

Diagnóstico sociocultural de la alimentación de los jóvenes en Comitán, Chiapas

Guadalupe del Carmen Álvarez Gordillo¹, José Enrique Eroza Solana² y Claudia Elizabeth Ramírez Domínguez³

Introducción

Durante los últimos años en México, la interacción de procesos económicos, sociales, y culturales se ha dinamizado de manera significativa para propiciar diversas transformaciones. Mismas que si bien han implicado el acceso a mejores oportunidades y servicios para la mayoría de la población, también han evidenciado importantes problemas y consecuencias no deseables, derivadas de lo que podríamos llamar como “el desarrollismo”.

Ello ha conducido hacia una gradual consolidación de la hegemonía de una cultura global. La influencia de ésta sobre amplios sectores de la población ha significado la modificación de prácticas y costumbres socioculturales, entre los que se incluyen los hábitos alimenticios.

Para abordar el tema, es preciso aludir al contexto

más amplio que a nivel global determina de manera creciente las prácticas alimentarias contemporáneas. Este contexto resulta de un largo proceso histórico, a través del cual, el desarrollo económico, tecnológico y urbano han interactuado para configurar gradualmente un patrón hegemónico de consumo alimentario, en el que, independiente de aportaciones particulares de las culturas locales, todas las sociedades modernas y en proceso de modernización, tienden a insertarse. De tal modo, ya sea que se trate de población adulta, joven o infantil, nuestra cotidianidad alimentaria en diversos grados, está ineludible y crecientemente circunscrita dentro de este patrón (Expeixtz, 2005).

Por tanto, hablar de una perspectiva multidimensional, supone contextualizar la problemática de los jóvenes en diversos niveles. Pero, más que particularizar en la problemática alimentaria de los jóvenes, el enmarcar los diferentes ámbitos de mayor amplitud y complejidad, vinculan el tema de la alimentación con los riesgos a la salud, dónde algunas de las preguntas fundamentales, que no han sido atendidas a partir de estos cambios son: ¿Cuáles son los beneficios y las consecuencias de esta apertura sociocultural y económica para las poblaciones? ¿De qué manera la población joven está integrando estas sinergias socioculturales en su vida cotidiana?

Ante la complejidad de los diferentes niveles, es importante visualizar la problemática en contextos específicos y desde los sujetos, dónde se identifiquen las formas de abordar y diferenciar las estrategias de alimentación y prevenir los daños a la salud. Por tanto, el objetivo de este estudio fue identificar los diferentes ámbitos y las

¹Guadalupe del Carmen Álvarez Gordillo
El Colegio de la Frontera Sur
Investigadora, línea culturas y educación
E-mail: galvarez64@hotmail.com

²José Enrique Eroza Solana
El Colegio de la Frontera Sur
investigador, línea culturas y educación

³Claudia Elizabeth Ramírez Domínguez
El Colegio de la Frontera Sur
Estudiante del Doctorado en Ecología y Desarrollo
Sustentable

Recibido: 18 de enero de 2008

Aceptado: 14 de noviembre de 2008

Conflicto de intereses no declarado

dinámicas socioculturales en los que tienen lugar las prácticas alimentarias de los jóvenes de diferentes contextos en Comitán, Chiapas, México.

El abordaje teórico de la alimentación desde la cultura y la salud

Contexto cultural

Más allá de los aspectos de cambio y continuidad característicos del proceso de modernización, tanto en el pasado como en el presente, las prácticas alimentarias son también expresiones simbólicas y/o de comportamiento sustentadas o promovidas por sistemas de valores y creencias, que de acuerdo con Foucault (1979) han sido transformados en el devenir sociohistórico y construyen diversos tipos de subjetividades y saberes. A través de ellas, se define, por ejemplo, cuáles son los alimentos deseables e indeseables o bien los considerados sanos o perniciosos. Son productos sociales impuestos a cada individuo e introyectados por éstos, en aras de la reproducción de un dado orden social. En el caso de la sociedad industrializada, esta premisa no está ausente pero, dada la necesidad de mantener una demanda acorde con el volumen de la producción y de la oferta, así como de sortear las contradicciones que las prácticas alimentarias modernas conllevan respecto a problemas crecientes de salud pública y a los discursos hegemónicos en torno a la apariencia corporal, las valoraciones e imágenes culturales asociadas con los alimentos no sólo son muchas y diversas, sino decididamente antagónicas.

Los alimentos comerciales constituyen un símbolo de modernidad (Doval, 2006) y, por paradójico que parezca, al menos en ciertos contextos, también de estatus¹. Existe una gran variedad de estrategias comerciales tendientes a vincular el consumo de muchos productos con imágenes estereotipadas de estilos de vida glamorosos. Sobre todo en países pobres, algunos aspectos socioculturales relacionados con el incremento de

¹ Ello resulta ser más común en sociedades propias de países pobres, donde se visualiza a los modelos hegemónicos de consumo como signos de una vida más moderna y civilizada.

la obesidad son expresión de salud y no de enfermedad, la obesidad es sinónimo de afluencia en algunas culturas donde se da la aceptación de esta condición debido al patrón cultural de belleza, por influencia de los medios de comunicación (Peña, 2001).

La alimentación, el cuerpo y la salud están íntimamente relacionados y determinados en los espacios que constituyen dimensiones de nuestra experiencia corporal y de identidad. El tiempo y el espacio ordenan el sentido del yo en el mundo, las relaciones y encuentros con los demás y, también, la forma de cuidar de nuestros cuerpos. Por ejemplo, el vestir forma parte del orden microsocioal de la mayoría de los espacios sociales, así, cuando nos vestimos, hemos de tener presente las normas implícitas de dichos espacios, ya que existe un código al respecto que hemos de cumplir. Los espacios también tienen género. Las mujeres experimentan los espacios públicos de modo muy distinto a como los experimentan los hombres. El espacio impone sus propias estructuras en las personas, que, a su vez, pueden idear estrategias de vestir encaminadas a controlar ese espacio. Se excluye socialmente a las personas obesas, se estigmatiza a personas cuyo peso no es un riesgo para su salud, ni un obstáculo para su vida social porque choca con la definición de «cuerpo ideal». Esta presión por el ideal estético se ha ido intensificando, no obstante, no todos los obesos están igualmente estigmatizados. El cuerpo ideal es mucho más importante para las mujeres que para los hombres. Por ello, las mujeres obesas están más discriminadas socialmente y presionadas para hacer dieta que los varones obesos, y son ellas las que llenan las clínicas de control de peso (Alemany, 1993: citado por Martínez, 2004).

El advenimiento de la cultura de las dietas tendientes al control de peso y talla ha respondido, en parte, a los argumentos del discurso biomédico, sin que con ello se pretenda asumir la ausencia de problemas de salud. Pero, frente a los potenciales o reales efectos negativos que ello ha tenido para las industrias productoras de alimentos, éstas han respondido con nuevas estrategias mercadotécnicas, mediante las cuales se presume el hecho de haber adecuado la elaboración de

productos “saludables”, entre los que se pueden mencionar los alimentos “*light*”.

En complemento con los imperativos del discurso biomédico, también se debe considerar la influencia de los discursos relacionados con la estética del cuerpo, discursos que de manera significativa, establecen una alianza estratégica entre belleza y salud. Puede reconocerse que el hecho de que una persona esté informada acerca de los daños que le puede generar consumir ciertos alimentos, no implica que decida no consumirlos.

Desde esta perspectiva, Martínez Barreiro (2004) agrega que la tensión entre las dietas alimenticias, los excesos y los defectos dietéticos se han ido consolidando en las modernas sociedades de consumo, en las que el propio cuerpo se ha redefinido como el centro de un trabajo que incorpora cada vez más elementos: el ejercicio, la dieta, el maquillaje y la cirugía estética, y que permanece sujeto a una continua revisión y transformación. El cuerpo ha pasado a ser un proyecto perennemente inacabado, en el que habrá de trabajarse en aras de la consolidación de la identidad personal. Por tanto, el cuidado del mismo no sólo alude a la salud, sino al sentido de felicidad y realización personal regulado por normas contemporáneas de salud y belleza. El cuerpo deviene, entonces, en un «signo», es un «mensaje» que habla de su propietario y que define a la felicidad como la proyección que tienen los demás sobre uno mismo (Martínez, 2004).

