, y de promoción, entre las que se encuentra, el desarrollo de la infraestructura necesaria para tal fin (Valle Hernández y Denman Champion, 2018). El Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON), por su parte, a través del Programa de Universidad Saludable del ITSON, también ofrece asesorías nutricionales para los jóvenes. La Universidad Estatal de Sonora (UES), en cambio, no contempla como tal un programa de nutrición, únicamente tiene el Programa de Salud Universitaria que está relacionado a problemas físicos o emocionales. La Universidad Tecnológica de Hermosillo (UTH) cuenta únicamente con servicios de atención a problemas de salud física, atención psicológica y de promoción de salud, por lo tanto, lo recomendable sería que las universidades que aun faltan por adoptar este modelo de UPS lo incorporaran.

---

<sup>9</sup> Yo participé durante un año en 2007 como voluntario en dicho Módulo de Orientación Nutricional, mi tarea era en apoyar en el registro de citas de los asistentes y en la toma de medidas antropométricas.

Las universidades se pueden constituir en modelo para las escuelas preparatorias y podrían desarrollar convenios o actividades de vinculación para que desde el inicio de la preparatoria los jóvenes sean llevados de la mano en el cuidado de su alimentación, y una vez terminada esta etapa de formación media superior, puedan continuar su formación superior con el seguimiento respectivo de la atención y cuidado de su salud.

### **Sugerencias para nuevas investigaciones**

La mejora de los ambientes anteriores puede darse en condiciones no participantes como la mía, pero también puede ser recomendable realizar investigaciones participantes, en donde además de la voz de los jóvenes estudiantes, también puedan ser incorporadas las emociones e intenciones de los investigadores.

Nuevas formas de recolectar la voz de los jóvenes, podrían ser también expresiones artísticas como el dibujo y la pintura, además de otras herramientas de expresión como el ensayo y la escritura libre. Cabe señalar que, a diez años de mi investigación, existen nuevas formas de comunicación y expresión juveniles (v. gr. redes sociales, aplicaciones para videos cortos y largos, tutoriales, etc.), que a su vez participan y condicionan las prácticas de alimentación de los jóvenes, por lo que dichas formas de comunicación tendrían que ser consideradas por los siguientes investigadores.

Creo que puede abrirse la mirada y optar por otras formas de recolección de datos, sí con el uso de los tradicionales como el uso de encuestas, entrevistas, fotografías, pero también con el análisis de expresiones artísticas, con la recopilación de gigantescas cantidades de datos que gobiernos, empresas y organizaciones recopilan diariamente, con el fin último de realizar un trabajo multidisciplinario y con una mirada creativa para abordar los diferentes problemas que existen alrededor de la alimentación.

Respecto al trabajo de campo y la preparatoria elegida, he de sugerir los siguientes puntos para que los investigadores que realicen este tipo de estudios tengan una entrada y estancia en el campo con aún mejores resultados de lo planeado y en concordancia con otros autores (Aquino Zúñiga, Lozano Rodríguez y Valenzuela González, 2010; Atencio Ramírez, Gouveia y Lozada, 2011; C. C. Wang, 1999):

- Identificar previamente a la ida a campo, quiénes son las autoridades y líderes que pueden tener injerencia sobre los participantes, como en este caso con la dirección del plantel.
- Contactar con los diferentes maestros para coordinar de mejor manera la intervención de los alumnos, ya sea con la vinculación del proyecto de investigación con las actividades de la clase, y viceversa, o a través de puntos extras por ser participantes o alguna otra estrategia que permita el compromiso y participación activa y así evitar la deserción y consecuente atraso de nuestro trabajo.
- Si se trata de un proyecto de *Photovoice*, tal vez convendría algún taller de creatividad que permita a los participantes aumentar la sensibilidad hacia este tipo de metodología. Esto es importante porque las tareas fotográficas son lo más abiertas posibles, es decir poco dirigidas, por lo que el curso previo ayudaría a abrir más su imaginación de los participantes.
- Tener fijo un salón o lugar de reunión es importante para que les permita tener la seguridad de que ahí estarán realizando las sesiones en caso de llegar tarde y así evitar recorrer todas las aulas.
- Dedicar una semana a la promoción del proyecto en los diferentes grados y grupos para obtener el mayor número de participantes.

- Para tener tiempo para analizar cada una de las categorías de la investigación, también recomiendo iniciar las tareas de recolección de fotografías y entrevistas al principio del ciclo escolar. Esto dará tiempo también a que se puedan incorporar nuevas actividades derivadas del análisis de las exposiciones y su socialización.
- Respecto a las tareas, la recomendación sería iniciar con asignaciones mucho más dirigidas para que los participantes conozcan la cámara y sientan confianza expresándose a través de las fotografías, al mismo tiempo que el facilitador también lleva registro de sus propias percepciones y emociones.
- Disponer de un presupuesto para apoyar el traslado y comunicación (saldo telefónico) de los participantes en el estudio tanto para que ellos se reporten con el investigador cuando lo necesitan y el investigador les pueda localizar en caso de faltar a las sesiones, pues algunas ausencias estuvieron relacionadas con falta de presupuesto para asistir a la preparatoria participante.

Finalmente es importante considerar que los investigadores pueden fungir como un personal de vinculación entre los servicios de atención a la salud que los estudiantes requieran y las necesidades alimenticias y familiares. El investigador sobre el tema regularmente tiene conocimiento sobre proyectos, servicios públicos y financiamiento dirigidos a los jóvenes, los cuales podrían poner al servicio de las comunidades educativas como es el caso de esta preparatoria, a fin de que los centros escolares, tal como lo indican Valle y Denman (2018), constituyan una oportunidad para contribuir a que los jóvenes, adolescentes y niños sean poblaciones cada vez más saludables, a partir de la promoción de la salud, y se responsabilicen de su alimentación, además de compartir estas experiencias de promoción en todos los ambientes de su socialización (Valle Hernández y Denman Champion, 2018).



