



**PROYECTO TERMINAL PROFESIONAL
SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE
UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DE LA
COLONIA LOMAS DE PADIERNA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE MAESTRA
EN SALUD PÚBLICA CON AREA DE
CONCENTRACIÓN EN ENVEJECIMIENTO

PRESENTA
LAURA ESTELA AGUILAR MÚGICA

DIRECTORA
MTRA. LILIANA GIRALDO RODRÍGUEZ

ASESOR
DR. NOÉ GUARNEROS SOTO

LECTOR
MNC. CLAUDIA MIMIAGA HERNÁNDEZ

AGRADECIMIENTOS

¿Qué cuántos años tengo?

- ¡Qué importa eso!

¡Tengo la edad que quiero y siento!

La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.

Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...

Pues tengo la experiencia de los años vividos

y la fuerza de la convicción de mis deseos...

José Saramago

Gracias a la comunidad, a los adultos mayores que me contaron su historia, por hacerme parte de cada una de ellas, por sus sonrisas...

A Liliana, quien con su exigencia y paciencia, me enseñó que estas historias solo perduran si se trabaja con dedicación y con pasión.

A Noé, quien con sus lecciones, me enseñó el amor y el respeto a la comunidad, por ser el único que con su sencillez demuestra seguridad y fortaleza ante cualquier tempestad, por confiar, por estar...

A Clau, por creer siempre en mí ...

A Bo, por ser un ejemplo de vida, por estar y por aguantar

A mis amigos: Ponni y Andy . . . por acompañarme

A la vida misma por haberme puesto en este camino, que a pesar de las circunstancias, aquí estamos . . .

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	5
ANTECEDENTES	7
Antecedentes del DISP	7
Antecedentes Bibliográficos.....	10
MARCO TEORICO.....	13
Alimentación	13
El significado de la alimentacion	14
Practicas alimentarias.....	15
Fenomenología.....	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	20
JUSTIFICACIÓN	22
OBJETIVOS.....	23
MATERIAL Y MÉTODO	24
Categoría de Análisis.....	25
Análisis de la Información	27
<i>Análisis del discurso</i>	27
<i>Atlas. Ti</i>	27
ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	28
CONSIDERACIONES ETICAS.....	29

RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
Datos Biográficos.....	30
Prácticas Alimentarias en el Adulto Mayor	31
Norma Social en la Infancia	31
Normas Dietéticas en la Infancia	35
Normas Sociales Actuales.....	36
Normas Dietéticas Actuales.....	39
Significado de la Alimentación	40
Componente Externo.....	40
Componente Interno	43
La relación entre los significados y las prácticas alimentarias.....	46
CONCLUSIÓN.....	48
RECOMENDACIONES.....	52
LIMITACIONES DEL ESTUDIO	52
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	53
ANEXOS	60
Anexo 1: CARTA DE CONSENTIMIENTO ORAL INFORMADO	61
Anexo 2: TARJETA DE CONTACTO	63
Anexo 3: GUÍA DE ENTREVISTA.....	64
CUADROS Y FIGURAS	69

CONTENIDO DE ILUSTRACIONES

Figura 1. Diagrama de Ishikawa de la Colonia Lomas de Padierna.....	70
Figura 2. Ubicación de la Colonia Lomas de Padierna	71
Figura 3. Comité de Salud "Lomas de Padierna"	72
Figura 4. Factores condicionantes del estado nutricional del adulto mayor.....	73
Figura 5. Fases del Proyecto Terminal Profesional	74
Figura 6. Estructura Gráfica del Estudio.....	75
Figura 7. Cronograma de Actividades	76
Figura 8. Atlas de fotografías.....	102
Figura 9. Fotos del grupo "Dulce Alegría".....	103

CONTENIDO DE CUADROS

Cuadro 1 Categoría de Análisis – Prácticas Alimentarias.....	25
Cuadro 2. Categoría de Análisis – Significado de la Alimentación.....	26
Cuadro 3. Características sociodemográficas de los participantes.....	77
Cuadro 4. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna.....	78

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es considerado un triunfo de la sociedad moderna que refleja el éxito de las políticas públicas y el desarrollo socioeconómico de cada país. En México la transición demográfica ha sido muy acelerada, en pocos años tuvo una población predominantemente joven y también en pocos años la población será predominantemente vieja. En este sentido, se observa un aumento de la proporción de adultos mayores cada año, por ejemplo en el año 2010 representaban el 9.06% de la población total (10,055,379 personas) y se prevé que ascienda a 14.8% en el 2030 y a 21.5% de la población total en el 2050 (CONAPO, 2010); este envejecimiento acelerado de la población representa un reto para el sector salud, ya que conforme avanza la edad algunas capacidades físicas se deterioran y aumenta la frecuencia de enfermedades relacionadas con la malnutrición (desnutrición y sobrepeso/obesidad), por lo que el factor fisiológico y el nutricional son los principales motivos que conllevan al adulto mayor a consumir alimentos de una manera deficiente y por lo tanto a padecer de una incorrecta alimentación y a un deterioro en su estado nutricional (Gutiérrez y Llaca, 2008; ENSANUT,2012), por lo que es necesario identificar las prácticas alimentarias, no solo desde un punto de vista biológico sino social, en aras de mantener un adecuado estado nutricional así como un apropiado estado de salud conforme avanza la edad (Gutiérrez y Llaca, 2008).

Desde una perspectiva social, la alimentación en los adultos mayores se reconoce como una actividad cotidiana que está determinada por prácticas alimentarias adquiridas desde etapas tempranas de la vida, tales hábitos alimentarios se construyen y moldean dentro del contexto social, familiar y económico en el cual se desenvuelve la persona y generalmente tienden a prevalecer aun cuando ciertas situaciones demanden cambios en su quehacer cotidiano (Sedó, 2003); por lo que es necesario identificar éstos patrones de alimentación para que el personal de salud, brinde recomendaciones nutricionales que converjan con los significados y prácticas

alimentarias de esta población, con la finalidad de que el adulto mayor se apegue a estas, sin la necesidad de renunciar a sus preferencias alimentarias y por lo tanto al abandono del cuidado de su alimentación que repercute sobre su estado nutricional (Restrepo et al,2006)

La alimentación es un hecho complejo y diverso; un fenómeno multidimensional en el que interactúa la biología y las respuestas adaptativas desarrolladas en cada determinado lugar y tiempo (Nájera, 2009); por lo que el presente trabajo se plantea como una posibilidad de reflexión en torno a los procesos socio-culturales que tiene la alimentación del adulto mayor, donde los significados y las prácticas alimentarias cobran importancia para lograr realizar recomendaciones nutricionales de acuerdo a las necesidades y socialmente aceptables por la comunidad.

ANTECEDENTES

La situación de salud de una población es un fenómeno dinámico, que está determinado por factores, ambientales, genéticos, de estilos de vida y del sistema de atención a la salud, que en conjunto explican el proceso de salud-enfermedad de una población. En el periodo comprendido entre los meses de marzo a junio de 2013, los alumnos de la Maestría en Salud Pública realizaron un Diagnóstico Integral de Salud Poblacional (DISP) en la colonia Lomas de Padierna¹, el cual tuvo como objetivo conocer los determinantes sociales, servicios, recursos y daños a la salud de la población, por lo que el presente trabajo surge en respuesta a los resultados, obtenidos del DISP (2013), en el que se identificaron que los principales problemas, a partir del "diagrama de Ishikawa" (Ver Fig. 1) son aquellos relacionados con la inseguridad, infraestructura, servicios públicos, la población de adolescentes, adultos mayores y el acceso a los servicios que brinda el Centro de Salud "Lomas de Padierna".

Para fines del presente estudio, los resultados del DISP forman parte de los antecedentes que justifican la realización de la investigación. En este sentido, en una primera parte se presentarán los principales resultados del DISP que refieren a la población adulta mayor de la colonia Lomas de Padierna y que abarcan temas relacionados con la participación social y las necesidades sentidas. En una segunda parte, se mostrarán los antecedentes bibliográficos que fundamentan el tema de estudio.

Antecedentes del DISP

La Participación Social en la Colonia Lomas de Padierna

¹ Aguilar, L.; González, G; Juárez, P; Medina, I; Portugués, C; Toto N. (2013). "Diagnóstico Integral de Salud Poblacional (DISP) de la colonia Lomas de Padierna, Tlalpan. Instituto Nacional de Salud Pública

La colonia Lomas de Padierna, pertenece a la Delegación Tlalpan (Lugar de Tierra firme) la cual se encuentra catalogada como una colonia urbana del Distrito Federal, con una población en proceso de envejecimiento avanzado (*Ver Fig. 2*).