Es en este contexto, pleno de contradicciones, en el que el deber y el ser son cotidianamente tironeados por mensajes encontrados en torno a la salud, a la belleza y al buen vivir, que el cuerpo se visualiza como un objeto de consumo o una mercancía y que, en confabulación con modernos ritmos de vida y el modelo de desarrollo económico, propician, por un lado, que los individuos adolezcan de control sobre la calidad de su alimentación y, por otro, se involucren en prácticas que expresan ambivalencia y ansiedad, como lo son precisamente las dietas, el ejercicio, el maquillaje, el consumo de moda y las cirugías estéticas. Prácticas que eventualmente rayan en excesos tales como desórdenes alimentarios,

consumismos convulsivos, cirugías riesgosas y verdaderas crisis de identidad.

La mercadotecnia halla su blanco perfecto en los jóvenes, en tanto que ellos se encuentran en la búsqueda de identidad e ideales, lo que los hace más susceptibles de imitar modelos de imagen corporal. Ello desencadena contradicciones entre el deseo de consumir los alimentos globalizados que brindan placer, a la vez que un sentido de pertenencia al mundo moderno, y el deseo de ajustarse a los estándares del cuerpo ideal que simultáneamente promueve belleza y salud desde diversas lógicas mercadotécnicas.

Horrocks (1984) pondera la categoría del tiempo como un referente crucial para los jóvenes, que participa de las presiones de la cultura, la escuela y los medios de comunicación y orilla a los propios jóvenes a vivir en constante preocupación por subordinar al mismo la forma en que desarrollan sus actividades. Por ejemplo, en términos de espacios y tiempos, un estudio entre estudiantes de Monterrey tipificados como “moderadamente activos e inactivos”, señala que existen pocos espacios para la práctica deportiva con relación al número de habitantes y la mayoría de éstos tienen instalaciones de mala calidad e insuficiente material didáctico y deportivo, por lo que resulta más difícil su desarrollo. La edad parece ser determinante con relación al nivel de actividad física realizada, donde los jóvenes de menos edad son los que hacen más actividad física. También se reporta que las mujeres se aplican más a la hora de realizar actividades físicas individuales, mientras que los hombres prefieren fundamentalmente actividades deportivas colectivas. Las motivaciones para la práctica de actividades físicas también varían según la clase social de pertenencia y están fuertemente influenciadas por el contexto familiar; las de familias deportistas o con antecedentes deportivos son más estimuladas para dichas prácticas y el gusto por el fútbol (Ceballos, 2005).

La alimentación y la salud

En el campo de la salud pública, tal y como ocurre en muchos países, México vive una transición demográfica, epidemiológica y de riesgos, en donde se describen un aumento de la población

vieja, con cambios en los patrones de morbilidad y mortalidad, de enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas y degenerativas con riesgos diferenciados por el estilo de vida de sociedades en desarrollo. Los riesgos para enfermedades crónicas y degenerativas, que ocupan los primeros lugares de muerte, del mismo modo, son crecientemente asociados con población joven, principalmente la obesidad y el sedentarismo. La transformación en el estilo de vida en México es particularmente importante en términos del proceso de urbanización de las poblaciones rurales, principalmente en el régimen alimentario urbano con ingesta de más grasas, edulcorantes e hidratos de carbono refinados y patrones de actividad física. A los cambios en la alimentación, también se le ha llamado transición nutricional, que se corresponde con un aumento de los ingresos, la influencia de los medios de comunicación de masas y el marketing de alimentos, y a toda una serie de cambios en las características de trabajo y el ocio (Isunza, 2004).

Los alimentos industrializados o procesados han comenzado a ser más económicos que los que se expenden frescos. Se ha observado que la densidad energética de los alimentos se asocia negativamente con su costo, por lo que recientemente el aumento de la prevalencia de obesidad viene acompañado de una redistribución de este evento, ya que de ser un problema de los estratos socioeconómicos altos comienza a ser más frecuente en los estratos bajos (Ortiz, 2006). La crisis alimentaria y cambios en el consumo propiciados por condicionantes a nivel macro del acceso a los alimentos, da la idea de que más que por modificaciones en la disponibilidad, los pobres no pudieron seguir consumiendo igual debido a restricciones en la capacidad de compra “los precios suben y simultáneamente los ingresos de los compradores descienden” (Ortiz, 2006; Aguirre, 2000).

El incremento de la obesidad, considerada una enfermedad crónica pero, a la vez, un factor de riesgo de muchas otras, está influenciada por la compleja interacción de factores genéticos, conductuales y del ambiente físico y social. Aunque en años recientes se han identificado factores genéticos que explican la mayor susceptibilidad de algunos individuos a la

obesidad, su incremento tan abrupto en las últimas décadas y su gran extensión obedecen principalmente a cambios importantes en la alimentación de la población, al patrón de actividad física y a otros factores de índole sociocultural (Peña, 2001).

El sobrepeso y obesidad, con una elevada prevalencia de deficiencia de nutrientes específicos entre individuos aparentemente sanos, constituye la denominada “desnutrición oculta”. La obesidad y desnutrición coexisten entre niños de las mismas regiones y estratos sociales, entre las mismas familias (madres obesas y niños desnutridos) y aún en el mismo individuo (obesidad con retraso crónico de crecimiento). La obesidad entre grupos más favorecidos social y económicamente tiende a aparecer en edades tempranas y se debe a sobrealimentación y consumo de alimentos con alta densidad energética y nutrientes (Isunza, 2004).

Entre los jóvenes el impacto de estos cambios tiene sus particularidades que agravan el panorama de la salud, aunque proporcionalmente el número de miembros de este sector de la población tiende a disminuir, el 35 a 40% de ellos vive en extrema pobreza, el 53% de los menores de 19 años asiste a la escuela, el 44% de los hombres y el 24% de las mujeres ya trabaja. Respecto a este grupo de edad, el riesgo de suicidio, VIH-SIDA y accidentes es alto. El índice de desarrollo relativo al género (IDG), es decir, la esperanza de vida al nacer, logro educacional y producto *per capita* y otras desigualdades de género, permite aproximarse a la medición de las asimetrías entre los sexos y permite apreciar las posibilidades diferenciadas de hombres y mujeres en el desarrollo de sus capacidades y potencialidades. El IDG en jóvenes, de 0.775, revela que el progreso de las mujeres en materia de desarrollo humano está a la zaga del registrado por los hombres. Situación que debe considerarse en el proceso evolutivo de las y los adolescentes (Santos, 2003).

En México, la prevalencia de sobrepeso de las mujeres de 12 a 19 años se incrementó de 21.6 en 1999 a 23.3% en el 2006. La obesidad en el mismo grupo y sexo fue de 6.9 a 9.2% (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2006). El

incremento de Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia abdominal, baja actividad física, edad joven, fueron asociados con los niveles altos de insulina. Estos resultados indican que adolescentes mexicanos que presentan sobrepeso y tienen distribución abdominal de grasa e inactividad física tienen hiperinsulinemia significativa (Ramírez, 2003), lo cual propicia el desarrollo de diabetes mellitus.

Se ha encontrado que la aterosclerosis directamente relacionada con la obesidad tiene como factores de riesgo la herencia, pertenecer al sexo masculino, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la hipertensión arterial, el estrés, la personalidad agresiva o competitiva y otros como la diabetes, la dieta rica en grasa saturada, la obesidad y el sedentarismo. Sin embargo, no todos los jóvenes tienen los conocimientos de los riesgos de enfermedad crónica como la diabetes, y estadísticamente están más relacionados con un alto nivel de escolaridad, residencia urbana, nivel socioeconómico alto (Ángeles, 2005).