## Bibliografía

- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2020). *La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas*. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña.
- Aguado Terrón, J. M. (2004). *Introducción a las teorías de la Información y la Comunicación*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Alvarado Lagunas, E. y Luyando Cuevas, J. R. (2014). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 21(41), 143–164. <https://doi.org/10.24836/es.v21i41.77>
- Alvarez Gordillo, G. del C., Eroza Solana, J. E. y Ramírez Domínguez, C. E. (2009). Diagnóstico sociocultural de la alimentación de los jóvenes en Comitán, Chiapas. *Medicina Social*, 4(1), 35–51.
- Ángel-Pérez, A. L. del y Villagómez-Cortés, J. A. (2014). Alimentación, salud y pobreza en áreas marginadas urbanas: caso Veracruz-Boca del Río, Veracruz, México. *Estudios Sociales*, 22(44), 12–35.
- Aquino Zúñiga, S. P., Lozano Rodríguez, A. y Valenzuela González, J. R. (2010). El trabajo de campo en estudios sobre la educación: cuando los investigadores enfrentan la realidad. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10(3), 1–23. Recuperado de <http://revista.inie.ucr.ac.cr>
- Ariza, A. C., Sánchez-Pimienta, T. G. y Rivera, J. A. (2018). Percepción del gusto como factor de riesgo para obesidad infantil. *Salud Pública de México*, 60(4, jul-ago), 471–478. <https://doi.org/10.21149/8720>
- Atencio Ramírez, M., Gouveia, E. L. y Lozada, J. M. (2011). El trabajo de campo estrategia metodológica para estudiar las comunidades. *Omnia*, 17(3), 9–22.
- Au, L. E., Gurzo, K., Gosliner, W., Webb, K. L., Crawford, P. B. y Ritchie, L. D. (2018). Eating school meals daily is associated with healthier dietary intakes: The Healthy Communities Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(8), 1474–1481.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.01.010>
- Backett-Milburn, K. C., Wills, W. J., Roberts, M.-L. y Lawton, J. (2010). Food, eating and

- taste: parents' perspectives on the making of the middle class teenager. *Social Science & Medicine*, 71(7), 1316–1323. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.06.021>
- Basch, C. H., Grodner, M. y Prewitt, L. (2016). Improving understanding about social influences on food choices in college students: a pilot study. *Global Journal of Health Science*, 9(4), 1. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v9n4p1>
- Bassett, R., Chapman, G. E. y Beagan, B. L. (2008). Autonomy and control: the co-construction of adolescent food choice. *Appetite*, 50(2–3), 325–332. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.08.009>
- Bedoya Hernández, M. H., Felipe, A. y Cortés, M. (2010). Cuerpo vivido e identidad narrativa en mujeres diagnosticadas con trastornos de la conducta alimentaria. *Rev. Colomb. Psiquiat*, 39(3), 544–555.
- Blanco Cervantes, E. (2015, marzo). *Conformación del paisaje alimentario urbano. Campo gastronómico y culinario en la ciudad de Hermosillo, Sonora*. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo A.C., Hermosillo.
- Bleich, S. N., Vercammen, K. A., Koma, J. W. y Li, Z. (2018). Trends in Beverage Consumption Among Children and Adults, 2003-2014. *Obesity*, 26(2), 432–441. <https://doi.org/10.1002/oby.22056>
- Bolhuis, D. P., Newman, L. P. y Keast, R. S. J. (2016). Effects of salt and fat combinations on taste preference and perception. *Chemical Senses*, 41(3), 1–7. <https://doi.org/10.1093/chemse/bjv079>
- Borras, A. M. y Mohamed, F. A. (2020). Health inequities and the shifting paradigms of food security, food insecurity, and food sovereignty. *International Journal of Health Services*, 50(3), 299–313. <https://doi.org/10.1177/0020731420913184>
- Bradley, C. M. y Colodner, D. (2019). The Sonoran Desert. En *Encyclopedia of the World's Biomes* (pp. 110–125). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-409548-9.11939-6>
- Bravo Peña, L. C., Castellanos Villegas, A. E. y Doode Matsumoto, O. S. (2010). Sequía agropecuaria y vulnerabilidad en el centro oriente de Sonora. Un caso de estudio enfocado a la actividad ganadera de producción y exportación de becerros. *Estudios Sociales*, 18(35), 212–241.
- Brown, T., Moore, T. H., Hooper, L., Gao, Y., Zayegh, A., Ijaz, S., ... Summerbell, C. D. (2019). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database of*

*Systematic Reviews*, 2019(7), 1–640.  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD001871.pub4>

- Bruckauf, Z. y Walsh, S. D. (2018). Adolescents' multiple and individual risk behaviors: Examining the link with excessive sugar consumption across 26 industrialized countries. *Social Science & Medicine*, 216(Enero), 133–141.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.029>
- Burgess, A. y Glasauer, P. (2006). *Guía de nutrición de la familia*. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación .
- Cahill, E., Schmidt, S. R., Henry, T. L., Kumar, G., Berney, S., Bussey-Jones, J. y Girard, A. W. (2020). Qualitative research study on addressing barriers to healthy diet among low-income individuals at an urban, safety-net hospital. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(2), 383–386. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000064>
- Calleja Pinedo, M. y Valenzuela, M. B. (2016). La tortilla como identidad culinaria y producto de consumo global. *región y sociedad*, 28(66), 161–194.  
<https://doi.org/10.22198/rys.2016.66.a404>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (1999, abril 2). Ley del Instituto Mexicano de la Juventud. 2015. Ciudad de México: Diario Oficial de la Federación.
- Castañeda-Sánchez, O., Rocha-Díaz, J. y Ramos-Aispuro, M. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, 10, 7–11.
- Castro, A. (2021, julio 2). Hay 860 parques, plazas y áreas verdes en Hermosillo, 80% está en buen estado y 20% rezagado, asegura CIDUE. Recuperado el 25 de julio de 2021, de <https://proyectopuente.com.mx/2021/07/02/hay-860-parques-plazas-y-areas-verdes-en-hermosillo-80-esta-en-buen-estado-y-20-rezagado-asegura-cidue/>
- Caswell, M. S. y Hanning, R. M. (2018). Adolescent perspectives of the recreational ice hockey food environment and influences on eating behaviour revealed through photovoice. *Public Health Nutrition*, 21(7), 1255–1265.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980018000289>
- Cavazos Pérez, M. T. (2011). *Variabilidad intraestacional del monzón en el noroeste de México*. Ensenada. Recuperado a partir de [https://cicese-at.cicese.mx/int/index.php?mod=proy&op=fproy&id\\_proy=O0F018&dep=6201](https://cicese-at.cicese.mx/int/index.php?mod=proy&op=fproy&id_proy=O0F018&dep=6201)