Como resultados relacionados con el tema de la participación social en la Colonia Lomas de Padierna, se encontró que existe un Comité de Salud que realiza talleres enfocados a la promoción de la salud, los cuales plantean actividades de hidroponía y comida vegetariana, promoviendo la formación de grupos en beneficio de la comunidad, como lo son el grupo de adultos mayores "Dulce Alegría" que realiza actividades de activación física, y el grupo de defensa del Bosque del Ajusco. El comité de salud trabaja de manera simultánea con el Comité Vecinal de Lomas de Padierna, quienes cuentan con una publicación mensual llamada "El Sol de Lomas" (*Ver Fig. 3*), cuya función es informar sobre la problemática que presenta la colonia, así como las actividades que realiza el Comité de Salud.

Con lo anterior, podemos señalar que en la colonia Lomas de Padierna existen grupos de personas que actúan recíprocamente y cuyas actividades se centran en la promoción de la salud y participación social, estableciendo relaciones estrechas entre vecinos cuya finalidad es dar solución a las demandas y necesidades que sean acordes a la realidad social de la colonia. Por ello, el presente estudio trabajará con el grupo de adultos mayores "Dulce Alegría", el cual se caracteriza por su participación social en la colonia, este grupo está conformado desde hace 10 años y dirigido por la líder del comité de salud y actual coordinadora del grupo. El grupo está conformado por 15 adultos mayores que asisten de manera regular a las prácticas y a los talleres que realizan, reuniéndose los días lunes, miércoles y viernes en un horario de 9:00 am a 10:00 am.

Necesidades sentidas

Dentro de los resultados cualitativos se encontró que las necesidades sentidas por parte de los adultos mayores están relacionadas con la necesidad de tener información referente a su alimentación, ya que señalan que las recomendaciones brindadas por el personal de salud, no concuerdan con sus preferencias o hábitos alimentarios. En este sentido, uno de los entrevistados consultados mencionó:

“El doctor nos dice “Vayan con la nutrióloga”, o la doctora nos dice “usted está pasadita de peso, pase a que le den una dieta, coma bien” . . . aunque luego nos quieren quitar todo lo que nos gusta, y nos cambian a cosas que no va con nosotros, y ya uno, pues a veces no puede (risas).

(Participante 2. Tomado del DISP, 2013)

Aunado a lo anterior, los participantes señalan que la alimentación es un tema que debe ser abordado por personal de salud que acepte sugerencias por parte de la comunidad, como lo menciona la participante:

*“Moderador: Oiga y en el centro de salud ¿tendrán asesoría sobre alimentación o cosas así?
Participante: Hay nutrióloga, pero es que también se necesita a alguien que lo sepa hacer, por ejemplo cuando le dimos las recetas a la nutrióloga, las intercambié [...]jella nos dio, mmmm, como sugerencias a lo que le habíamos propuesto, y pues no, hay cosas que, pues no, “quítale esto, ponle esto”, y esas recetas, pues no se modifican así tan fuerte;”*

(Participante 1. Tomado del DISP, 2013)

La perspectiva que tiene el adulto mayor sobre su alimentación, debe ser tomada en cuenta por el personal de salud para la elaboración de las recomendaciones nutricionales, de esta forma se fomentará el apego a las mismas. Conocer los significados y las prácticas alimentarias que tiene el adulto mayor permitirá un mayor cumplimiento de las recomendaciones nutricionales.

El acercamiento que se tuvo con la población nos puso en contacto con las necesidades que ésta percibía, por lo que podemos señalar que la alimentación del

anciano se convierte en un problema de salud pública, que debe de ser abordado desde las perspectivas no solo biológica sino también socio-cultural.

Antecedentes Bibliográficos

El estado nutricio² en el adulto mayor está relacionado con el proceso del envejecimiento, en el cual se producen cambios corporales relacionados con el aumento de la masa grasa y disminución de masa muscular, apareciendo alteraciones metabólicas y alimentarias, que coexisten con enfermedades crónicas (Gutiérrez y Llaca, 2008); según Sánchez (2011), una correcta ingesta de alimentos es fundamental para mantener un estado nutricio adecuado en el adulto mayor ya que algunas enfermedades son atribuibles a deficiencias o excesos de su alimentación.

Según Zamora (1994), existen factores condicionantes que permean el estado nutricio del adulto mayor, los cuales están relacionados con el aspecto biológico, social, psicológico – emocional y económico (*Ver Fig.4*) estas causas son variadas y por lo tanto, las recomendaciones e intervenciones a nivel nutricional, ya sean de naturaleza preventiva, diagnóstica o terapéutica son complejas y poco estudiadas; para Casanueva (2008) los factores condicionantes que influyen de manera directa están relacionados con la alimentación per se, el apetito, la cantidad y calidad de los alimentos que disminuye debido a la ingesta con bajo valor nutrimental o energético, al deterioro de sus capacidades funcionales y su situación socio-económica, sin embargo estas alteraciones pueden revertirse o retrasarse cuando se incorporan dietas correctas³. Restrepo et al. (2006) señala que la dieta del adulto mayor no cumple con las características de una dieta correcta a pesar de que la mayoría consume 3 comidas principales, detecta que existe un bajo consumo de lácteos,

² *El estado de nutrición o estado nutricio es el resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos y las necesidades nutrimentales de los individuos; es consecuencia de diferentes conjuntos de interacciones de tipo biológico, psicológico y social (NOM.043,2012).*

³ *Se define Dieta correcta aquellas que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada (NOM.043,2012).*

carnes, frutas, verduras y un alto consumo de alimentos fritos, lo que hace que su dieta sea poco variada e insuficiente.

Para Gutiérrez y Llaca (2008), existe evidencia de que los ancianos de los países industrializados "comen mal", al grado que quizá cerca del 50% de ellos ingiere apenas 2/3 partes de las recomendaciones nutricionales, por factores condicionantes relacionados con el aspecto biológico, social y al desconocimiento de los alimentos recomendados, por otro lado, Zamora (1994) y Sánchez (2011) han estimado que entre un tercio de los problemas de salud que presentan los adultos mayores, están relacionados con la alimentación y la dieta⁴, principalmente por un insuficiente poder adquisitivo, soledad y la falta de habilidad culinaria (práctica alimentaria) lo que contribuye a que los ancianos consuman dietas monótonas, reducidas a un número limitado de alimentos, con el consiguiente peligro de padecer deficiencias nutricionales relacionados con un bajo aporte de calcio, folatos, hierro y tiamina. Lo anterior unido a la pobreza, la poca disponibilidad de recursos, el aislamiento, malos hábitos alimentarios, enfermedades crónicas y degenerativas comprometen el consumo de alimentos y por ende su estado nutricional.

Asimismo, Restrepo et al. (2006) menciona que la "tradición" es un componente de los factores condicionantes psicosociales que dificultan la modificación de la alimentación y prácticas alimentarias en esta etapa de la vida; la tradición confluye con el pensamiento mágico religioso (creencias) que incide en los significados y atributos que el adulto mayor le otorga a cada uno de los alimentos, a pesar de que identifica el valor nutricional de los alimentos y reconocen la necesidad de cambiar sus hábitos de alimentación para el manejo y control de sus enfermedades no lo lleva a la práctica, ya que esto significaría una renuncia a sus prácticas alimentarias y a los alimentos que para él representan (significado). Aranceta (2014) reitera que las personas mayores tienen muy arraigados sus estilos de vida y sus prácticas alimentarias, por lo

⁴ *Dieta* es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación (NOM.043,2012).

que las recomendaciones e intervenciones nutricionales deben de ser acordes a las preferencias y prácticas alimentarias de esta población.

Por lo que Restrepo et al. (2006), Sánchez (2011) y Aranceta (2014) nos invitan a la reflexión de las implicaciones que tienen las practicas alimentarias en el proceso del envejecimiento, mencionando que las alteraciones generadas por el consumo de alimentos no son sintomáticos y que éstas pueden agravarse e intensificarse con el tiempo haciendo un aporte importante al proceso de enfermedad del adulto mayor. Como menciona Bernal-Orozco (2008), la alimentación del anciano se convierte en un tema central para la salud pública, desde ésta perspectiva, se requiere de procesos educativos contextualizados en la alimentación, que motiven a los adultos mayores y a sus familias a conocer los beneficios de una dieta correcta en este proceso vital, con la finalidad de fortalecer las recomendaciones alimentarias específicas para el adulto mayor.