En el extremo de las prácticas dietéticas se encuentran las alteraciones alimentarias como una respuesta a determinadas condiciones sociales. Por ejemplo, en España, en adolescentes de 12 a 16 años de edad que tenían una puntuación de encuesta de actitudes de la alimentación (EAT) mayor a 20 en relación a los que tenían menor a esta puntuación, se encontraron diferencias significativas en las prácticas disciplinarias, el número de amigos y amigas diagnosticados de trastorno de la conducta alimentaria, los objetivos para practicar deporte y el tipo de dieta que realizan. Las personas que puntúan más alto en el EAT-26 son las que tienen mayor índice de masa corporal y menor posición social. También se describió un perfil social de las personas que puntúan más de 20 en la escala de actitud alimentaria, como aquella mujer de clase social media, insatisfecha con su cuerpo, que practica deporte con el objetivo de mejorarlo y realiza una dieta hipocalórica, vive en una familia con prácticas disciplinarias estrictas y mantiene relaciones conflictivas con el padre (Gil, 2007).

Desde una óptica más psicodinámica, otros estudios se han enfocado en ofrecer explicaciones de los trastornos alimenticios en relación a la

forma en que los padres fueron educados, las experiencias y situaciones vividas durante su infancia, como antecedentes importantes que contribuyen a los valores y formas que poseen para educar a sus hijos. Esto se vuelve aún más complejo cuando se combinan las vivencias y estilos de interacción del padre y la madre para lograr un acuerdo mutuo sobre las expectativas, valores y metas que desean para su propio hijo (Atkin, 1998).

El marco de referencia regional y local

A lo largo de las dos últimas décadas, el estado de Chiapas ha enfrentado diversos eventos históricos que han propiciado y/o dinamizado de manera abrupta múltiples procesos sociales, los cuales, dados su vértigo y magnitud, han eludido parcialmente la mirada de tomadores de decisiones en el campo de las políticas públicas y la de estudiosos de las ciencias sociales. Se trata de un proceso de transición hacia su apertura e integración económica con el centro y norte del país. No obstante, la diversidad cultural e historia particular de Chiapas han conferido matices muy particulares a este proceso.

La irrupción del movimiento zapatista y sus efectos directos e indirectos, a corto y mediano plazo, han propiciado cambios significativos en el perfil de las diversas poblaciones residentes de la identidad. Por ejemplo, la violencia socio-política, adquirió en determinado momento un rol crucial en el flujo de desplazamientos poblacionales hacia centros urbanos que principalmente han involucrado a la población indígena.

En referencia al municipio de Comitán, cuenta con una población de 121,263 habitantes, donde 58,237 son hombres y 63,026 mujeres. El 66.83% es residente en el área urbana y el 33.17% en el área rural (Agenda Estadística de Chiapas, 2006). La ciudad de Comitán, que es la cabecera municipal, con 450 años de fundación, combina la construcción de tipo colonial y moderna, conforme ha ido creciendo.

La ciudad de Comitán ha tenido un desarrollo social y económico muy importante en los últimos 40 años; con un crecimiento importante en viviendas, comercios y transporte. Actualmente,

es una ciudad de concentración comercial con 80,973 habitantes, de manera contrastante se observa hoy día tráfico, movimiento de personas en los comercios tradicionales y en centros comerciales modernos que están cambiando las formas de vivir y la dieta de la población. Por lo general, las amas de casa siguen siendo las encargadas de las compras y la elaboración de la comida.

En materia educativa, Comitán cuenta con cinco niveles educativos: preescolar, primaria, secundaria, preparatoria y universidad. A partir del nivel primaria, se tiene contemplada en cada escuela una cafetería que abastece las necesidades alimentarias de la comunidad estudiantil, donde se ofertan los productos envasados como frituras, galletas, refrescos, jugos, dulces, helados, paletas; también se venden alimentos fritos que se preparan el mismo día. En la mayoría de las escuelas existen a los alrededores establecimientos o vendedores ambulantes, que ofertan estos productos en el receso de treinta minutos.

Metodología

Se realizó un estudio cualitativo mediante la formación de grupos de discusión de jóvenes, para indagar sobre los diferentes ámbitos en los que tienen lugar las prácticas de alimentación, así como las consecuencias que tales prácticas, tienen en la salud física y mental. Así mismo, se realizaron dos entrevistas grupales con docentes, uno, miembro de un centro educativo gubernamental y el otro de uno particular. Se incluyeron centros educativos con población estudiantil de niveles socioeconómicos medio-alto y medio-bajo, así como a jóvenes de área rural que no cursaban educación formal y que trabajaban fuera del hogar.

Se organizaron 12 grupos con 8 ó 10 jóvenes, uno de hombres y otro de mujeres para cada plantel educativo. Los únicos criterios para incluirlos en el estudio fue la edad entre 15 y 18 de edad, que aceptaran participar voluntariamente y que asistieran a los planteles educativos. También se incluyeron dos grupos de área rural.

Algunas características de interés en el estudio:

1. Preparatoria de Comitán. Mixto, generalmente estudiantes de la ciudad de Comitán, con un total de 810 alumnos.
2. Colegio Mariano N. Ruiz. Mixto, con influencia católica, con 145 alumnos.
3. Centro de Bachillerato Tecnológico (CBTIS). Mixto, estudiantes que pretenden una carrera técnica, con 1613 alumnos en dos turnos, matutino y vespertino.
4. Colegio de Bachilleres de Chiapas (COBACH). Bachillerato técnico con opción a continuar carrera profesional, con 526 alumnos.
5. Colegio Nacional de Educación (CONALEP). Carreras profesionales a nivel técnico, turnos matutino y vespertino.
6. Área rural: Por cercanía, se eligió la localidad de Villahermosa, Yalumá, situada a 10 km de la ciudad de Comitán. Se formó un grupo de hombres y otro de mujeres dedicadas a diferentes actividades escolares, agrícolas y del hogar.

Por tanto, los jóvenes que participaron en la investigación, pertenecen a diversos contextos sociales y culturales. La mayoría de los hombres de área rural se encontraban estudiando en el sistema de telesecundaria y las mujeres trabajaban en labores del hogar. Sin embargo, entre otros grupos, principalmente de CONALEP, también participaron varios jóvenes de procedencia rural que se encontraban realizando estudios a nivel bachillerato en planteles de educación media superior en Comitán.

Para el análisis y presentación de la información integramos nuestros hallazgos en tres áreas de análisis: la cultura de la comida, el control del cuerpo y la alimentación y la salud.

Hallazgos

La cultura de la comida

Los jóvenes entrevistados dan cuenta de pertenecer a una sociedad que, en diversos grados, está experimentando procesos importantes de cambio. Ello significa, entre otras cosas, que la cultura alimenticia familiar de la mayoría de ellos participa dentro de un gradiente entre tradición y modernidad que da forma a sus hábitos alimenticios. Dentro de esta escala, sin embargo, no se pueden dejar de lado las diferencias

económicas, por ejemplo, aquéllas relacionadas con el hecho de pertenecer a un contexto rural o a uno urbano, dónde, como el siguiente comentario sugiere que parece haber no sólo mayor disponibilidad de carne, sino también de recursos para adquirirla.

Acá nosotros que somos, pues así, de colonia, pues casi nuestra comida pues de diario, los frijoles nada más, vemos cómo combinarlo para que no aburra, pues, pero, este, en cambio, pues los que viven en la ciudad pues ahí es otro, pues, en cambio acá, acá de vez en cuando se van, pues, en Comitán y ya traen carne, ya comen carne, aquí casi no (comunidad rural/mujeres).

A pesar de la persistencia de diversas tradiciones culinarias, tal y como ocurre en prácticamente todas las grandes ciudades del estado de Chiapas, la oferta de alimentos ofrecida por las empresas productoras de comida chatarra, así como la oferta comercial de alimentos en su conjunto, constituyen un fenómeno de creciente presencia.