- CEPAL, FAO, ALADI y CELAC. (2016). *Seguridad alimentaria, nutrición y erradicación del hambre CELAC 2025. Elementos para el debate y la cooperación regionales*. Santiago.
- Chen, P.-J. y Antonelli, M. (2020). Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/foods9121898>
- Coca-Cola España. (2021). ¿Cuánto azúcar hay en una lata de Coca-Cola? Recuperado el 17 de agosto de 2021, de <https://www.cocacolaespana.es/preguntas-y-respuestas/cuanto-azucar-lata-de-coca-cola>
- Colín-Chávez, C., Virgen-Ortiz, J. J., Serrano-Rubio, L. E., Martínez-Téllez, M. A. y Astier, M. (2020). Comparison of nutritional properties and bioactive compounds between industrial and artisan fresh tortillas from maize landraces. *Current Research in Food Science*, 3, 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.crfs.2020.05.004>
- Comber, R., Hoonhout, J., Halteren, A. van, Moynihan, P. y Olivier, P. (2013). Food practices as situated action: exploring and design for everyday food practices with households. En *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 2457–2466). New York, NY, USA: ACM. <https://doi.org/10.1145/2470654.2481340>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2019). *ABC de la perspectiva de género y las masculinidades*. Ciudad de México: Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Comité Estatal de Información Estadística y Geográfica. (2015). *Perfil ocupacional del Estado de Sonora 2010-2014*. Hermosillo: Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Secretaría del Trabajo del Estado de Sonora.
- Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. y Devine, C. M. (2001). Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36(3), 189–200. <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0400>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2010). *Dimensiones de la seguridad alimentaria: evaluación estratégica de nutrición y abasto*. Ciudad de México: Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL).
- Contento, I. R., Williams, S. S., Michela, J. L. y Franklin, A. B. (2006). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *Journal of*

- Adolescent Health*, 38(5), 575–582. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.05.025>
- Corzo Rosa, N. L. (2018, junio). *Evaluación del consumo de embutidos en adolescentes y su aporte de energía, macronutrientes, sodio y aditivos a la dieta*. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Cullen, K. W., Lara, K. M. y Moor, C. de. (2002). Familial concordance of dietary fat practices and intake. *Family & Community Health*, 25(2), 65–75. <https://doi.org/10.1097/00003727-200207000-00008>
- Dávila León, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Ultima década*, 12(21), 83–104. <https://doi.org/10.4067/S0718-22362004000200004>
- Denman Champion, C. A. y Haro, J. A. (2000). *Por los rincones: Antología de métodos cualitativos en la investigación social*. (C. A. Denman Champion y J. A. Haro, Eds.), *Por los rincones: Antología de métodos cualitativos*. Hermosillo: El Colegio de Sonora. Recuperado de [https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/Por\\_los\\_rincones-DENMAN\\_HARO.pdf](https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/Por_los_rincones-DENMAN_HARO.pdf)
- Diario Oficial de la Federación. Modificación de la Norma Oficial Mexicana 051-SCFI/SSA1-2010, Diario Oficial de la Federación § (2020). México: Diario Oficial de la Federación.
- Díaz Caravantes, R. E., Castro Luque, A. L. y Aranda Gallegos, P. (2014). Mortalidad por calor natural excesivo en el noroeste de México: condicionantes sociales asociados a esta causa de muerte. *Frontera norte*, 26(52), 155–177.
- División de Comercio y Mercados FAO. (2010). *Seguridad alimentaria mundial*. Madrid.
- Drewnowski, A. y Kawachi, I. (2015). Diets and health: how food decisions are shaped by biology, economics, geography, and social interactions. *Big Data*, 3(3), 193–197. <https://doi.org/10.1089/big.2015.0014>
- Duarte Quapper, K. (2000). ¿Juventud o Juventudes?: Acerca de cómo mirar y remirar a las juventudes de nuestro continente. *Ultima década*, 8(13). <https://doi.org/10.4067/S0718-22362000000200004>
- Durao, S., Visser, M. E., Ramokolo, V., Oliveira, J. M., Schmidt, B. M., Balakrishna, Y., ... Schoonees, A. (2020). Community-level interventions for improving access to food in low- and middle-income countries. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(8), 1–427. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011504.pub3>

- Edefonti, V., Bravi, F. y Ferraroni, M. (2017). Breakfast and behavior in morning tasks: facts or fads? *Journal of Affective Disorders*, 224, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.028>
- Fagerberg, P., Langlet, B., Glossner, A. y Ioakimidis, I. (2019). Food intake during school lunch is better explained by objectively measured eating behaviors than by subjectively rated food taste and fullness: a cross-sectional study. *Nutrients*, 11(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu11030597>
- Fajardo Cárdenas, R. K. y Sierra Amaya, M. C. (2016, octubre 10). *Relaciones entre el cuerpo y la configuración de subjetividad de los jóvenes desde un acercamiento a los estudiantes del Colegio Campestre Monteverde grado 801 y 802*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.
- Falk, L. W., Bisogni, C. A. y Sobal, J. (1996). Food choice processes of older adults: a qualitative investigation. *Journal of Nutrition Education*, 28(5), 257–265. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(96\)70098-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(96)70098-5)
- Feixa, C. (2006). Generación XX. Teorías sobre la juventud en la era contemporánea. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 4(2), 1–18.
- Fernández Poncela, A. M. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educación*, 50(2), 445. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.659>
- Fiorati, R. C., Arcêncio, R. A., Segura del Pozo, J., Ramasco-Gutiérrez, M. y Serrano-Gallardo, P. (2018). Intersectorality and social participation as coping policies for health inequities-worldwide. *Gaceta Sanitaria*, 32(3), 304–314. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.009>
- Fleary, S. A. y Ettienne, R. (2019). The relationship between food parenting practices, parental diet and their adolescents' diet. *Appetite*, 135, 79–85. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.008>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. New York: UNICEF.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Guía práctica para el cuidado de la salud y nutrición de toda la familia: ¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?* México.

- Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D. y Story, M. (2006). Adolescent and parent views of family meals. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 526–532. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.006>
- Furst, T., Connors, M., Bisognni, C. A., Sobal, J. y Falk, L. W. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247–266. <https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436–443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Garavaglia, M. B., García, V. R., Zapata, M. M. E., Roviroso, A., González, V., Marco, F. F. y Carmuega, E. (2018). Non-nutritive sweeteners: children and adolescent consumption and food sources. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(3), 186–191. <https://doi.org/10.5546/aap.2018.eng.186>
- Geldstein, R. N., Di Leo, P. F. y Ramos Margarido, S. (2011). Género, violencia y riesgo en el tránsito: la dominación masculina en los discursos de automovilistas de la ciudad de Buenos Aires. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 21(2), 695–720. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312011000200019>
- Gerbner, G. (1956). Toward a general model of communication. *Audio Visual Communication Review*, 4(3), 171–199. <https://doi.org/10.2307/30218421>
- Gobierno del Estado de Sonora. Ley de Educación del Estado de Sonora, Boletín Oficial § (2020). México: Boletín Oficial . Recuperado de [www.boletinoficial.sonora.gob.mx/boletin/publicaciones/](http://www.boletinoficial.sonora.gob.mx/boletin/publicaciones/)
- Goldthorpe, J., Ali, N. y Calam, R. (2018). Providing healthy diets for young children: the experience of parents in a UK inner city. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1490623>
- Gupta, N. J., Kumar, V. y Panda, S. (2017). A camera-phone based study reveals erratic eating pattern and disrupted daily eating-fasting cycle among adults in India. *PLoS ONE*, 12(3), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172852>
- Gutiérrez Capulín, R., Díaz Otero, K. y Román Reyes, R. P. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia Ergo Sum*, 23(3), 219–230. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?>

- H. Ayuntamiento de Hermosillo. (2020). *II Informe de Gobierno 2019-2020 de la Administración Municipal de Hermosillo*. Hermosillo: H. Ayuntamiento de Hermosillo.
- Hall, L., Tejada-Tayabas, L. M. y Monárrez-Espino, J. (2017). Breakfast Skipping, Anxiety, Exercise, and Soda Consumption are Associated with Diet Quality in Mexican College Students. *Ecology of Food and Nutrition*, 56(3), 218–237. <https://doi.org/10.1080/03670244.2017.1299010>
- Hardcastle, S., Thøgersen-Ntoumani, C. y Chatzisarantis, N. (2015). Food choice and nutrition: a social psychological perspective. *Nutrients*, 7(10), 8712–8715. <https://doi.org/10.3390/nu7105424>
- Haro, J. A. (2010). Presentación. Ejes de discusión en la propuesta de una epidemiología sociocultural. En El Colegio de Sonora (Ed.), *Epidemiología sociocultural. Un diálogo en torno a su sentido, métodos y alcances* (p. 391). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Harper, K., Sands, C., Angarita Horowitz, D., Totman, M., Maitín, M., Rosado, J. S., ... Alger, N. (2017). Food justice youth development: using Photovoice to study urban school food systems\*. *Local Environment*, 22(7), 791–808. <https://doi.org/10.1080/13549839.2016.1274721>
- Heidelberger, L. y Smith, C. (2015). The food environment through the camera lenses of 9- to 13-year-olds Living in urban, low-income, midwestern households: a photovoice project. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(5), 437-445.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.05.005>
- Hernández Rodríguez, J. y Licea Puig, M. E. (2016). Algunos aspectos de interés sobre la vigorexia. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1–12. Recuperado de <http://scielo.sld.cu>
- Hoppu, U., Lehtisalo, J., Kujala, J., Keso, T., Garam, S., Tapanainen, H., ... Pietinen, P. (2010). The diet of adolescents can be improved by school intervention. *Public Health Nutrition*, 13(6A), 973–979. <https://doi.org/10.1017/S1368980010001163>
- Instituto de Masculinidades y Cambio Social. (2019). *Varones y Masculinidad(es). Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes*. Buenos Aires: Masculinidades y Cambio Social, Iniciativa Spotlight, Unión Europea, UNESCO.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Anuario estadístico y geográfico de*



- Sonora 2017*. Aguascalientes. Recuperado a partir de [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados. Recuperado el 10 de marzo de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/default.html#Tabulados>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021a). *Panorama sociodemográfico de Sonora*. Aguascalientes. Recuperado a partir de <http://www.inegi.org.mx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021b, febrero 23). Sonora. Población. Recuperado el 24 de julio de 2021, de <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=26>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo 2021. Recuperado el 10 de marzo de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/#Tabulados>
- Jarldorn, M. (2019). *Photovoice handbook for social workers: method, practicalities and possibilities for social change. Photovoice Handbook for Social Workers: Method, Practicalities and Possibilities for Social Change*. Adelaide: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-94511-8>
- Johnson, K. A., Steeves, E. A., Gewanter, Z. R. y Gittelsohn, J. (2017). Food in my neighborhood: exploring the food environment through photovoice with urban, african american youth. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 12(3), 394–405. <https://doi.org/10.1080/19320248.2016.1227751>
- Keijzer, B. de. (1997). El varón como factor de riesgo: masculinidad, salud mental y salud reproductiva. En E. Tuñón (Ed.), *Género y salud en el Sureste de México* (pp. 1–15). Villahermosa: ECOSUR y UJAD.
- Kottak, C. P. (2019). *Introducción a la antropología cultural. Espejo para la humanidad* (11 ed.). Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L.
- Laan, L. N. van der y Smeets, P. A. M. (2015). You are what you eat: a neuroscience perspective on consumers' personality characteristics as determinants of eating behavior. *Current Opinion in Food Science*, 3, 11–18. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2014.11.001>
- Lam, V., Romses, K. y Renwick, K. (2019). Exploring the relationship between school gardens, food literacy and mental well-being in youths using photovoice. *Nutrients*,