MARCO TEORICO

ALIMENTACIÓN

La alimentación se define como el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales y socioculturales que son indispensables para la vida humana (NOM.043, 2012). Desde esta perspectiva multidimensional, Nájera (2009) y Bertrán (2006) señalan que la alimentación es un hecho complejo que no debe reducirse a un aspecto solo nutricional ni puede confundirse con la dieta, sino que es un fenómeno permeado por aspectos biológicos articulados con los antropológicos y tiene concreciones según la cultura de cada uno de los grupos en donde se desarrolla esta práctica.

La alimentación es por lo tanto, un proceso de transformación que se expresa a través de las prácticas alimentarias y que adquiere un significado según el contexto histórico y social, permitiendo superar el nivel fisiológico de satisfacción del hambre, para convertirse en un proceso socializador que supera la significación personal. De esta forma, el acto alimentario se conforma de un comensal, de comida y de situaciones sociales determinadas y específicas en las que se interrelacionan el contexto y las significaciones subjetivas y reglas objetivas (Castro, 1996; Bertrán, 2006; Franco, 2010). Asimismo Lillo y Vizcaya (2002) señalan que el acto alimentario se encuentra enraizado dentro de los aspectos religiosos, económicos y sociales de la vida diaria.

Para Sedó (2003), la alimentación del adulto mayor, está determinada por las practicas alimentarias y el significado de los alimentos adquiridos desde etapas tempranas de la vida, los cuales se construyen y moldean dentro del contexto sociocultural en el que se desenvuelven, como menciona Sedó (2003) y Restrepo et al. (2006), los adultos mayores no son una población homogénea ya que cada uno de ellos tiene su historia y sus necesidades; por lo tanto debemos considerar su pasado, su historia, y su condición bio-psico-social; la identificación del simbolismo alimentario durante la vejez orientará al profesional en nutrición a establecer recomendaciones que satisfagan las necesidades fisiológicas del adulto mayor y que respeten la historia de vida del mismo.

EL SIGNIFICADO DE LA ALIMENTACION

Hablar del significado de la alimentación es referirnos a la historia de vida de una persona y de una sociedad; a través de la alimentación ligamos sentimientos y pensamientos que son transmitidos de generación en generación y que moldean las prácticas alimentarias de cada individuo y cada sociedad, para Sedó (2003) el significado de la alimentación puede ser considerado como una práctica ritual en donde se mezclan diversos factores de índole personal y social, que enmarcan las formas en que las personas se organizan para seleccionar, preparar y consumir los alimentos. De igual manera Mintz y Du Bois (2002) señalan que los alimentos son portadores de significados, entendidos éstos como los atributos que le confiere una persona y población para clasificarlos de manera que guíen su elección, según la ocasión, la condición socioeconómica, la edad y el sexo.

Entender el significado de la alimentación, no es solo comprender los conocimientos, creencias opiniones y significados acerca de los alimentos y sus propiedades (Bertrán ,2006), es analizarlos desde su estructura, que para Mintz, (2003) son sus dos componentes: el externo y el interno. El componente externo, hace referencia al acceso a los alimentos y a la organización doméstica (integrantes de la familia con

quien se comparte el acto alimentario y el gasto económico que hace el principal proveedor de la alimentación). El componente interno se fundamenta en lo que significan las cosas para quien las vive, son la expresión de la adaptación doméstica a las condiciones externas: qué se come, dónde, con quién y por qué.

Como menciona Mintz (2003) y Bertrán (2006) en el significado de la alimentación se pueden descubrir elementos que motiven a los adultos mayores a consumir ciertos alimentos, ya que cada uno de los alimentos que elige para consumo esta permeado de experiencias individuales que vienen arraigadas desde la infancia hasta el momento en el que se encuentran, la vejez.

PRACTICAS ALIMENTARIAS

La alimentación es un proceso de transformación que se expresa a través de las prácticas alimentarias, las cuales adquieren un significado según el contexto histórico y social en el que se encuentre el individuo, por ello, primero debemos de comprender que las "prácticas", son las formas socialmente aprendidas de hacer en lo cotidiano, en este caso, hablar de "prácticas alimentarias", es hablar de los alimentos de consumo habitual, los gustos y preferencias, la adquisición de los alimentos y el aporte económico que permite la compra de los alimentos (Pérez, 2006), según Magallanes (2005), las prácticas alimentarias son aquellas actividades relacionadas con la alimentación de los individuos, las cuales engloban el significado alimentario, los procesos de obtención, preparación, consumo y hábitos en torno a la comida, ante este hecho, Nájera (2009) nos reitera que las prácticas alimentarias cambian conforme el contexto en el que se desarrolla el individuo y que a nivel mundial han entrado en un proceso de modificación, tanto en las formas de obtención como en las de preparación y consumo, señalando que estas modificaciones en las prácticas alimentarias han traído como consecuencias problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad en la población general, estas modificaciones están

vinculadas principalmente con los ingresos de las familias y la oferta cada vez mayor de productos industrializados con un alto contenido de grasas saturadas y calorías.

Es importante recalcar la importancia de analizar el tema de las prácticas alimentarias en la población de adultos mayores, ya que la mayoría de los análisis sobre prácticas alimentarias se han elaborado a partir de lo que las personas dicen que comen o creen que comen o que compran, ante esta diversificación de respuestas Bertrán y Arroyo (2006) quienes definen a las practicas alimentarias como aquellas actividades relacionadas con la alimentación desde los hábitos alimentarios, preparación y consumo en torno a la comida, han tratado de sistematizar el tema de las practicas alimentarias en uno de sus componentes principales: las normas, que las explican como las conductas sociales e individuales que nos indican lo que podemos o debemos hacer en cada momento, generando expectativas acerca de lo que se considera deseable, adecuado, oportuno o conveniente; dentro del análisis de las practicas alimentarias existen dos tipos de normas básicas que explican el quehacer de las mismas: las normas sociales y las normas dietéticas.

Para Arroyo y Bertrán (2006) la norma social se refiere al conjunto generalizado de convenciones y acuerdos sociales relativos a los integrantes que participan en el número y lugar de los tiempos de comida, este tipo de normas se subcategoriza en:

- Participantes del acto alimentario del individuo en estudio.
- Número, horario y lugar de las comidas principales. (modelo de 3 o 5 componentes).
- La participación de los integrantes en la elección, preparación y consumo de los alimentos, según el contexto en el que se desarrolle y el gasto económico que estos conlleven (modificación de la ingesta de alimentos en la semana, fines de semana o por el recurso económico).

De igual manera, Arroyo y Bertrán (2006) mencionan que la norma dietética alude al conjunto de prescripciones basadas en conocimientos científico-nutricionales

difundidos a través del personal de salud (médicos, nutriólogos, entrenadores, psicólogos), describiendo en términos cuantitativos y cualitativos lo que es una comida correcta o adecuada, una alimentación equilibrada y cómo se deben organizar la ingesta diaria de alimentos con el fin de mantener un buen estado nutricional⁵, estas normas dietéticas están subcategorizadas en:

- Hábitos alimentarios del individuo en estudio
 - Número y omisión de ingestas alimentarias
 - Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas
 - Gustos y preferencias alimentarias
- Recomendaciones Dietéticas
 - Técnicas para cocinar (aceite, fritos, al vapor, hervidos)
 - Selección u omisión de alimentos por recomendaciones realizadas por personal de salud.

Para Castro (1996) y Pérez (2006), las prácticas alimentarias no solo deben de ser estudiadas para conocer qué se come, cómo se come y en qué cantidad se come, sino para entender el comportamiento alimentario, desde un ámbito simbólico. De igual forma, Díaz (2008) sostiene que el estudio de las prácticas alimentarias no solo debe recaer únicamente en los comportamientos y hábitos, sino también en las prácticas sociales teniendo en cuenta la dimensión imaginaria, simbólica y social.

Es por ello que los significados y practicas alimentarias no pueden ser independientes uno de la otra, sin embargo debido a que las prácticas alimentarias están abordadas bajo el componente biológico, es necesario darle una mayor importancia a lo social y cultural, enfatizando el significado que se le da al objeto de estudio (alimentación) con la finalidad de entender que lo simbólico determina y estructura un comportamiento y que el comportamiento está determinado a la vez por los significados.

⁵ El estado de nutrición o estado nutricional es el resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos y las necesidades nutrimentales de los individuos; es consecuencia de diferentes conjuntos de interacciones de tipo biológico, psicológico y social (NOM.043,2012)

FENOMENOLOGÍA

La presente investigación se abordará desde la corriente filosófica de la fenomenología caracterizada por centrarse en la comprensión y experiencia personal del ser humano, por lo que se considera a la fenomenología como el estudio de un determinado fenómeno (Ávila, 2012), a través de ésta perspectiva metodológica el adulto mayor contará su realidad única y personal del fenómeno de la alimentación, específicamente del significado y las prácticas alimentarias.