La familia es el ámbito primario en el que se adquieren los hábitos y, posteriormente, es la sociedad a través de la escuela, la iglesia, los medios de comunicación, entre otros, la que refuerza el apego a ciertos valores y prácticas promovidas desde el seno familiar. En esta investigación se encontró que las prácticas alimenticias de la mayoría de los informantes están ampliamente determinadas por los ritmos de vida que la modernidad impone tanto a las familias de los jóvenes, como a ellos mismos. En diversos grados, los testimonios de los jóvenes sugieren que sus prácticas alimenticias reflejan de muchas formas los procesos adaptativos por los que ellos y sus familias transitan en aras de responder a las exigencias de la vida moderna. De estas transiciones surgen nuevas dinámicas familiares, contribuyendo así a una nueva construcción de valores y prácticas dentro de la estructura de las mismas y aparece como relevante la categoría de tiempo, que regula y disminuye los espacios de convivencia, de comunicación y de oportunidad para llevar una alimentación balanceada. Al respecto, es significativo el hecho de que en estos reacomodos se busque mantener espacios de convivencia familiar en los que ciertas

prácticas alimenticias mantienen una presencia protagónica.

-En mi casa, bueno en mí caso, entre semana porque no todos llegan a comer, porque tienen que ir a trabajar, mi mamá, y ya el fin de semana estamos todos.

-En fin de semana es cuando más, entre semana comemos un poco balanceado, comemos más verduras, caldo de verduras, casi no comemos carne entre semana, comemos poco, el viernes se compra pescado, mojarra y todo eso.

-Yo, por lo regular, los domingos sí como más, porque mi papá... pero sí los domingos ...sí pero como el domingo trabaja todo el día, desayuna y llega a comer a las 2:30 o a las 3.

-Sí, como más, todo el día lo paso comiendo el domingo (Preparatoria del Estado, mujeres).

Se destaca la recurrente oposición que los jóvenes establecen entre lo que se consume o se busca consumir en casa y lo que, aún percibido como inevitable, se consume fuera del ámbito familiar.

-En un día como ayer, desayune café y tortillas con frijol. En la tarde, que llegué a casa, comimos toda la familia caldo de pollo con tortillas y agua de limón y en la noche cené otra vez tortillas con frijoles y café... En la escuela tomé una Coca Cola y unas galletas de barritas, más un chicle.

En ocasiones, por consiguiente, la preocupación por salvaguardar la calidad de la alimentación en casa, resulta enfática en las voces de los jóvenes.

-En caso de mi familia, mi papá (...) pero dentro de la dieta mi papá todo los días hace jugos para toda la familia, hace jugo para dieta, ahorita ya no hemos tomado (...) y sí, además sirve para dieta (COBACH, hombres).

-Mi mamá prepara los alimentos y trata de que comamos balanceado. Todos los días hay ensalada y nos la hace comer a fuerza (Colegio Mariano N. Ruíz, mujeres).

De acuerdo con los hábitos alimenticios predominantes en el contexto familiar, se reconoce que la calidad de la alimentación en casa en términos de salud, pueda ser relativa.

-No (nadie en mi familia lleva una dieta especial) pero a veces cuidan en cuestiones de grasa y todo eso, pero en cuestión de azúcar y en salar tanto la comida, en fin, yo creo que ya nos acostumbramos también por lo mismo de que ellos se encargan de hacer todo eso, yo creo que ya estamos acostumbrados (COBACH, hombres).

El ámbito escolar

Más allá de los posibles esfuerzos de las familias de estos jóvenes, las dinámicas y circunstancias implícitas en su vida escolar se expresan como un factor crucial que media no sólo en los tiempos de consumo de alimentos, sino también en lo concerniente al tipo de alimentos disponibles para ellos.

-Mi mamá no me deja salir de la casa si no me tomo mi licuado (...) Yo no desayuno en casa, entonces en la escuela como una torta, tacos, empanadas, sé que esa comida tiene muchos carbohidratos y que no es bueno consumirla mucho, pero ¿Qué le vamos a hacer? No hay opciones, no podemos salir del colegio y eso es lo único que nos ofrecen. La que vende es mi amiga y me da pena decirle que no nos venda pura fritanga, es su medio de subsistencia, como se gana ella la vida (...)

Se trata, en términos generales, de aspectos tales como horarios rígidos en las horas de inicio de clases, de la duración de las mismas, en contraste con el corto tiempo concedido a los recesos, espacios en que los estudiantes compran algún desayuno, almuerzo o comida. Todo ello se traduce en dificultad de consumir alimentos más apropiados para su salud. En el nivel medio superior existen dos turnos en los que se imparten clases, el horario matutino que va desde las 7 de la mañana a las 2 ó 3 de la tarde; el horario vespertino oscila de 2 ó 3 de la tarde a las 9:30 o 10 de la noche.

Al respecto, los jóvenes enfatizan en la problemática de que el receso resulte no sólo sumamente corto, sino también simultáneo para todos los estudiantes de un plantel, se traduce en la falta de tiempo para adquirir lo que piden o bien en la necesidad de solicitar cualquier cosa que pueda cocinarse y consumirse con rapidez o ser

llevada al salón de clases. Desde esta perspectiva, el consumo de alimentos parece convertirse entre uno más de los trámites por atender de la manera que sea posible, a lo largo de cada día. Adicionalmente, se comentó el problema relacionado con una oferta limitada de alimentos “más saludables”, ya que las opciones se caracterizaban por ser altos en grasas, azúcares y carbohidratos.

Las dinámicas escolares orillan a los jóvenes a interactuar en contextos externos a las instalaciones de la escuela y más allá de los horarios escolares, lo que también influye, tanto en sus prácticas alimenticias, como en sus horarios de consumo de alimentos. Tampoco se puede dejar del lado el impacto que en todo ello adquiere de manera creciente la mercadotecnia y los alcances de las compañías productoras de alimentos, que precisamente han sabido estructurar estrategias comerciales para aprovechar muchos de los intersticios cotidianos de la vida moderna y responder a las necesidades surgidas dentro de los mismos. En este caso aludimos de manera especial, aunque no exclusiva, a la oferta del servicio de entrega de alimentos a domicilio.

-En los trabajos de equipo nos juntamos más bien puros hombres y, por otro lado, las mujeres arman sus equipos. Lo hacemos así porque nos juntamos los cuates o con quien tienes confianza, sólo si alguno anda con alguien del salón entonces sí, la chava forma parte del equipo. En esos momentos de hacer los trabajos siempre hay chucherías o, mínimo, palomitas para picar. Es como parte de sentirte más a gusto, como ahorita, por ejemplo, que estamos tomando un cafecito, nos sentimos mejor, con más confianza. Es como cuando te tomas la cerveza, siempre tomas picando algo, el cacahuete, las sabritas, o la botanita (Colegio Mariano N. Ruíz, varones).

-Una barra de... yogurt y unos chokolitos y bombón, nada más (...) Aquí unas sabritas o algo, en la casa, pues a veces como, reviso mi tarea o me pongo a ver tele, un chicle, me desespero muy rápido, un chicle o un dulce lo que sea (Preparatoria del Estado, mujeres).

Más allá de aspectos estructurales, como los referidos hasta aquí, cabe mencionar las dinámicas

cotidianas que a nivel de familia, escuela y de círculos de amigos, influyen en los hábitos de consumo de alimentos de los jóvenes. Se trata de destacar que el consumo de alimentos también supone participar dentro de un espacio de socialización, donde la ingesta de comida adquiere significados particulares.

En los espacios generados tanto por la cotidianeidad escolar, como por la relativa espontaneidad de los jóvenes, de muchas formas favorece el consumo de cierto tipo de alimentos. La escuela es un ámbito que, en términos de convivencia, contrasta y desde la perspectiva de los jóvenes, se asocia con el consumo de alimentos dentro del contexto familiar, aunque en ello pueda ir de por medio la calidad de lo que se consume.

-Si, aquí, en la escuela, es echar relajo, porque en la casa ya es cosa más seria, como estar con los amigos es echar desmadre, así, con los amigos, como que va muy bien con la comida chatarra, en cambio, con la familia, va más la comida formal, haber hijote, dicen. ¿Cómo te fue en la escuela? saber.