11(6), 1354. <https://doi.org/10.3390/nu11061354>

- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulidou, T., Murphy, S., Waters, E., ... Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 15(1), 130. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1360-y>
- Laska, M. N., Graham, D. J., Moe, S. G. y Van Riper, D. (2010). Young Adult Eating and Food-Purchasing Patterns. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(5), 464–467. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.07.003>
- Latza, A. O. y Mulvihill, T. M. (2017). *Photovoice research in education and beyond: a practical guide from theory to exhibition*. New York: Taylor & Francis.
- Leonard, T., Hughes, A. E., Donegan, C., Santillan, A. y Pruitt, S. L. (2018). Overlapping geographic clusters of food security and health: where do social determinants and health outcomes converge in the U.S? *SSM - Population Health*, 5, 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.06.006>
- López-Morales, C. M., López-Valenzuela, A., González-Heredia, R., Brito-Zurita, O. R., Rosales-Partida, E. y Palomares-Urbe, G. H. (2016). Estructura familiar y estado de nutrición en adolescentes de Sonora, México. *Revista médica de Chile*, 144(2), 181–187.
- López Sigüero, J. P. (2016). Riesgos metabólicos del consumo excesivo de bebidas con azúcares refinados. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 199–200. Recuperado de <https://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmj.h3576>
- Lovato, C., Watts, A. y Stead, L. F. (2011). Impact of tobacco advertising and promotion on increasing adolescent smoking behaviours. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003439.pub2>
- Lozano Albalade, L. (2015). *Proyecto educativo para potenciar la alimentación sana en alumnos de Educación Infantil (PEPAS)*. La Rioja.
- MacArthur, G., Caldwell, D. M., Redmore, J., Watkins, S. H., Kipping, R., White, J., ... Campbell, R. (2018). Individual-, family-, and school-level interventions targeting multiple risk behaviours in young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(10), 1–371. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009927.pub2>
- Márquez Castillo, A., Ávila Mendoza, M., Pérez Tello, G. O., Félix Armendáriz, L. y Herrera

- Andrade, H. (2008). Estado nutricional y su rendimiento escolar en adolescentes de 12–16 años del sur de Ciudad Obregón, Sonora, México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 9(2), 1–9.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J. y Saunders, D. H. (2018, marzo 2). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009728.pub4>
- Martínez-García, C., Martínez García, T. E., Merchán Clavellino, A., Salguero Alcañiz, M. del P., Parra Martínez, C. y Alameda Bailén, J. R. (2018). Implicaciones cognitivas en la estimación psicofísica del sabor. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 1424–1431. <https://doi.org/10.20960/nh.1903>
- Martínez, R. y Palma, A. (2014). *Seguridad alimentaria y nutricional en cuatro países andinos. Una propuesta de seguimiento y análisis* (Vol. 1). Santiago: CEPAL.
- Martinez Valle, A. (2016). The Mexican experience in monitoring and evaluation of public policies addressing social determinants of health. *Global Health Action*, 9(1), 29030. <https://doi.org/10.3402/gha.v9.29030>
- Marugán de Miguelsanz, J. M., Monasterio Corral, L. y Pavón Belinchón, M. P. (2010). Alimentación en el adolescente. En Ergón (Ed.), *Protocolos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición* (2a ed., pp. 307–312). Madrid: Ergón. Recuperado de [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf)
- Matheson, D. M., Robinson, T. N., Varady, A. y Killen, J. D. (2006). Do mexican-american mothers' food-related parenting practices influence their children's weight and dietary intake? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(11), 1861–1865. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.08.004>
- Medin, A. C., Myhre, J. B., Diep, L. M. y Andersen, L. F. (2019). Diet quality on days without breakfast or lunch – Identifying targets to improve adolescents' diet. *Appetite*, 135, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.001>
- Meléndez, J. M., Cañez, G. M. y Frías, H. (2010). Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2), 1131–1147.

- Meléndez Torres, J. M., Cañez de la Fuente, G. M. y Frías Jaramillo, H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 4(S1), 99–111.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2003). *La seguridad alimentaria en la educación secundaria obligatoria*. (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Ed.). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de [www.msc.es/aesa](http://www.msc.es/aesa)
- Moens, E., Goossens, L., Verbeken, S., Vandeweghe, L. y Braet, C. (2018). Parental feeding behavior in relation to children’s tasting behavior: An observational study. *Appetite*, 120, 205–211. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.028>
- Morgan, E. H., Schoonees, A., Sriram, U., Faure, M. y Seguin-Fowler, R. A. (2020). Caregiver involvement in interventions for improving children’s dietary intake and physical activity behaviors. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012547.pub2>
- Necheles, J. W., Chung, E. Q., Hawes-Dawson, J., Ryan, G. W., Williams, S. B., Holmes, H. N., ... Schuster, M. A. (2007). The Teen Photovoice Project: a pilot study to promote health through advocacy. *Progress in Community Health Partnerships : Research, Education, and Action*, 1(3), 221–229. <https://doi.org/10.1353/cpr.2007.0027>
- Núñez-González, M. A. y Núñez Noriega, G. (2019). Masculinidades en la narcocultura de México: “los viejones” y el honor. *región y sociedad*, 31, e1107. <https://doi.org/10.22198/rys2019/31/1107>
- Ogden, J., Wood, C., Payne, E., Fouracre, H. y Lammyman, F. (2018). ‘Snack’ versus ‘meal’: the impact of label and place on food intake. *Appetite*, 120, 666–672. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.026>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: hábitos de consumo de alimentos y malnutrición*. Santiago.
- Organización Internacional del Trabajo. (2018). La brecha de género en el empleo: ¿qué frena el avance de la mujer? . Recuperado el 26 de julio de 2021, de <https://www.ilo.org/infostories/es-ES/Stories/Employment/barriers-women#intro>