La fenomenología nos ayudará a descubrir los fenómenos que se ocultan y en particular los significados no manifiestos, con la finalidad de interpretarlos y relatarlos coadyuvando al entendimiento de estos temas desde las ideas, pensamientos, experiencias y perspectiva de los propios participantes (Álvarez-Gayou, 2010; Ávila, 2012). Para realizar el análisis fenomenológico, Álvarez-Gayou (2010) menciona que el investigador debe seleccionar palabras o frases que describan la particularidad de la experiencia de estudio, agrupandolas en categorías de analisis, para formar grupos que revelen la subjetividad de las personas estudiadas y que posteriormente se puedan leer, organizar, analizar y resumir los datos y posteriormente presentarlos.

El estudio fenomenológico termina con una mejor comprensión del investigador y del lector sobre la esencia y la estructura invariable de la experiencia, reconociendo que existe un significado unificador de ésta” y donde la experiencia tiene una estructura básica, como señala Álvarez-Gayou(2010), “cuando el lector del estudio termina, debe tener la sensación de que ha entendido lo que para otra persona significa vivir en una situación determinada” .

Para este estudio, explorar sobre el significado y las prácticas alimentarias del grupo de adulto mayores “Dulce Alegría”, nos ayudará a entender el fenómeno a ser investigado, para su comprensión se toma en cuenta la perspectiva de Álvarez-Gayou

(2010), quien a través de la fenomenología refiere cómo éste método se centra en la experiencia personal de cada participante, la estructura flexible de análisis, nos ayudará a comprobar la multiplicidad de las experiencias cotidianas, ya que el énfasis primario de la fenomenología está puesto en el fenómeno mismo, es decir, en lo que se presenta y revela a la propia conciencia y del modo como lo hace: con toda su concreción y particularidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación de los adultos mayores como actividad cotidiana, está determinada por el significado y las practicas alimentarias adquiridos desde etapas tempranas de la vida, las cuales se construyen y moldean dentro del contexto sociocultural, en el que se desenvuelve el individuo (Sedó 2003; Bertrán, 2006; Gutiérrez, 2010).

En la actualidad se dispone de información suficiente sobre la composición de los alimentos, los efectos de los diferentes nutrientes en la salud y la nutrición de la población según características de sexo y edad, las tendencias y cambios del consumo, los sistemas agroalimentarios y de conservación, entre otros (Bertrán, 2006); mientras que lo relativo a las prácticas concretas de alimentación, las creencias, los saberes, las tradiciones y costumbres alimentarias en diversos grupos sociales han sido poco exploradas (Bertrán, 2006; Franco, 2010).

La debilidad de los marco teóricos sociales que proporcionen explicaciones sustantivas sobre los significados y las practicas alimentarias que inciden en el comportamiento alimentario, justifican la necesidad de una mirada sociológica al fenómeno alimentario (Arroyo, 2006; Franco, 2010). Como señalan Sedó (2003) y Restrepo et al. (2006), la importancia de entender el proceso alimentario desde un punto de vista social radica en que el estado de salud en el adulto mayor está relacionado con las prácticas alimentarias ya que una inadecuada práctica alimentaria puede contribuir a un deterioro acelerado de la salud de la persona.

Con base en el Diagnóstico Integral de Salud Poblacional (DISP, 2013), realizado en la colonia Lomas de Padierna, se encontró como una *necesidad sentida* del adulto mayor el tener información referente a su alimentación, sin embargo, las

recomendaciones brindadas por el personal de salud, no concuerdan con sus preferencias o hábitos alimentarios, dificultando el seguimiento de éstas.

Como se ha mencionado, hasta ahora no se conocen las prácticas alimentarias ni los significados que los adultos mayores tiene de esta actividad cotidiana, y por lo tanto, no se establecen adecuadamente los lineamientos teóricos y prácticos de las recomendaciones nutricionales brindadas por los profesionales de la salud, existiendo un desencuentro en este ejercicio que conlleva a la mínima incidencia en acciones preventivas para el cuidado de la salud, ante esta necesidad, resulta preciso responder a la pregunta de investigación *¿Cuáles son los significados y las prácticas de alimentación de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna?*

JUSTIFICACIÓN

México vive una transición demográfica que conlleva importantes cambios en la distribución de la población evidenciando un progresivo envejecimiento. Esta situación representa importantes retos para atender las demandas y garantizar el bienestar de los adultos mayores (CONAPO, 2010).

Los problemas asociados a la alimentación de los adultos mayores, tradicionalmente han sido subestimados en el campo de la salud frente a los problemas asociados con la alimentación en la niñez (Gutiérrez, 2010). La mayoría de los estudios acerca de las prácticas alimentarias dentro de las unidades familiares se dirigen a investigar aspectos relacionados con la alimentación, pero principalmente enfocados a la población infantil y preescolar, haciendo a un lado las practicas alimentarias del adulto mayor, a pesar de que se sabe que en cualquier etapa de la vida las prácticas alimentarias son un factor importante para mantener un adecuado estado de salud, por lo que es necesario abordar estas prácticas no solo desde la infancia sino desde la vejez (Pérez, 2006; Restrepo et al, 2006).

Se debe considerar que, las inadecuadas prácticas alimentarias pueden contribuir a un deterioro de la salud, los adultos mayores reconocen la necesidad de cambiar sus hábitos de alimentación para la prevención, manejo y control de sus enfermedades sin embargo, debe de existir una congruencia entre las recomendaciones nutricionales brindadas por el personal de salud con los significados y prácticas alimentarias del adulto mayor, para que esto no signifique la renuncia a sus preferencias alimenticias y por lo tanto, al abandono de su tratamiento nutricional (Sedó, 2003; Restrepo et al. 2006). En este sentido, Bernal-Orozco (2008) señala que debemos entender los significados y las prácticas alimentarias que articulan la selección y el consumo de alimentos por parte del adulto mayor para realizar intervenciones realistas con mayor alcance y socialmente aceptables por la comunidad.

OBJETIVOS

- OBJETIVO GENERAL:
 - Describir los significados y las prácticas alimentarias del grupo de adultos mayores "Dulce Alegría" de la Colonia Lomas de Padierna.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:
 - Identificar las características sociodemográficas y de salud del grupo de adultos mayores "Dulce Alegría" de la colonia Lomas de Padierna.
 - Describir las prácticas alimentarias de los adultos mayores del grupo "Dulce Alegría" de la colonia Lomas de Padierna.
 - Identificar los significados que tienen los adultos mayores del grupo "Dulce Alegría" de la colonia lomas de Padierna sobre su alimentación.
 - Analizar la relación entre los significados y prácticas alimentarias de los adultos mayores del grupo "Dulce Alegría" de la colonia Lomas de Padierna.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó una investigación de tipo cualitativo con perspectiva fenomenológica cuyos participantes fueron los adultos mayores del grupo "Dulce Alegría" de la Colonia Lomas de Padierna, la selección de este grupo se basó como sugerencia de la líder comunitaria y por el contacto y participación que se tuvo con el grupo durante la realización del DISP.

Se utilizó la entrevista semiestructurada como técnica para recopilar información relacionada con los significados y prácticas alimentarias del adulto mayor; las entrevistas se analizaron con base en los fundamentos teóricos de la fenomenología y del análisis del discurso, con la finalidad de comprender el fenómeno en el contexto mismo donde se produce y desde el discurso y perspectiva de los propios participantes.

Las entrevistas se realizaron previo consentimiento oral informado (ver anexo 1 y 2), y tuvieron una duración máxima de 60 minutos, la información obtenida se grabó y se transcribió textualmente por el investigador. El análisis del discurso se llevó a cabo con ayuda del programa Atlas. Ti a partir de las categorías de análisis establecidas (Ver Cuadro 1 y Cuadro 2). Se realizó una guía de entrevista la cual se dividió en los temas relacionados a los datos sociodemográficos del entrevistado, practicas alimentarias y significados de la alimentación (ver anexo 3)

Método

En el periodo comprendido entre los meses de marzo a junio de 2013, los alumnos de la Maestría en Salud Pública realizaron un Diagnóstico Integral de Salud Poblacional (DISP) en la Colonia Lomas de Padierna. A partir de este diagnóstico en salud se identificó que los principales problemas para la población son los relacionados con la inseguridad, infraestructura, servicios públicos, la población de adolescentes, adultos

mayores y el acceso a los servicios que brinda el Centro de Salud "Lomas de Padierna", por lo que la presente investigación se realizó con el grupo de adultos mayores "Dulce Alegría" cuya selección se basó en el área de concentración de la maestría en salud pública enfocada en el envejecimiento.