(...) Sí, a veces sientes que estás lleno y, de repente, llegas, no, que acompáñame, no quiero comer porque estoy bien lleno, acompáñame a comprar, bueno, dices, y ya compras su hot-dog, empanadas, yo sé que estoy lleno, pero lo veo que está comiendo, se me antoja, y ya voy a pedir una sincronizada, ahora sí que por antojo no por hambre (Preparatoria del Estado, hombres).

-Es como un hábito ya también, ya vez que se antoja lo que los demás están comiendo, se antoja porque es poco tiempo, pues, que dan de receso para ir a jugar rápido fútbol y ya. No, más por hambre, pues, que se antoja uno, si estás lleno no (...) Si está uno lleno y se antoja lo que están comiendo sabritas, según el tipo de antojos también, supongamos, dulces, pues sí, uno lleva sabor de la boca, pero ya pongamos una sabrita o unas galletas y ya, ya no porque ya está uno lleno. De estar, antojos de galletas o dulces. A veces, cuando hay hambre... sabrita y eso, la sabrita en la mochila y como rata ahí (risas) ruidero ahí (CBTIS tarde, hombres).

En referencia al contexto escolar, un hallazgo significativo reside en la relación que los jóvenes

establecen entre el consumo de golosinas, tales como caramelos, chicles y fritangas industrializadas, con la necesidad de sobreponerse al tedio de clases que ellos encuentran sumamente aburridas.

-No, yo como mucho chicle, sobre todo en las clases que son muy aburridas.

-A veces con la sabrita (frituras de maíz) también es una forma de pasar el tiempo (CBTIS, mujeres).

La salud y la alimentación de los jóvenes

Respecto a la salud, destaca la tensión de la que los propios jóvenes dan cuenta en relación con estas dinámicas de consumo de alimentos. La mayoría de ellos ya no desayunan en casa, debido a los horarios de inicio de clases matutino es a las 7 de la mañana, y los del turno vespertino, con entrada a las 2 de la tarde y salida a las 9 ó 10 de la noche, no comen ni cenan con la familia, ni una comida completa y variada.

-Porque el desayuno no muy hay tiempo en las mañanas, sólo, por ejemplo, yo desayuno solo, no llego a comer pues, por la escuela, ya veo mis papás hasta en la noche. (...) Ya en la noche, ya cenó lo de la comida, pues, porque ya no cenó como yo quiero. Ya me dejan preparado ahí la comida, ya llego y como, pero sí cambia mucho (CBTIS tarde, hombres).

-Ya, porque a veces cuando aguantamos hambre me da mucha (...) y me han dicho (...) bastante ardor y tiene uno gastritis (...). Sí (aguantamos). A veces (desayunamos a las) 8:45, no da tiempo (...). Y, a veces, no nos da tiempo de desayunar. Sí, porque salimos todos juntos y no nos despachan y como nada más media hora nos dan. Antes era así, cada grupo salíamos cada hora.

-No (no cenamos) yo no, no me da hambre. Creo que no (la mayoría no cena). No da hambre en la noche; es que a veces como ya llegamos a comer tarde, como eso de las 4 o 4:30 (...) a veces, es que aquí salimos a las 2, a veces vamos hacer tarea, ya no vamos a comer (CONALEP mujeres matutino).

A pesar de la gran incidencia que las dinámicas escolares tienen en las prácticas alimenticias de

los jóvenes, existen aspectos más sutiles relacionados con orientaciones de género que también median en ello. Por ejemplo, algunos jóvenes hicieron saber que mientras las mujeres eran más propensas a llevar a la escuela un almuerzo saludable preparado en casa, entre los varones parece prevalecer una visión de que resultaría embarazosa dentro del grupo de pares. No deja de ser interesante el hecho de que los propios varones visualicen esta postura como un cambio operado en ellos partir de la etapa de la adolescencia, lo que sugiere ser un componente de aquellas modificaciones de comportamiento que son vistas como parte de la consolidación de la identidad masculina, en la que el sentido de autonomía parece tener un peso importante.

-Sí porque, igual, como dicen ellos: de que me mandan mi lunch, o sea, ya no es tanto lo que yo decido comer, sino lo que mi mamá me manda, en cambio, cuando ya estás en la secundaria, pues estás más en lo que yo quiero o voy a hacer, y sí, a mí se me antoja comer esto, pues yo como esto (Preparatoria, hombres).

En relación a la educación para la salud se encontró ausencia de contenidos curriculares en la promoción de la alimentación saludable, tanto en el plan de desarrollo nacional-estatal, como en el plan de estudios que rige el nivel medio superior. La promoción de la salud establecida para este nivel está relacionada con prevención de las adicciones y educación sexual.

Los jóvenes refieren, que la problemática de su alimentación se relaciona estrechamente con aspectos organizativos de las instituciones de educación. Sin embargo, por palabras de algunos docentes, como educadores y miembros de instituciones enfocadas a cumplir con tareas muy puntuales, éstos no asumen que el tema de la alimentación constituya un área en la vida de los jóvenes en la que ellos tengan por qué intervenir más allá de proporcionar información a los estudiantes, ya que desde su perspectiva, se trata de problemas relativos a hábitos originados en el ámbito de su vida familiar. Desde esta misma perspectiva, tampoco parece existir una relación directa entre la problemática nutricional de los jóvenes, con los objetivos educativos de la institución en la que laboran. Además que no

existen incentivos profesionales que los impulsen a asumir un mayor compromiso para trabajar de manera propositiva en favor de los intereses de los estudiantes.

Yo creo que, que como cualquier escuela, prioridad de centro educativo, y lo de la alimentación se le deja más a lo que es la familia, pues, y se pide, por ejemplo, en la cafeterías son... tipos de alimentos, frutas, avena, algo sano, sin embargo, eh, pues estamos educados para comer mal, entonces este, eso perjudica mucho, de la elección del adolescente, creo que sí debería ser un punto muy, muy importante, porque el adolescente está creciendo y se están alimentando, pero no se le da alimentación y se le debería de dar (...) Es importante, pero yo siento que también que muchas veces, desde nuestra infancia, o desde nuestra casa, nos empiezan también... pues, algunas familias se acostumbran no sé, darles, este sabritas, gansitos, panquecitos, golosinas... (docente, COBACH).

Respecto a la oferta de alimentos, algunos vendedores expresaron que no existe regulación en el tipo de alimentos que deben ofertar dentro de la escuela, lo único que está prohibido es vender bebidas alcohólicas y cajetillas de cigarros, de allí, tienen la libertad de vender cualquier tipo de alimentos.

Los directores de los planteles, suelen hacer arreglos con empresas como la Coca Cola o la Pepsi Cola para que dentro de las cafeterías de las instalaciones sólo se distribuyan sus propios productos, a cambio de otorgar los muebles de la cafetería.

-No, nos dicen, pues, qué cosas es lo que vamos a vender, pero lo que, lo que es líquido sí, que es lo de beber, sólo se puede vender otro refresco embotellado, es éste exclusivo, Pepsi (...) yogurt, este, jugos eso no se puede vender. (...) O sea que sí se vendía (yogurt), pues, pero después nos dijeron que no (...) Pero sí el refresco embotellado, sí, y se hace agua de horchata, de naranjada, así, para ayudar un poco al alumno. Para más económico, porque a veces ellos no traen suficiente dinero, entonces no pueden comprar un refresco. Sólo se da un vaso de agua,

no le doy refresco y le doy vaso de agua (docente, COBACH).

De acuerdo con las palabras de algunos vendedores de alimentos en los planteles, el acceso a los alimentos por parte de los jóvenes también se relaciona con su escasa disponibilidad de recursos económicos, lo que, al parecer, resulta especialmente cierto en el caso de jóvenes que asisten a centros educativos de gobierno.

Como comidas...que le doy a los profesores (...) Este los maestros les hago diferentes desayunos pues (...). Sí, las empanadas y las tostadas son más para los alumnos, para ellos porque por lo económico. (...) Tres tostadas, son \$6.00 y un vaso de agua de a \$1.00 son \$7.00, comen muy bien. Tres tacos \$10.00 porque yo les doy a \$3.50, pero como son \$10.50, se los pongo a \$10.00, porque yo sé que no lo traen por falta de dinero. Sí, y le doy su vasito de agua, ya con eso comen bien (...) Los profesores sí les hago, este, enchiladas a la Suiza, este costillita de puerco con salsa verde, bisteces, este, milanesa, huevitos rancheros, todo eso. Los alumnos, no (piden). No, es que cuesta \$15.00.(...) Muy raro uno, hay que dar rico el desayuno, les hago carne asada, empiezan a comer ...y lo ven pero no, no hay dinero (vendedora COBACH).