- Osorio-Murillo, O. y Amaya-Rey, M. C. del P. (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan*, *11*(2), 199–216. <https://doi.org/10.5294/aqui.2011.11.2.6>
- Pagnamento, L., Weingast, D. B., Caneva, H., Castrillo, B., Hasicic, C. y Specogna, M. (2016). Proceso salud-enfermedad-atención desde una perspectiva de género: una posible aproximación conceptual. En *IX Jornadas de Sociología de la UNLP* (pp. 1–21). Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de <http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar>
- Palacios Esquer, M. del R., Tánori Quintana, J., Algarra Agraz, L., Astiazarán García, H. y Tortoledo Ortiz, O. (2015). Contribución calórica y nutrimental del desayuno a la dieta de adolescentes escolares. *Biotechnia*, *17*(2), 30–37. <https://doi.org/10.18633/bt.v17i2.177>
- Palacios Esquer, M. del R., Tortoledo-Ortiz, O. y Torres-Valencia, E. (2011). Efecto de los hábitos alimentarios y comportamiento dietario en estudiantes adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, *49*(1), 29–35.
- Palazzo, M. G. (2010). *La juventud en el discurso: representaciones sociales, prensa y chat*. Universidad Nacional de Tucumán, San Miguel Tucumán. Recuperado a partir de <https://www.aacademica.org>.
- Papalia, D. E. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13a ed). Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Payán, D. D., Sloane, D. C., Illum, J., Farris, T. y Lewis, L. B. (2017). Perceived barriers and facilitators to healthy eating and school lunch meals among adolescents: A qualitative study. *American Journal of Health Behavior*, *41*(5), 661–669. <https://doi.org/10.5993/AJHB.41.5.15>
- Pendergast, F. J., Livingstone, K. M., Worsley, A. y McNaughton, S. A. (2016). Correlates of meal skipping in young adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *13*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0451-1>
- Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2003). Nutrition education in schools: experiences and challenges. *European Journal of Clinical Nutrition*, *57*(S1), S82–S85. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601824>

- Pérez Islas, J. A. (2008). Juventud: un concepto en disputa. En J. A. Pérez Islas, M. Valdez González y M. H. Suárez Zozaya (Eds.), *Teorías sobre la juventud. Las miradas de los clásicos* (pp. 9–33). México: Universidad Nacional Autónoma de México, Migue Ángel Porrúa.
- Photovoice Sumba [Página de Facebook]. (2016). Organización fotos. Recuperado el 20 de noviembre de 2021, de <https://www.facebook.com/photovoicesumba/photos/211441435970482>
- Poirier, K. L., de Zepetnek, J. O. T., Bennett, L. J., Brett, N. R., Boateng, T., Schwartz, A., ... Bellissimo, N. (2019). Effect of commercially available sugar-sweetened beverages on subjective appetite and short-term food intake in boys. *Nutrients*, *11*(2), 1–9. <https://doi.org/10.3390/nu11020270>
- Pratt, B. M. y Woolfenden, S. (2002). Interventions for preventing eating disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002891>
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2017, noviembre 1). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado el 3 de agosto de 2021, de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2014). *Estrategia del PNUD para la Juventud 2014-2017: Juventud empoderada, futuro sostenible*. New York: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Radcliffe, B., Ogden, C., Welsh, J., Carroll, S., Coyne, T. y Craig, P. (2005). The Queensland School Breakfast Project: a health promoting schools approach. *Nutrition & Dietetics*, *62*(1), 33–40. <https://doi.org/10.1111/j.1747-0080.2005.tb00007.x>
- Rebolledo, N., Reyes, M., Corvalán, C., Popkin, B. M. y Smith Taillie, L. (2019). Dietary intake by food source and eating location in low- and middle-income Chilean preschool children and adolescents from southeast Santiago. *Nutrients*, *11*(7), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu11071695>
- Rey, L., Affodégon, W., Viens, I., Fathallah, H. y Arauz, M.-J. (2020). El método foto voz. Una intervención con poblaciones marginadas para el acceso al agua potable, la higiene y el saneamiento en México. En V. Ridde y C. Dagenais (Eds.), *Evaluación de las*

- intervenciones sanitarias en salud global. Métodos avanzados* (pp. 95–134). Marsella: Québec: Éditions science et bien commun y Marseille: IRD Éditions. Recuperado de <https://scienceetbiencommun.pressbooks.pub/evalsalud/chapter/photovoice/>
- Rodríguez Luna, R. (2015). Juegos de chicos, lesiones de jóvenes, muertes de hombres: masculinidades y prevención de la violencia. *Sociológica*, (84), 75–115.
- Rodríguez Muñoz, L. (2016, mayo). *Estudio de la influencia de la publicidad de productos de alimentación basada en la imagen corporal en los adolescentes*. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona. Recuperado a partir de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/392715/lrm1de3.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Rojo Villa, J. A., Prado Sosa, O. y Martínez Félix, J. (2017). Estudio descriptivo del empleo de tiempo libre en estudiantes de la escuela secundaria Artemisa Cordova de Moreno, Sonora, México. *EmásF: Revista Digital de Educación Física.*, 8, 96–107. Recuperado de <http://emasf.webcindario.com>
- Román Pérez, R., Cubillas Rodríguez, M. M. J. y Abril Valdez, E. (2009). Educación y juventud en Sonora: paradigmas, enfoques y realidades. *Diario de Campo*, Octubre- (106), 62–69.
- Rosenrauch, S., Ball, K. y Lamb, K. E. (2017). Associations between perceived friends' support of healthy eating and meal skipping in adolescence. *Public Health Nutrition*, 20(18), 3266–3274. <https://doi.org/10.1017/S136898001700235X>
- Rubio, A. (2016). Hermosillo le apuesta al rescate de espacios públicos. Recuperado de <http://www.circulosonora.com/2016/06/23/hermosillo-le-apuesta-al-rescate-espacios-publicos/>
- Salinas Moreno, Y., Hernández Martínez, V., Trejo Téllez, L. I., Ramírez Díaz, J. L. y Iñiguez Gómez, O. (2017). Composición nutricional y de compuestos bioactivos en tortillas de poblaciones nativas de maíz con grano azul/morado. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1483. <https://doi.org/10.29312/remexca.v8i7.525>
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Conway, T. L., Elder, J. P., Prochaska, J. J., Brown, M., ... Alcaraz, J. E. (2003). Environmental interventions for eating and physical activity: a randomized controlled trial in middle schools. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00646-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00646-3)