Este trabajo consistió en dos fases (*Ver Fig. 5 y 6*) la primera fase denominada "Investigación" abarcó el contacto con la comunidad y con la líder del comité de salud y actual coordinadora del grupo "Dulce Alegría", quien a través del dialogo realizado durante el DISP, se pudo determinar como una necesidad sentida el tema de la alimentación en el adulto mayor, por lo que el presente proyecto surgió en respuesta a las necesidades de la población y a la escasa información relacionada a los significados y prácticas alimentarias que las personas de este grupo tienen de la alimentación, asimismo, esta primera fase consistió en la realización de entrevistas semiestructuradas a 8 adultos mayores que asistían de manera constante a las prácticas del grupo, el tiempo de recolección de la información fue de 2 semanas únicamente los días lunes, miércoles y viernes. Las entrevistas fueron grabadas previo consentimiento oral informado y con base en la guía de entrevista, la cual tuvo una duración máxima de 60 minutos, posteriormente se realizó la transcripción de las entrevistas que dio paso a la segunda fase del proyecto.

La segunda fase denominada "Resultados", abarcó el análisis de la información utilizando el software Atlas.ti y la elaboración del proyecto terminal. Por último, se realizará la publicación y entrega de resultados con fines educativos a la población del centro de salud y del grupo "Dulce Alegría".

Categoría de Análisis

Cuadro 1 Categoría de Análisis – Practicas Alimentarias				
Categoría	CONSTRUYENDO PRACTICAS ALIMENTARIAS			
Definición de la categoría de análisis	Para efectos de la presente investigación, se retoma la definición de Magallanes (2005), Nájera (2009) y Bertrán y Arroyo (2006) que conceptualizan las prácticas alimentarias como aquellas actividades relacionadas con la alimentación, que cambian a través del tiempo y del contexto social del individuo y que engloban el significado alimentario, los procesos de obtención, preparación, consumo y hábitos alimentarios.			
Dimensión	Practica alimentaria – pasada “infancia”		Practica alimentaria – actual “vejez”	
Definiendo la dimensión	Norma social	Norma Dietética	Norma social	Norma Dietética
	Convenciones, acuerdos sociales relacionados con la alimentación	conjunto de prescripciones basadas en conocimientos científico-nutricionales difundidos a través del personal de salud	Convenciones, acuerdos sociales relacionados con la alimentación	conjunto de prescripciones basadas en conocimientos científico-nutricionales difundidos a través del personal de salud
Componentes de las dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> – Participantes del proceso de alimentación. – Número, horario y lugar de las comidas principales. – Elección, preparación, consumo de alimentos y factores de riesgo. situación económica y fines de semana. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hábitos alimentarios del individuo en estudio (Número y omisión de ingestas alimentarias, frecuencia de consumo de alimentos y bebidas, gustos y preferencias alimentarias) – Recomendaciones Dietéticas (Técnicas para cocinar (aceite, fritos, al vapor, hervidos) y selección u omisión de alimentos por recomendaciones realizadas por personal de salud) 	<ul style="list-style-type: none"> – Participantes del proceso de alimentación. – Número, horario y lugar de las comidas principales. – Elección, preparación, consumo de alimentos y factores de riesgo. situación económica y fines de semana. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hábitos alimentarios del individuo en estudio (Número y omisión de ingestas alimentarias, frecuencia de consumo de alimentos y bebidas, gustos y preferencias alimentarias) – Recomendaciones Dietéticas (Técnicas para cocinar (aceite, fritos, al vapor, hervidos) y selección u omisión de alimentos por recomendaciones realizadas por personal de salud)

Cuadro 2. Categoría de Análisis – Significado de la Alimentación

Categoría	CONSTRUYENDO SIGNIFICADO DE LA ALIMENTACIÓN	
Definición de la categoría de análisis	Para la construcción de la categoría "significado de la alimentación", se tomará en cuenta los conceptos de Bertrán (2006), Sedó (2003), Mintz y Du Bois (2002), los cuales comprenden el "significado de la alimentación" como los atributos, que le confiere una persona a los alimentos, enmarcando la forma en que el individuo se organizan para seleccionar, preparar y consumir los alimentos, según la ocasión, la condición socioeconómica, la edad y el sexo.	
Dimensión	Componente Externo	Componente Interno
Definiendo la dimensión	Los significados con componente externo, hace referencia a las condiciones ambientales en las que se desenvuelve un individuo.	El significado interno constituye lo que quieren decir las cosas para quien las usa.
Componentes de las dimensiones	En términos alimentarios hace referencia a: <ul style="list-style-type: none"> – Acceso a los alimentos y la organización doméstica (integrantes de la familia con quien se comparte el acto alimentario y el gasto económico que hace el principal proveedor de la alimentación) 	Hacen referencia a: <ul style="list-style-type: none"> – ¿Qué se come? – ¿Dónde se come? – ¿Con quién se come? – ¿Por qué se come lo que se come?

Análisis de la Información

Análisis del discurso

El discurso se considera algo más que el lenguaje oral o escrito, se refiere a cómo se usa el lenguaje en la realidad de los contextos sociales en donde se sitúan las interacciones humanas, por lo que el discurso solo puede ser entendido en el contexto donde se conforma (Urra et al, 2013). El análisis de discurso permite entender a través de los textos⁶, los hechos que son significativos para las personas que lo viven (Flores, 2008; Gibbs, 2013; Urra et al, 2013).

El análisis del discurso que se llevará a cabo en este trabajo, se sustentará en el análisis del discurso de tipo lingüístico y bajo la clasificación del análisis de categorías, que es un sistema basado en categorías particulares (ítems o temáticas) conforme un tema específico, en este caso el significado y las practicas alimentarias del grupo de adultos mayores de la Colonia Lomas de Padierna, y que para su análisis se buscará dentro de los textos, opiniones, contradicciones, puntos de vista y significados sobre estas (Urra et al, 2013).

Atlas. Ti

Se utilizó el "Software Atlas.ti" cuyo objetivo es facilitar el análisis de datos textuales; agilizando el análisis de segmentos de texto, a la codificación de las categorías: significados y prácticas alimentarias , la escritura de comentarios y a la elaboración de cuadros (Flores, 2008).

⁶ En el análisis del discurso, los textos hacen referencia a los escritos, al lenguaje hablado, imágenes o símbolos. (2013; Urra et al, 2013)

ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Para lograr los objetivos del presente trabajo, es importante valorar los aspectos que pueden favorecer o limitar la obtención de la información por parte de los participantes, por lo que es necesario realizar un estudio de factibilidad que involucre los siguientes aspectos:

Factibilidad técnica

El presente proyecto tiene una duración de 5 meses en total, considerados a partir de la propuesta hasta la entrega de resultados y conclusión de los mismos, la investigación consiste en la realización de entrevistas semiestructuradas a un grupo de adultos mayores pertenecientes al grupo "Dulce Alegría" de la colonia Lomas de Padierna. El producto de la investigación será el proyecto terminal profesional terminado en Julio 2015, así como la entrega de los resultados a los participantes.

Factibilidad financiera

Para el desarrollo de este proyecto significados y prácticas alimentarias del grupo de adultos mayores "Dulce Alegría" de la Colonia Lomas de Padierna, no será necesaria la inversión económica por parte de los participantes así como del responsable del proyecto, el cual cuenta con los instrumentos necesarios para realizar la investigación: laptop, software Atlas ti y grabadora. No se otorgará ningún tipo de retribución a los participantes que acepten a participar en las entrevista, ya que ésta es voluntaria.

Factibilidad social

Se cuenta con el consentimiento de la coordinadora del grupo Dulce Alegría así como de los integrantes que participaron en la realización de este estudio.

CONSIDERACIONES ETICAS

Con base en los lineamientos del Comité de Ética del Instituto Nacional de Salud Pública, y para garantizar la confidencialidad de los participantes, se redactó un consentimiento oral informado, en el cual los participantes expresaron, de manera oral y voluntaria, su intención de participar en la entrevista. Asimismo, las personas que participaron, tuvieron la oportunidad de informarse sobre los temas a tratar en la entrevista. La información obtenida de la población entrevistada es confidencial, lo que garantiza el uso de la información para los fines académicos de esta investigación.