La actividad física

Algunos jóvenes mencionaron desarrollar escasa actividad física, lo que atribuyen a la falta de tiempo y al avance y exigencia en los semestres superiores. La mayoría la practica en forma de deporte, y es más frecuente en los hombres.

- Ahora ya no, antes sí jugábamos en el primer semestre, pero ahora no tenemos tiempo (CBTIS, mujeres).

- En mi caso acá, en la escuela, pues, juego básquetbol, es el deporte que más practico, ya en mi casa llegando, en la tarde, pues ahí tengo mi hermano, tiene unas pesas, me pongo a hacer pesas con ellos (COBACH, hombres).

- A mí, en particular, juego fútbol, básquetbol, voleibol, yo, de diario, vengo caminado desde el centro hasta acá, en la escuela, en las tardes, como a veces hace bastante calor, vengo caminado, no, es necesario tomar colectivo,

practico lo que es el básquetbol (COBACH, hombres).

La discrepancia entre conocimiento y práctica de la actividad física no supone una actitud pasiva y resignada de frente a los riesgos implícitos en una alimentación que no es saludable.

Frente a la conciencia de las posibles consecuencias derivadas de esta clase de alimentación, algunos jóvenes asumen que ello puede verse compensado con la actividad física. No deja de llamar la atención, al respecto, que desde su visión, por inapropiado que resulte el consumo de cierto tipo de alimentos, la actividad física constituye para ellos un contrapeso idóneo.

De acuerdo con sus discursos, parece gravitar la idea de que cualquier consumo extremo de grasas y carbohidratos puede ser compensado con el ejercicio, amén del grado de formalidad con el que se practique; su utilidad para contrabalancear hábitos alimenticios problemáticos es más expresada por hombres.

-Tengo hermanos que sí comen bastante, pero no hay necesidad de hacer dieta por lo mismo de que hacen ejercicio, nosotros hacemos ejercicio, practicamos deportes (COBACH, hombres).

-Yo como bastante, lo que yo juego es fútbol y entreno dos veces a la semana y tomo mucha agua, no tomo refresco, sabritas ya me prohibieron también, si se me antoja de vez en cuando lo compro.

-A cenar, ya cené, y me dice: 'yo bajo, acompáñame' como que está comiendo, digo 'bueno, prepárame a mí' le digo a mi mamá, hasta que me quedo bien lleno me agarro; ja la madre! parece que comí más, me siento mal, así en la comida no porque sé que, siento yo que estoy pasado de peso, se que lo que como lo bajo en una hora, voy a entrenar tenis y ya (Preparatoria del Estado, hombres).

-Pues, tratar de comer lo máximo, ni mucho ni poco, una comida así balanceada, nosotros así comemos, para no engordarse, porque también trabajamos, pues, en el campo y de ahí se hace el ejercicio (Comunidad rural, mujeres).

Son de destacar algunos aspectos relacionados con orientaciones de género, los cuales parecen dar cuenta de preferencias diferenciales en términos de actividad física. Es probable que en ello medie

el hecho de que Comitán constituye un contexto relativamente conservador que tiende a enfatizar diferencias entre hombres y mujeres. Sin embargo, ello no significa que en la percepción de dichas diferencias estén ausentes aquellos aspectos que participan de un discurso global acerca de la preocupación femenina por la imagen corporal y su relación con las exigencias de la moda.

Ello es al menos lo que sugieren las apreciaciones de los varones en torno a las mujeres, a quienes juzgan no sólo más frágiles, sino más preocupadas por la talla y por la imagen corporal y que, por lo mismo, frente al riesgo de sentir más hambre como consecuencia de la actividad física, prefieren optar por las dietas o por el consumo constante de agua.

-Yo creo que no les llama la atención (a las mujeres hacer ejercicio), porque son más delicadas.

-Pero, creo van algunas, van al gimnasio después lo dejan y engordan más, dicen, comen más.

-Sí, les da más hambre, es que el ejercicio da hambre.

-Es que nosotros (no engordamos porque) tenemos más movimiento, por ejemplo, en mi caso, siempre casi, antes casi de diario hacia yo ejercicio, comía yo bastante y pesaba yo normal o igual.

-Ellas sólo están sentadas ahí o platicando, están ahí, mirando en el espejo...

Aunque algunas jóvenes parecen corroborar algunos de estos puntos de vista.

-Pero dicen, pues, que las que hacen ejercicio con el tiempo ya engordan más, mi hermana hacía mucho ejercicio y estaba bien gordita, pero dejó de hacer ejercicio y ahora está bien flaquita. (Comunidad rural, mujeres).

-Pues la verdad, sí, preocupa, pues, ya, como va pasando, pues, los meses y ya uno va engordando, ya no le viene uno la ropa y va uno en la clínica, y qué peso .. y, además, para hacer dieta hay que llevar una dieta pero sí, bajo la vista de un doctor, para que diga qué dieta siga, así nomás no está bien (comunidad rural, mujeres).

Problemas de salud derivados de prácticas alimenticias

Eventualmente, las prácticas alimenticias de los jóvenes los conducen a enfrentar problemas de salud. Por un lado, cabe destacar que enfermedades como la gastritis aparecen ligadas a la falta de tiempo para realizar las comidas en los momentos adecuados.

- Tenemos gastritis porque, a veces, no comemos bastante. Debido a algunos traspasos de la comida... A veces por la escuela (CBTIS, mujeres tarde).

- Sí, gastritis, por aguantar hambre. Aunque el agua mueve el líquido que tenemos y ya no nos cae tan mal la comida.

- Yo sí tengo porque en ocasiones no, a veces pasa el tiempo, yo no me da tiempo de comer, entonces tengo que ir a trabajar, hasta en la noche como, entonces, tengo un problema de eso, tal vez por picantes, y también de los riñones (COBACH, mujeres).

Por otro, entre los entrevistados, hubo quienes refirieron haber tenido que modificar drásticamente su régimen alimenticio a raíz de un severo problema de salud, lo cual nos lleva a pensar que la modificación de la conducta respecto a ella está relacionada con vivencias que causan un fuerte impacto entre los jóvenes.

-De hecho, por eso me vino la enfermedad, por la mala alimentación, por toda la vida, según he estado comiendo pura comida chatarra, se descalcificaron todo, todo el hueso que tengo un 90 por ciento.

-Bueno yo, en mi caso, este, comía sí, todo, todo, pues podría decir pura chatarra y todo, ya se me empezó a dar síntomas de gastritis, entonces ya fui con el médico y me dijo probablemente tienes gastritis, no me lo aseguró, entonces es cuando me preocupé, empecé a cuidar mi alimentación, pero ya después se me quitó el malestar y todo, volví otra vez (Preparatoria del Estado, hombres).

La imagen corporal

La imagen corporal y todas sus implicaciones socio-psicológicas constituye un tema de gran presencia en relación con la problemática de la alimentación entre los jóvenes. En los jóvenes pertenecientes a comunidades rurales las

preocupaciones en torno al cuerpo, más que a la imagen corporal, parecen relacionarse con la expectativa de mantener la capacidad para realizar las actividades diarias. Ello no significa, sin embargo, que las preocupaciones estéticas estén del todo ausentes.

-Yo sí, porque, alto, parezco mayor y me mandan mis papás a trabajar en un taller mecánico.

-Por mi parte, me siento bien, puedo hacer las cosas que yo quiero.

-Me siento bien, estoy completo y puedo moverme (Área rural, Tele-secundaria Tierra y Libertad Yalumá).