- Sámamo, R., Hernández-Chávez, C., Chico-Barba, G., Córdova-Barrios, A., Morales-del-Olmo, M., Sordo-Figuero, H., ... Martínez-Rojano, H. (2019). Breakfast nutritional quality and cognitive interference in university students from Mexico City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152671>
- Sánchez Dórame, D. (2019, noviembre 6). Con 47 grados, Hermosillo es la ciudad más calurosa del mundo. Recuperado el 24 de julio de 2021, de <https://www.excelsior.com.mx/nacional/con-47-grados-hermosillo-es-la-ciudad-mas-calurosa-del-mundo/1318017>
- Sandoval Godoy, S. A. y Camarena Gómez, D. M. (2014). Comportamiento alimentario y perfil de consumo de los sonorenses: el caso de las comidas internacionales. *región y sociedad*, 23(50), 185–213. <https://doi.org/10.22198/rys.2011.50.a29>
- Saraf, D. S., Gupta, S. K., Pandav, C. S., Nongkinrih, B., Kapoor, S. K., Pradhan, S. K. y Krishnan, A. (2015). Effectiveness of a school based intervention for prevention of non-communicable diseases in middle school children of rural north India: a randomized controlled trial. *The Indian Journal of Pediatrics*, 82(4), 354–362. <https://doi.org/10.1007/s12098-014-1562-9>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P. y Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Schettini, P. y Cortazzo, I. (2015). *Análisis de datos cualitativos en investigación social: procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa*. (P. Schettini y I. Cortazzo, Eds.). La Plata: Universidad Nacional de La Plata.
- Secretaría de Educación Pública. (2018). Resultados anteriores. Recuperado el 26 de julio de 2021, de [http://planea.sep.gob.mx/ms/resultados\\_anteriores/](http://planea.sep.gob.mx/ms/resultados_anteriores/)
- Secretaría de Educación Pública. (2021). Sistema interactivo de consulta de estadística educativa. Recuperado el 25 de julio de 2021, de <http://planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/>
- Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, Pub. L. No. NOM-043-SSA2-2012, Diario Oficial de la Federación



- 1 (2013). México: Diario Oficial de la Federación.
- Secretaría de Salud. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. Cuernavaca.
- Sick, J., Højer, R. y Olsen, A. (2019). Children's self-reported reasons for accepting and rejecting foods. *Nutrients*, *11*(10), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu11102455>
- Simpson, V., Pedigo, L. y Hamdan Rodriguez, M. (2021). Healthy food access and low-income teens: a photovoice approach. *Western Journal of Nursing Research*, *43*(6), 542–550. <https://doi.org/10.1177/0193945920963800>
- Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M. y Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. En R. Shepherd y M. Raats (Eds.), *The psychology of food choice* (pp. 1–18). Wallingford: CABI Publishing.
- Spencer, R. A., McIsaac, J.-L. D., Stewart, M., Brushett, S. y Kirk, S. F. L. (2019). Food in focus: youth exploring food in schools using photovoice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *51*(8), 1011–1019. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.05.599>
- Ssenyonjo, A., Van Belle, S., Titeca, K., Criel, B. y Ssengooba, F. (2021). Multisectoral action for health in low-income and middle-income settings: how can insights from social science theories inform intragovernmental coordination efforts? *BMJ Global Health*, *6*(5). <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-004064>
- Strack, R. W., Magill, C. y McDonagh, K. (2004). Engaging Youth through Photovoice. *Health Promotion Practice*, *5*(1), 49–58. <https://doi.org/10.1177/1524839903258015>
- Taylor, G. M. J., Dalili, M. N., Semwal, M., Civljak, M., Sheikh, A. y Car, J. (2017). Internet-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2017*(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007078.pub5>
- Teixeira, G. P., Mota, M. C. y Crispim, C. A. (2018). Eveningness is associated with skipping breakfast and poor nutritional intake in Brazilian undergraduate students. *Chronobiology International*, *35*(3), 358–367. <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1407778>
- Torre-Ugarte-Guanilo, M. de la y Oyola-García, A. (2014). Los determinantes sociales de la salud: una propuesta de variables y marcadores/indicadores para su medición. *Revista Peruana de Epidemiología*, *18*(1), 1–6. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203132677002>

- Unidad de Planeación y Evaluación de Políticas Educativas de la Secretaría de Educación Pública. (2017). Sistema Interactivo de Consulta de Estadística Educativa. Recuperado de <http://www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/Default.aspx>
- Universidad Estatal de Sonora. (2014). *Agenda de competitividad de los destinos turísticos de México. Estudio de competitividad turística del destino Hermosillo, Sonora*. Hermosillo: Secretaría de Turismo.
- Valle Hernández, Y. y Denman Champion, C. A. (2018). Universidades Promotoras de la Salud en México: el caso de la Universidad de Sonora. *Comunitania. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, 16(Julio), 9–30.
- Wang, C. y Burris, M. A. (1997). Photovoice: concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Health Education and Behavior*, 24(3), 369–387. <https://doi.org/10.1177/109019819702400309>
- Wang, C. C. (1999). Photovoice: a participatory action research strategy applied to women's health. *Journal of Women's Health*, 8(2), 185–192. <https://doi.org/10.1089/jwh.1999.8.185>
- Wells, N. M., Myers, B. M. y Henderson, C. R. (2014). School gardens and physical activity: a randomized controlled trial of low-income elementary schools. *Preventive Medicine*, 69(S), S27–S33. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.10.012>
- Wills, W., Danesi, G., Kapetanaki, A. B. y Hamilton, L. (2019). Socio-economic factors, the food environment and lunchtime food purchasing by young people at secondary school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091605>
- Zamora, G. y De-Regil, L. M. (2014). Equity in access to fortified maize flour and corn meal. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1312(1), 40–53. <https://doi.org/10.1111/nyas.12306>
- Zavala Pope, M. (2011). *El concepto de calidad en los alimentos I*. Lima.
- Zazueta Luzanilla, E. I. y Sandoval Godoy, S. A. (2013). Concepciones de género y conflictos de pareja. Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Culturales*, 1(2), 91–118.

## **Anexo 1. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**El Colegio de Sonora**

**Consentimiento de los padres / Conformidad para la participación en el proyecto de investigación**

**Maestría en Ciencias Sociales**

**Investigador principal: Carlos Francisco Horta Gim**

**Asesora de la investigación: Dra. Catalina Denman Champion**

#### **Título del estudio:**

Las prácticas de alimentación de estudiantes varones de Hermosillo, Sonora.

#### **Introducción:**

Estamos realizando una investigación y nos gustaría que participaras. Por favor lee lo siguiente cuidadosamente y haz preguntas sobre cualquier cosa que no entiendas. Si usted es uno de los padres del estudiante que está leyendo este consentimiento, el término “tú” se refiere a su hijo.