Se leyó y explicó a los participantes el consentimiento oral informado y se entregó a los participantes una tarjeta con los datos básicos del estudio y responsables de la investigación/información (Ver Anexo Consentimiento Oral Informado y Tarjeta de contacto)

La participación en el estudio no implicó riesgo alguno para los participantes. La participación en este estudio fue voluntaria y se les informó que podían negarse a participar o de retirarse del mismo en cualquier momento sin que su decisión de participar o no afectara en la atención recibida por parte del Centro de Salud "Lomas de Padierna", o de algún grado de segregación por parte del grupo "Dulce Alegría".

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Datos Biográficos

Se entrevistaron a 8 adultos mayores pertenecientes al grupo "Dulce Alegría" de la colonia Lomas de Padierna de los cuales 2 son hombres y 6 son mujeres, quienes se encuentran en un rango de edad de 60 a 70 años, del estado civil podemos mencionar que 3 de ellos son viudos, 2 casados y 3 participantes son solteras.

Con respecto al lugar del nacimiento encontramos que 2 participantes son originarios del Distrito Federal, mientras que los otros 6 participantes son originarios de algún estado de la República Mexicana; radicando en el Distrito Federal por más de 50 años y en la colonia Lomas de Padierna, más de 35 años. La escolaridad de los participantes fue primaria incompleta para 3 de ellos, 1 realizó hasta la preparatoria, 2 realizaron estudios técnicos y 2 terminaron la licenciatura. La ocupación actual de 5 participantes está enfocada al hogar, 2 están jubilados y 1 es empleado. Con respecto al número de habitantes que vive con los adultos mayores entrevistados encontramos que 6 de ellos viven con más de dos familiares, mientras que solo 2 viven solo con 1 miembro de la familia.

Con lo referente al estado de salud encontramos que 6 participantes presentan algún tipo de enfermedad crónico degenerativo, como es diabetes, hipertensión arterial, cáncer y enfermedad renal, mientras que 2 participantes presentan síntomas como el dolor articular y cansancio que puede estar relacionado con alguna enfermedad de tipo crónico degenerativo que aún no está diagnosticada. Aunado a lo anterior los adultos mayores refieren contar con algún tipo de afiliación a una institución de seguridad social como el IMSS y el ISSSTE, sin embargo es de subrayar que cuando los adultos mayores presentan una enfermedad crónica o necesitan medicamentos asisten al sector público, mientras que aquellas enfermedades que no son consideradas por ellos riesgosas asisten al sector privado, por ser atendidos con

mayor rapidez y calidad, como lo refiere una adulto mayor: *todas mis enfermedades en el seguro, porque para cáncer pues voy a mi tratamiento y de lo demás pues con un medico particular , porque atiende rápido, porque si voy así al seguro para que me revisen se tardan mucho y luego a mí me duele todo, no me gusta, estar ahí lo otro pues tengo que ...* (P006)

Finalmente, 6 participantes mencionan no necesitar ayuda con respecto a las actividades que realizan diariamente como por ejemplo, bañarse, vestirse, cocinar o alimentarse, mientras que 2 mencionan que reciben únicamente ayuda, cuando necesitan administrarse algún tipo de tratamiento como consecuencia de la enfermedad crónica que padecen (Ver cuadro 3)

Prácticas Alimentarias en el Adulto Mayor

Las prácticas alimentarias son aquellas actividades relacionadas con la alimentación, y que están conformadas por dos dimensiones, las normas sociales y las normas dietéticas. Para tener una mayor comprensión de las prácticas se analizan las normas sociales y dietéticas en la infancia así como en el momento actual (Ver cuadro 1).

Norma Social en la Infancia

Lo consumido

Pues antes, mi alimentación, creo que, ahora que lo pienso, era buena, vaya, no teníamos muchas cosas, pero lo que había si era de calidad, era frijol, tortilla, a veces queso, mucho maíz, nuestro pinole, allá en Oaxaca, es eso, y eso nos alimentaba, hasta el agua, el agua que tomábamos era diferente [...] (Participante 002)

Con respecto a la alimentación realizada durante la infancia, el participante señala que la alimentación era de calidad y que los principales alimentos consumidos eran frijol, tortilla, maíz y agua. En cuanto al consumo de carne, éste pareciera ser que era

más bien ocasional, por ejemplo una adulta mayor menciona: *era más frijol, tortilla, verdura, en ocasiones era carne, más pollo, porque lo criaba mi mamá junto con mi tía (P004)*. Mientras que el consumo de bebidas estaba basado en agua: *y de bebida, pues era más que nada agua, café, y por muy raro leche (P004)*.

Cabe señalar que la adquisición de los alimentos estaba sujeta a las actividades laborales del padre y al componente económico, como lo menciona un participante: *Pues tuvimos suerte, porque mi papá era minero y la verdad, pues tenía un buen sueldo, claro, para la época, y comíamos, carne, verduras, frutas, y ya mi mamá las preparaba, casi no tomábamos leche, solo agua o a veces atoles (P003)*

Este panorama, nos muestra que el factor económico determinaba la adquisición de los alimentos, sin embargo, esto no determinaba la calidad de los mismos como refiere otra persona entrevistada: *mi alimentación, creo que, ahora que lo pienso, era buena, vaya, no teníamos muchas cosas, pero lo que había si era de calidad [...] (P002)*, por lo que hemos de suponer que anteriormente la percepción que se tenía con la calidad de los alimentos era mejor que lo que consumen actualmente los adultos mayores.

Participación, horario y tiempo de ingesta

En la mañana, antes de trabajar o del quehacer, como a las 7, era el desayuno, tomaba café y algo de leche y muchos frijoles y tortillas, en la comida que era como a las 2 comía mucha verdura, quelites, frijoles, y pues un pedacito de res, pollo o puerco, lo que alcanzara para todos, y agua siempre agua, en la cena, que era entre 7 y 8, café y pan o plátano hervido... Siempre nos acompañaba mi papá, mi mamá era la que preparaba y pues entre los dos seleccionaban, pero ahí siempre tenía que estar papá.
(Participante 004)

Dentro de la dimensión de normas sociales ocurridas en la infancia encontramos que el horario y el tiempo de ingesta de la adulta mayor eran establecidos por la actividad laboral o la actividad doméstica, esta situación también fue semejante en los demás

participantes. De igual forma, también se encontró que los horarios y tiempo de ingesta estaban determinados por los horarios de escuela de los niños y jóvenes de la familia, en este sentido un entrevistado comentó: *"Pues si había cierto horario, igual para ir a la escuela, porque yo si llegué a ir, me levantaban muy temprano para ir desayunar, como eso de las 6:30 am y ya después la comida, recuerdo que era desde siempre como ahora entre las 2 y 3, y la cena [...] era a las 7 y por muy muy tarde a las 9 (P005)*

Cabe señalar, el papel del padre en el establecimiento de los horarios y tiempos de ingesta para completarse el acto alimentario: *[...] la cena como a las 7pm, pero dependía, si mi papá aun no regresaba, pues era hasta que él regresara, a él le gustaba que todos estuviéramos en la mesa (P001)*, como refiere la participante la cena (tiempo de ingesta) no podía llevarse a cabo sin la presencia del padre, esta conducta es semejante en otra participante quien señala *Todos esperábamos a mi papá, pero debíamos esperar a que cerrara el puesto, terminaba cerrando como a las 7, por eso le decíamos que cerrara temprano (P007)*. En estos casos la presencia del padre era fundamental a la hora del acto alimentario.

Adquisición, elección y preparación

Mis tías y hermanas mayores eran las que siempre preparaban la comida, y desde pequeña siempre nos enseñaron que las mujeres iban en la cocina, pero yo era muy rebelde y siempre hacía algo para no preparar, luego mi papá se enojaba . . . lo único que me gustaba cuando preparaban mis hermanas es que podíamos platicar, ahí las acompañaba, a veces los días buenos, no estaban ni mis tías ni mi mamá, y así era cuando mis hermanas, las mayores platicaban y me enteraba de muchas cosas, ahí era nuestro lugar , mi papá "el señor amo", como lo llamaban , era el que daba el dinero, pero nosotras, las mujeres, le decíamos que comer. (Participante 007)

Como refiere la adulta mayor el padre, era el principal proveedor económico y por ende el que proveía el dinero para la compra de los alimentos, aunque las mujeres son las encargadas de la selección y preparación de los mismos. Esta situación fue narrada también por otra adulta mayor *"Pues que le digo, mi papá era el que aportaba, mi mamá cocinaba, a veces iban al mercado, pero casi siempre era mi mamá, y pues nosotros*

preparábamos o ayudábamos esa era nuestra función de las mujeres, los hombres se iban con mi papá [...]” (P004)

Es importante destacar la connotación que la participante le da al acto de preparación de los alimentos, destacando la convivencia y transmisión de conocimientos y enseñanzas dadas de generación en generación; dándonos una imagen, de cómo el lugar, en este caso la cocina, es considerado un espacio de conocimiento, un espacio en el cual todas las normas impuestas por una sociedad machista, se convierte en un lugar impenetrable por el hombre, como señala Sedó (2005), el papel de la mujer es un papel atribuido y adquirido en el cual se refleja el desarrollo de capacidades, actitudes y aptitudes para asumirlo; una invasión a este espacio es una pérdida del papel socialmente adjudicado, una pérdida al prestigio adquirido de conocimiento, habilidades y destrezas para ejecutarlo.