Desde una perspectiva que contrasta grandemente con la anterior, algunos jóvenes de áreas urbanas refieren que poseer un cuerpo de apariencia aceptable constituye una de las muchas demandas de la vida en sociedad. Al respecto, el siguiente testimonio sugiere que la sociedad puede ser visualizada como un ámbito decididamente competitivo, que ejerce una gran presión sobre cada individuo.

-Decía que tanto el hombre como la mujer están preocupados porque la sociedad pide un hombre que tenga dinero, que tenga una profesión, tenga buen físico, igual a usted, le piden que tenga buen físico que no sea gorda, que sea guapa, una mujer que tenga físico, más que nada la sociedad tiene mucho que ver como está la alimentación (COBACH, hombres).

En términos generales, se puede apreciar que entre los jóvenes entrevistados, las preocupaciones en torno al cuerpo están estrechamente asociadas con la expectativa por la atracción hacia los miembros del sexo opuesto y, especialmente en el caso de las mujeres, sin que ello se desvincule de lo anterior, a los imperativos de la imagen corporal y de la talla, impuestos por la moda, siempre cambiante, y, por lo mismo, demandante del apego a nuevos paradigmas estéticos. La visión masculina, es reiterativa en torno a la mayor preocupación femenina por la delgadez y al sentido competitivo que establecen entre ellas respecto a sus cuerpos. En este caso, por supuesto, no se puede dejar del lado el impacto de la mercadotecnia en la vida de los jóvenes.

En sintonía con la visión masculina acerca de las preocupaciones femeninas, los jóvenes tienden a asumir que son precisamente ciertas partes del cuerpo, en las que los varones más reparan a la hora de decidir acerca de los atractivos del sexo opuesto.

En relación con todo ello, resulta digno de mencionar que en el discurso formal los propios jóvenes asumen que hay virtudes humanas, las cuales deben ser más ponderadas que la imagen corporal a la hora de considerar como potencial pareja a determinada persona. Sin embargo, al reflexionar con mayor detenimiento, no dejan de reconocer que en sus juicios los estereotipos predominantes acerca de la belleza humana tienen un gran peso.

-Que las mujeres se cuidan demasiado, hasta pueden llegar a verse anoréxicas. En cambio, a los hombres no nos importa si están flacos o gordos.

-A veces se siente incómoda porque (...) a veces sale la panzota ahí.

-O poner un pantalón de la cadera, pero no queda. (CONALEP vespertino, mujeres).

-Delgada, delegadita, con buena proporción, que tenga cintura, delgada y que tenga pompas, que tengan senos y que estén guapas, sí, porque lo primero que fijan en una chava cuando pasan lo ven las pompas, y que sepa arreglar bien.

- Mido 1.58, fue la última vez, peso como 58, pero me siento gordita, sí, llenita nomás (CBTIS, mujeres).

- Sí, yo quiero mi cuerpo como está, me quiero así, pero si viene el mago le pido cambiar mis medidas a 90, 60 y 90 (CBTIS, mujeres)

- Cuando vemos a una mujer, lo primero que vemos es el cuerpo, primero el cuerpo (CBTIS hombres).

Desde la perspectiva de los jóvenes, en particular de la de los varones, los mayores riesgos derivados de las ansiedades en torno al tema del cuerpo residen en la presión que enfrentan principalmente sus pares femeninos y, sobre todo, en las prácticas a las que dicha presión las conducen. En este caso, la vulnerabilidad no sólo es de carácter fisiológico sino emocional y psicológico.

-Creo que hay muchas cosas, ahora como de la talla cero de las mujeres a veces están muy preocupadas, se dejan llevar a veces por los grandes modelos, vienen directamente a las personalidades de esas personas dejan a llevar a la imagen de ciertas personas (...) las mujeres, tanto a los hombres como a las mujeres, tiene que ver mucho también la televisión, porque ahí dicen mucho si te ves delgada te ves mejor, si haces ejercicios te ves mejor, o sea, es una moda que va implementando en tanto en el hombre como en la mujer(...) (COBACH, hombres).

-Yo opino que la mujer siempre, este, tiene eso de estar cuidando su cuerpo, dicen que ellas se sienten mal al estar gordas, al tener un exceso de comida. (...) Sí, es cierto y lo confirmamos con las enfermedades que están de muy reciente, sobresalientes (...) Sí, de moda, que es la anorexia y la bulimia (...) Por lo mismo de la sociedad, dicen las mujeres que ellas quieren tener un cuerpo este (...) Aja, sí (esbelto), con un cuerpo que también ellas lo consideran bien para que sean aceptadas por la sociedad (...) Yo pienso, que, un poco por la sociedad y otro poco para que los hombres se fijen en ellas, eso sería más para que se vean más bonitas, con una figura esbelta, sería principalmente para que los hombres se fijen en ellas, para que sea la envidia de las demás mujeres (CONALEP, tarde hombres).

Las ansiedades femeninas en torno al tema de su cuerpo son en gran medida resultantes de valores contradictorios entre la salud y la estética conferida al cuerpo y, sobre todo, de las presiones en las que dichos valores se sustentan. Sin pretender asumir que todo ello no resulte cierto en el caso de los adultos, es presumible que durante esta etapa de la vida de estos jóvenes las ansiedades relacionadas con la aceptación social y, quizá, principalmente con la expectativa de aparecer atractivo ante el sexo opuesto, se cuenten entre los principales móviles de prácticas de riesgo como dietas y/o ayunos, consumo de medicamentos, ciertas actividades físicas.

En su mayoría, las representaciones sobre este tema son expuestas por varones, al hacerlo, es de destacar que lo hacen de una manera reflexiva, mediante la cual intentan relacionar todos aquellos aspectos que interactúan para generar ansiedades y prácticas de riesgo entre las mujeres. Sus

reflexiones, empero, no sólo parten de su vida social en abstracto; en sus testimonios también es posible entrever que éstos se basan en experiencias vividas con sus pares femeninos dentro del contexto de amigos, como en experiencias relacionadas con los miembros femeninos de sus propias familias.

-Pues, a veces veo la tele, te enseña algunas cosas (...) todos quieren lucir (...), por ejemplo, la televisión hace que las cosas se vean más fáciles, por ejemplo, al anunciar un producto aparece, por ejemplo, la leche Light, aparece una chava bien al lado, con una cintura llamativa, pues, para las mujeres y las mujeres van a comprar esos productos porque quieren verse así, como la persona que está en el comercial, por ejemplo, que se anuncia mucho la marca Coca Cola (COBACH, hombres).

-Los medios de comunicación influyen para que ellas quieran tener una figura esbelta. Nunca ves a un hombre que pase en ese tipo de anuncios. ¿Cuándo has visto a un hombre anunciar que tomes agua?

-También, por lo mismo, hay muchas mujeres bulímicas. ¿Cuándo has visto o sabido de un hombre bulímico? A lo mejor sí los hay, pero lo que se sabe y sí son más, son las mujeres.

-Las mujeres se preocupan mucho por su apariencia, en la escuela compiten por ver quién bajó de peso. Hay las ves tomando su agua, porque, como dicen, que si tomas agua bajas de peso... pero no hacen ejercicio, entonces no bajan nada, pero eso sí, siguen tomando su agua (Colegio Mariano N. Ruíz, hombres).

Los escasos testimonios femeninos referidos al tema de la talla, el peso y la imagen corporal parecen reforzar lo que sus contrapartes masculinas asumen sobre las mujeres.

-Bueno, yo, en ocasiones me molesta porque me cuesta mucho trabajo buscar ropa de mi talla. A veces, porque soy talla 5 o 4, soy chica y es algo complicado (CBTIS, tarde mujeres).

-(Tiene) 16 (años) sí (se ve flaquita) Ella dice que sí está gorda, pues, y está bien flaquita, cuando se para en el espejo dice: '¡ay, estoy gorda!' dice, 'no sé cómo voy a bajar de peso' dice, pero ya bajó (...). Es que ella al principio era gordita, casi desde chiquita, empezó enflacar y enflacar

(...). *La verdad, he convivido muy poco con ella, pero, a veces, cuando... a veces le hacen comer a la fuerza, pero a veces se va a vomitar y dice que su estómago no lo acepta* (CONALEP mujeres, matutino).