#### **¿Quiénes están realizando esta investigación?**

La persona a cargo de esta investigación es Carlos Horta quien es estudiante de maestría de El Colegio de Sonora (Colson). Él es guiado en esta investigación por la Dra. Catalina Denman Champion.

#### **¿Cuál es el propósito de esta investigación?**

El propósito de esta investigación es conocer más sobre las prácticas de alimentación de jóvenes varones estudiantes de Hermosillo, Sonora, desde la perspectiva de los jóvenes a través del uso de fotografías, y entrevistas individuales y grupales.

#### **¿Quiénes van a estar participando en este proyecto de investigación?**

Los estudiantes varones de entre 15 y 19 años del [REDACTED] son elegibles para participar en este estudio.

### **¿Qué se te pedirá que hagas y cuánto tiempo tomará?**

Se te pedirá tomar fotografías sobre diferentes temas relacionados con el tema de la alimentación. El proceso de investigación se llevará a cabo en los meses de junio y julio, las sesiones serán divididas de la siguiente manera: 5 sesiones grupales de dos horas y 4 sesiones individuales de una hora.

Habrás varias partes del proyecto de investigación:

- Tú serás introducido en lo que es una investigación basada en antropología visual y *Photovoice* así como en sus cuestiones éticas.
- Tú tomarás fotografías sobre las diferentes tareas que se encarguen en las sesiones.
- Cada sesión se te mostrarán las fotografías que se tomaron y se reflexionarán sobre ellas de manera individual y grupal. Las sesiones serán audiograbadas para luego crear una transcripción de éstas y asegurar la exactitud de la información para así ayudar en el análisis de los temas.
- De las fotografías que tú seleccionas las narrarás por escrito y las donarás al proyecto.

### **¿Existe algún riesgo de estar en este estudio de investigación?**

- Los riesgos no se esperan que sean más de los que tenemos en la vida diaria.
- Algunas de las preguntas o discusiones sobre la alimentación pueden ser incómodos. Tú puedes negarte a contestar cualquier pregunta que no quieras responder. Si tienes alguna molestia, tú puedes dejar de responder a las preguntas en cualquier momento.
- La total confidencialidad no se puede garantizar debido a la naturaleza de la discusión en grupo, aunque los esfuerzos para minimizar esto será discutido en el grupo al inicio del proyecto, además se establecerán reglas de confidencialidad por parte del grupo.

### **¿Hay beneficios por participar en este proyecto de investigación?**

Al participar en este proyecto de investigación, puedes aumentar tu comprensión sobre tu propia alimentación. Además, ayudará al futuro diseño e implementación de programas de promoción de la salud dirigidos a jóvenes varones estudiantes.

### **¿Vas a tener que pagar algo por participar en este proyecto de investigación?**

Tú no tendrás que pagar por participar en este proyecto de investigación.

### **¿Vas a recibir algún pago por participar en el proyecto de investigación?**

Tú no recibirás pago alguno por participar en el proyecto de investigación.

### **¿Tienes elección sobre participar en este proyecto?**

Tú no tienes la obligación de participar en esta investigación. Tú puedes decidir no participar o puedes retirarte en cualquier momento teniendo una conversación confidencial con Carlos Horta. Ni tu participación en actividades de la escuela ni tus calificaciones se verán afectados por tu decisión de no participar o retirarte. Los datos parciales de aquellos estudiantes que decidan retirarse serán utilizados a menos que soliciten lo contrario.

**¿De qué manera la información de la investigación se mantendrá confidencial?**

- Solamente el investigador principal y su comité de tesis tendrán acceso a la información.
- Toda la información de esta investigación será guardada en una computadora con contraseña.
- Las transcripciones no contendrán tu nombre ni tu información personal.
- Tu identidad será protegida usando un seudónimo.
- La información de esta investigación puede ser presentada y/o publicada; pero tú no serás identificado por tu nombre.

**¿Cuáles son sus derechos legales en este proyecto de investigación?**

Nada de lo escrito en este formulario de consentimiento te hace renunciar a cualquier derecho legal que tú puedas tener.

**¿Qué sucede si tú o tus padres tienen preguntas sobre este proyecto de investigación?**

Si tú o tus padres tienen alguna pregunta o inquietud acerca de este proyecto de investigación, se pueden poner en contacto con Carlos Horta al 6621-73-47-36 o al correo electrónico [chorta@posgrado.colson.edu.mx](mailto:chorta@posgrado.colson.edu.mx) o con la Dra. Catalina Denman Champion al correo electrónico [cdenman@colson.edu.mx](mailto:cdenman@colson.edu.mx)

**¿Tú TIENES que formar parte de este proyecto de investigación?**

Nadie tiene obligación de estar en este proyecto de investigación. Tú no tendrás ningún problema si dices que no. Tú puedes dejar de participar en cualquier momento. Para dejar de participar, ponte en contacto con Carlos Horta al 6621-73-47-36 o a través de [chorta@posgrado.colson.edu.mx](mailto:chorta@posgrado.colson.edu.mx), o bien con la Dra. Catalina Denman Champion al correo electrónico [cdenman@colson.edu.mx](mailto:cdenman@colson.edu.mx).

**Acuerdo:**

He leído esta información y recibido las respuestas a las preguntas que hice. Yo estoy de acuerdo en participar de manera voluntaria en este proyecto de investigación. También entiendo y estoy de acuerdo que a menos que notifique lo contrario por escrito, se concede permiso a El Colegio de Sonora para usar el texto de las sesiones relacionadas con el proyecto de investigación en tesis, presentaciones y otras publicaciones, exposiciones y/u otros propósitos educativos.

Yo recibiré una copia de este consentimiento informado.

Nombre del participante \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Firma del participante (si es mayor de 18 años) \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Firma/consentimiento del participante (si es menor de 18 años) \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Firma del padre/tutor \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**PERSONA QUE OBTIENE EL CONSENTIMIENTO:**

He revisado este formulario con el participante. Una explicación del proyecto de investigación le fue dada y las preguntas de los participantes sobre el mismo fueron respondidas. A mi juicio, el participante ha demostrado la comprensión de la información.

Firma y cargo de la persona que obtiene el consentimiento

\_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_