Fines de semana

No, bueno solo los días que había cosecha de café o por ejemplo, mmm, los días que eran así como especiales, no sé , por ejemplo el cumpleaños de papá, pero pues así seguido, no, porque, pues no había dinero o más bien no estábamos acostumbrados así, pues se comía lo que había. (Participante 004)

Con respecto a la alimentación de fines de semana, la participante señala que existía diferencia entre el consumo realizado de lunes a viernes y los fines de semana únicamente cuando había eventos familiares importantes. La diferencia en los hábitos alimentarios de los fines de semana respecto a los días de entre semana también estaban determinados por la economía familiar, al respecto una entrevistada comenta: *Siempre tuvimos comida, pero así que diga que comíamos diferente pues no, éramos muchos como para cambiar de comida los fines de semana [...] (P006)*. Cabe señalar que en otros estudios el factor económico es el que determina la selección y preparación de los alimentos, orillando a los individuos a seleccionar y comprar sus alimentos no por gusto sino por necesidad (Zamora, 1994).

En cuanto a las diferencias que se pueden dar en la ingesta alimentaria entre semana y los fines de semana, se encuentra además el cambio en los horarios. Al respecto un adulto mayor señaló: *No, vaya si cambiaba, pues al menos en el horario, no tanto en lo que comíamos porque casi siempre era lo mismo, pero esos días eran los días en que mi papá decidía descansar, pero su descanso, no crea que era no hacer nada, al contrario todos los días trabajábamos, pues por que todos los días comíamos [...] (P002)* y con la presencia del padre los fines de semana: *lo que cambiaba es que mi papá estaba más tiempo en casa, [...] (P006)*, esto nos muestra que no solo el factor económico influía en los alimentos ingeridos los fines de semana, sino también otros factores relacionados con los horario de trabajo y de descanso principalmente relacionados con la figura paterna en el hogar.

Normas Dietéticas en la Infancia

Recomendaciones Dietéticas

No, yo creo, bueno con médicos así, pues no, ni había, pero por ejemplo, mi mamá platicaba por ejemplo con vecinos o conocidos, pero no recuerdo ninguna recomendación tan específica, pero lo común, platicaban de lo que iban a cocinar y pues tal vez recetas era lo único que se decían y pus tomaba consejos de cocinar, nada como usted me dice de quitar, al contrario, siempre comer... (Participante 005)

La participante menciona que no existían recomendaciones de alimentación o sugerencias realizadas por un profesional de la salud, o de la familia, vecinos o alguna otra persona, lo cual concuerda con otro participante "*No, ninguna así de simple*" (P007). Sin embargo, dos participantes hacen hincapié en el hierbero como aquella persona encargada de cuidar la salud de la comunidad, como lo refieren: [...] *con el hierbero, era el médico... pero no, no existía nada nada de nutriólogos o cosas así (P004)*, *Antes no, nada de eso existía, solo los hierberos, solo eso... (P002)*

El cuidado realizado en el hogar, también fue una alternativa para la atención a la salud de los participantes, como lo refieren los siguientes entrevistados: [...] *a veces ni medico había, todo lo curábamos en casa, siempre en casa, las gripes o retortijones también (P008), No, no había, mi mamá nos curaba con tés, y si enfermábamos pues con la abuela, siempre tenía remedios[...] (P004).*

Cabe destacar que un participante refiere que sí existía un médico responsable del cuidado de la salud de la comunidad, mas no de la alimentación, como lo menciona el adulto mayor: *No pues fíjese, que ahí donde vivía en Mineral los tejocotes, pues era una zona minera, de antimonio, mi padre fue minero y esa compañía, tenía su médico, para el servicio de los trabajadores y sus familias, y ahí íbamos, pero recomendaciones como dice, solo de alimentos, nada, solo medicamentos si era necesario (P003),este caso, nos muestra una posibilidad de que el cuidado a la salud, también dependía de la ocupación de los padres.*

Es importante destacar que las recomendaciones nutricionales estuvieron ausentes durante la infancia de los adultos mayores entrevistados. Es probable que en esa época la idea del autocuidado o la presencia de recomendaciones nutricionales desde los servicios de salud era escasa y poco importante, lo cual se refleja en esta marcada ausencia en las primeras etapas de vida de las personas mayores.

Normad Sociales Actuales

Lo que se come

Actualmente, vaya, eso sí que cambió, porque, cuando llegamos aquí, empezamos a comer, carne, verdura, y frutas por que empecé a sembrar, no crea que mucho, pero sí recuerdo mi calabaza, y mis arbolitos que aun los tengo, también empezamos a comprar por ejemplo otras cosas, huevo, el café, que en el pueblo lo consumíamos pero aquí se compraba en bote o bolsa, la verdad el sabor si cambiaba...

(Participante 008)

La adulta mayor entrevistada señala que el consumo de alimentos se modificó cuando cambió de lugar de residencia, de un lugar rural a uno urbano; la carne, las verduras, y las frutas fueron los principales alimentos que cambiaron en su patrón de alimentación. Otra entrevistada menciona que este cambio se basó en el aumento de consumo de refresco y fruta: *La verdad seguimos consumiendo lo mismo, pollo, verdura, fruta, pero ahora sí tomamos refresco, me confieso, desde que nos venimos para acá pues ya no teníamos el río cerca, también aumento nuestra fruta [...] (P005).*

Horario y tiempo de ingesta

pues, es casi como lo realizaba cuando estaba en el pueblo, el desayuno mmm, lo hago a la misma hora entre 7:30 a 8 de la mañana, y así, consumo huevo, café con leche y la mitad de un pan, la comida es a las 2 de la tarde, y consumo carne, caldos, res, pollo, pescado y en la cena un cereal o si sobró comida como a las 5 o 6 de la tarde y la cena por ejemplo , la realizó así a las 8:30 pm, por muy tarde, y es un pan con café, eso fue siempre, siempre mi café y agua (Participante 008)

Con respecto a los horarios y tiempo de ingesta, la participante continúa apegándose a los tiempos de comida que solía hacer durante la infancia. Es probable que si las actividades cotidianas no cambian drásticamente en el curso de la vida, los horarios para alimentarse tampoco lo hagan, como lo señala Sedó (2005) las practicas alimentarias de los individuos se fundamentan a partir de la experiencia infantil, así como Valdés et al (2012), señala que los hábitos dietéticos (horario, tiempos de ingesta, cantidad de alimentos consumidos) se inician a los 3-4 años de edad y se establecen a partir de los 11 años, con una tendencia a consolidarse a lo largo de toda la vida, por lo que, las pautas alimentarias iniciadas en la infancia es muy probable que se mantengan en la vejez, como señala el adulto mayor: *Ahora sí, no tengo realmente un horario, como antes, pero sí sigo levantándome temprano como a las 7:30 para desayunar como a las 8:00, mi café de siempre y mi pan [...] pues como a las 4 o 5 [...] y ya en la noche, pues lo mismo [...] (P003)*

Adquisición, elección y preparación

En el mercado, tianguis, desde siempre, y muy raras veces en las tiendas, ahí solo para, mmm, por ejemplo papel de baño, servilletas y así, bueno, solo si nos acompaña mi hija y. . . .

Entre mi esposa y yo seleccionamos los alimentos y ella los prepara, bueno yo la acompaño, no me gusta que haga todo ella sola, por lo menos pongo la mesa, y le platico.

(Participante 002)

Con respecto a la adquisición, elección y preparación de alimentos se observa que estas actividades son exclusivas de la esposa del entrevistado mientras que la actividad del participante (hombre) es únicamente de acompañante. Como lo señala Contreras y Espeixt (2002); las responsables de la alimentación y compras son las mujeres, la ayuda que reciben es puntual del resto de la familia, así como en el caso de las parejas que viven solas, en donde la mujer es la responsable de las compras y de la cocina, mientras que el cónyuge puede acompañarla y ayudarla a transportar las compras adquiriendo de esta manera un papel marginal.