La falta de correspondencia entre el conocimiento y la práctica

Los jóvenes reconocen la diferencia entre una alimentación apropiada para su salud y la que no lo es. Aunque aceptan que de muchas formas su régimen alimenticio no es el más saludable, tampoco dejan de estar al tanto de todos aquellos aspectos que, por contradictorios que ellos mismos los encuentren, inciden en sus prácticas alimenticias. Están, por tanto, concientes de que, de diversas maneras, ellos también son presas cautivas de la mercadotecnia y que, por lo mismo, sus propias prácticas no se corresponden con lo que sus conocimientos les sugieren.

En ocasiones, los jóvenes dejan entrever una visión fatalistamente conciente acerca de muchos otros factores cuyos efectos, pese a una tímida resistencia que los jóvenes y sus familiares pudiesen oponer, escapan a su control.

-En realidad sabemos que no es buena la alimentación, pero no hay opciones en Comitán, por todas partes venden tacos, tortas y fritangas pues (...) Tiene que ver también cómo son los papás, cuando el hijo es chiquito a veces ellos mismos les dicen si te callas y te portas bien te voy a dar tus sabritas o los llevan a comer hamburguesas, porque eso sí comen y lo otro a lo mejor no, o lo van a dejar. Creo que la alimentación depende de la edad. Los papás ya comieron chucherías, ahora se preocupan por comer sano (...) (Colegio Mariano N. Ruíz, hombres).

-Que consumamos agua para una buena digestión de nuestro cuerpo y... sí, los medios de comunicación influyen para elegir los alimentos porque estaban hablando de sabritas y muchas comidas así, otra sería los refrescos, todos esos son carbohidratos, eso sería un mal hábito de comer porque estamos consumiendo esos carbohidratos, lo que nos van a proporcionar son enfermedades, o sea, los carbohidratos son aquellos que traen grasas, azúcares, sales y todo

ese compuesto, y de allí dependen muchas enfermedades. Así, como nosotros, acá tenemos ese hábito de ir a las comidas rápidas, acudir a las tiendas, dónde venden este, empanadas, chalupas, tostadas, otras cosas, y los refrescos y eso es algo que está mal.

Discusión y conclusiones

Los discursos predominantes en salud pública, que desde una visión eminentemente epidemiológica privilegian conceptos tales como prácticas de riesgo y estilos de vida, no sólo ocultan la complejidad de los procesos que rodean a la problemática de la alimentación y nutrición, sino que también legitiman las expectativas de las instituciones de salud, por delegar la responsabilidad de su salud a cada individuo. La emergencia del tema de la obesidad y sus riesgos, durante los últimos años, son vistos como un problema de salud objeto de atención prioritaria, esta condición tiende a ser visualizada desde esta óptica. Sin embargo, ello parece privilegiar intereses relacionados con la necesidad de evitar a las instituciones gastos mayores en salud pública. A diferencia de este enfoque, a través de los testimonios proporcionados por los jóvenes que participaron en esta investigación, se puede observar que se trata de un fenómeno complejo que transita a través de múltiples dimensiones.

A nivel macro, se relaciona con políticas económicas globales y sus procesos asociados, tales como crecimiento demográfico, desarrollo tecnológico, desarrollo económico, urbanización, migración, deterioro ambiental, etc.; hasta aspectos culturales que operan en múltiples arenas de interacción humana.

Las prácticas alimenticias de los jóvenes comitecos no escapan de los determinantes de las dinámicas de desarrollo global y regional y, por lo mismo, los problemas actuales en términos de alimentación, no son exclusivos de este grupo etario. Sin embargo, los testimonios acerca de sus prácticas alimenticias en relación con los ámbitos de los que dan cuenta, muestran con claridad la forma en la que la práctica educativa actual, como expresión de procesos sociales más amplios, opera de manera específica en la vulnerabilidad de los jóvenes.

Dentro de niveles más concretos, los testimonios aquí analizados, al situarse en diversos escenarios, dejan ver el impacto de los discursos predominantes, que si bien conjuntamente expresan una contradicción continua entre valores imperantes y, a la vez, siempre cambiantes dentro de las sociedades modernas, también de manera conjunta producen un profundo impacto en determinadas prácticas asociadas a la salud y a la imagen corporal de los jóvenes. A través de estas contradicciones es posible vislumbrar la pugna de intereses prevalecientes en una sociedad de consumo que hace de los jóvenes el objeto de sus propias disputas.

En medio de esta tensión y sin que los propios jóvenes permanezcan del todo ajenos a su significado, asumen la inexorable discordancia entre sus conocimientos y prácticas dentro de un mundo cuyo flujo cotidiano, a través de sus discursos y de los escenarios en los que éstos se sitúan, parece gravitar como inevitablemente dado.

Referencias

Aguirre P. Los alimentos rendidores y el cuerpo de los pobres.

2000 <http://latinut.net/documentos/antropologia/articlin/AlimentosRendidores.pdf>

Angeles-Llerenas A, Carvajal-Sánchez N, Allen B, Zamora-Muñoz S, Lazcano-Ponce E.

2005. Gender, body mass index and socio-demographic variables associated with knowledge about type 2 diabetes mellitus among 13,293 Mexican students. *Acta Diabetol* 42(1):36-45.

Anuario Estadístico Chiapas

2006. Secretaría de Hacienda, Chiapas.

Atkin Lucille, Givaudan M.

1998. La participación de los padres en el desarrollo del niño. En: *La nutrición y la salud de las madres y los niños mexicanos*. Secretaría de Salud y Fondo de Cultura Económica. Impresora y Encuadernadora Progreso, México, D.F.

Doval-Hernán C.

2006 La epidemia de obesidad: ¿resolución individual o social?. *Rev Argen. Cardiol* [En línea]. July/Aug. 2006, vol.74, no.4 [cited 11 September 2007], p. 341-348. Disponible en World Wide Web:

<http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-37482006000500016&lng=en&nrm=iso>
ISSN 1850-3748.

Encuesta Nacional de Nutrición

2006. Gustavo Olaiz, Juan Rivera, Teresa Shamah, Rosalba Rojas, Salvador Villalpando, Mauricio Hernández, Jaime Sepúlveda (editores) Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud.

Expeitx Bernat E.

2005. La alimentación como instrumento: Restricciones alimentarias severas, consumos desmesurados y “dietas” adelgazantes. *Zainak* 27:1231-40.

Foucault, M.

1979. *La verdad y las formas jurídicas*. Gedisa, Barcelona, España.

Gil-García E, Ortiz-Gómez T, Fernández-Soto ML.

2007. *Perfiles sociales, alimentación y predicción de trastornos de la alimentación en adolescentes urbanos andaluces*

Aten Primaria. 2007;39(1):7-13. Disponible en:

www.atencionprimaria.com/188.790

Documento descargado de <http://www.doyma.es> el 15/02/2007.

Horrocks, J.

1984. *Psicología de la Adolescencia*. (7ª reimpresión 1999). Trillas: México, D. F.

Isunza Vera A.

2004. *La obesidad en la pobreza: violación al derecho a la alimentación*. Barcelona, España. Disponible en <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/ob04-02.pdf>

Martínez Barreiro A.

2004. La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers* 73;127-152.

Ortiz Hernández L.

2006. Evolución de los precios de los alimentos y nutrientes en México entre 1973 y 2004.

ALAN v.56 n.3 Caracas sep. 2006. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000300001&lng=es&nrm=iso

Peña M, Bacallao J.

2001. La obesidad y sus tendencias en la Región. *Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health* 10(2):75-78.

Ramírez-López G, González-Villalpando C, Sánchez-Corona J, Salmerón-Castro J, González-Ortiz M, Celis-de la Rosa A et al.

2001. Weight, physical activity, and smoking as determinants of insulinemia in adolescents. *Arch Med Res* 32:208-213.

Ceballos, O, Serrano E, Sánchez E, Zaragoza J. 2005. Gasto energético en escolares adolescentes de la Ciudad de Monterrey, N.L. México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 6;3..