En términos generales, queda claro que la selección, adquisición y preparación de los alimentos sigue estando a cargo de la mujer, el peso cultural en esta actividad es insoslayable. La cuestión es que aunque la mujer se encuentre en esta etapa de la vida, sigue ejerciendo dichas actividades en la medida que sus posibilidades físicas y mentales se lo permita.

Fines de semana

Sí, mi hijo es el que siempre nos lleva a comer a lugares diferentes, o si no se puede, pues nos compra que la quesadilla, el pambazo o los tamales, no le gusta que yo este encerrada o que cocine todo el día [...] (Participante 001)

Con respecto a la alimentación de fines de semana, la participante señala que existen diferencias entre el consumo realizado de lunes a viernes y los fines de semana

siendo los antojitos los principales alimentos de consumo, como otro participante lo refiere: *...] si voy con mi hijo, pues ya me compra una quesadilla o un caldito de res (P003).*

En contraparte, un participante señala que la alimentación de fines de semana no cambia respecto a lo consumido entre semana, sin embargo, la familia es lo que cambia respecto al acto alimentario realizado los fines de semana y entre semana: *Pues si cambia en algo, vaya, por ejemplo, esos días es cuando vienen nuestros sobrinos y nietos, la verdad, preparamos lo que comemos todos los días pero lo preparamos en mayor cantidad (P005).* Aunque los alimentos no cambien de manera considerable, si se incorporan otro tipo de alimentos relacionados con los postres y tal vez refrescos, así lo refiere un adulto mayor entrevistado *"Ellos nos traen que el panecito o pastelito y ya nos alcanza para toda la semana"* (P005).

Normas Dietéticas Actuales

Recomendaciones Dietéticas

Actualmente, solo para mi diabetes, pero no se crea, esta difícil eso de dejar de comer todo, no está bien, en el seguro, me mandaron con una dietista, y ella me dice que no coma carne, o que muchas frutas y la verdad, pues eso he comido desde siempre, y pienso en hacer solo unas modificaciones pero no en quitar todo, eso no
(Participante 003)

El participante señala la importancia de las recomendaciones dietéticas cuando se tiene una enfermedad, sin embargo, la restricción de alimentos es algo que para muchos adultos mayores resulta difícil de realizar, y comer en poquito lo "prohibido" representa un avance en el apego de la recomendación, por ejemplo un entrevistado comentó *"Sí, desde que empecé con mi problema (enfermedad renal), pues ya tiene más de 10 años, en el que voy al seguro, y solo me pesan y me dan esta hojita, con recomendaciones, bueno, solo le dicen a uno que no debe de comer tal cosa, no beber tal cosa, es esta hojita la que me dieron... pero la que sabe es mi esposa, me da lo que me gusta, pero todo así, en chiquito"* (P002).

Cabe destacar que ambos participantes que han recibido algún tipo de recomendación dietética está determinada por su patología (Diabetes y enfermedad renal), sin embargo estas recomendaciones no son llevadas al pie de la letra por parte de los adultos mayores entrevistados, y en algunas ocasiones son modificadas por algún familiar, esto sucede principalmente en los hombres y en los que no preparan sus propios alimentos.

En contraparte, una participante señala que ha recibido recomendaciones dietéticas por parte de la coordinadora del grupo Dulce Alegría: *Sí, la señora Esther nos ha dado muchas sugerencias y aunque no lo crea si las llevo a cabo [...] (P001)*, es importante recalcar que las sugerencias realizadas por la coordinadora son llevadas a cabo por la participante, mientras aquellas que son realizadas por el personal de salud son modificadas.

Significado de la Alimentación

El significado alimentario hace referencia a los atributos que le confiere una persona a los alimentos. Este significado alimentario está conformado por dos componentes: uno externo y el otro interno (Ver Cuadro 1), los cuales serán abordados desde la infancia y el momento actual de los adultos mayores.

Componente Externo

Acceso a los alimentos

Pues sí, a veces me da dinero mi hijo y yo pues le acompleto, pero luego voy al mercado, ahí es donde sale más barato y aun así no me alcanza y me angustio, como tengo a mi nieta, prefiero darle a ella [...] ya después yo veré, ella está chiquita y pues yo, ya viví ya estoy grande, ya pasó mi época pero la de ella no, es mi nietecita[...] yo pues espero a que llegue mi hijo, sí él come pues lo acompaño [...] pero luego veo la cazuela y pues veo y no alcanza y le doy a él la carne y yo me quedo con el caldito[...]

(participante 001)

Respecto al significado que conlleva el acceso a los alimentos, para la adulta mayor está asociado con sentimientos de subordinación y angustia, condición generada por la situación económica, que hace que recurra a diversas estrategias para resolver la situación alimenticia de la familia, por ejemplo, comprar en el mercado representa para ella una ventaja económica, sin embargo, también lo asocia con un sentimiento de angustia por no lograra comprar los alimentos que necesita: así mismo el acto alimentario de la adulta mayor está subordinado a las demandas familiares, donde los niños y el hijo (adulto) tienen prioridad sobre ella.

Esta condición es semejante en otro participante, donde el simbolismo relacionado con una situación económica deficiente se ve asociado con sentimientos de resignación y dependencia: *Pues a veces, pues si me da hambre, pero me aguanto un poco, cuando le comento a uno de mis hijos, pues ya me da para el gasto [...] la verdad es como todo uno se acostumbra a veces a no tener (P003)*

Organización Doméstica

Pero como le decía, a veces no nos alcanza, pero mi hermana, la que está ahí en la cocina es la que siempre prepara, uno lo intenta pero ella no permite que entremos a su cocina, solo para ayudar, y está bien porque ella le da ese toque de mamá, hasta huele, y nos sentamos aquí en la mesa, casi todos los que estamos aquí, los otros trabajan y aportan a la casa, así es como le gustaba a mamá...
(Participante 006)

El significado de la organización doméstica para la participante está relacionado con la imagen materna y por lo general es una mujer la encargada de la preparación de todos los alimentos. Llama la atención que la incidencia de las madres en las hijas con respecto a las prácticas alimentarias encierran un gran valor en la vida adulta, por ejemplo otra participante comentó *“Mi mamá era la que preparaba y compraba los alimentos, mis hermanas la ayudaban, bueno yo también ayudaba y mi papá era el que*

aportaba y solo mis hermanos pues que trabajan eran los que también ayudaban [...] así fue que nos educó mamá [...] ahora soy la que cocina y pues, trato de hacer lo que me enseñaron [...] (P008)

Quién prepara los alimentos, es aquella persona que se asemeja más a lo que se espera de una madre, como lo refiere otra entrevistada: *La manera de organizarnos, pues no sé, que le puedo decir, mi hermana, es la que cocina, y la que le digo, que ahorita no está [...] ella cocina, porque le decía que se parece al sazón de mi mamá (P005)*. En contraparte, la organización domestica cambia en un entrevistado como lo señala: *¿Cómo?, no, pues aquí en mi casa cada quien se sirve, yo por ejemplo, pues hago de comer, pero siempre lo hago para mí, si no, aquí, como diría mi mamá, ya estamos grandecitos (P003)*

Dentro de la organización doméstica, el lugar de consumo también cobra un importancia simbólica, como lo señala la participante: *[...] Aquí en el comedor, ahí se sienta mi hermana la que cocina, y aquí mi hermana mayor, así siempre, yo aquí a lado o aquí y pues si vienen mis otros hermanos pues ya aquí se van acomodando, cada quien en su un lugar [...] (P005)*, este lugar de consumo, el comedor, puede estar asociado a sentimientos de convivencia familiar, mientras que la distribución de los lugares puede estar asociado con la imagen materna o paterna y el lugar que desempeñaba cada uno en el acto alimentario.

En contraparte, el significado de la organización domestica de uno de los participante puede estar asociado a sentimientos de soledad, por lo que prefiere consumir los alimentos en un espacio más pequeño, como lo refiere: *[...] En la cocina, para que quiero un lugar más grande (P003)*

El lugar de consumo es fundamental para recordar la convivencia familiar que se vivió desde la infancia y que es reflejada en el lugar de preferencia y consumo de los alimentos durante la vejez; no sería lo mismo comer en el comedor que en la cocina, cada espacio tiene un significado y cada persona un recuerdo.

Componente Interno

Cambio de Lugar de Residencia: De mi Origen al Distrito Federal o Del Distrito al Distrito

Vivía en Oaxaca... cuando vine para acá claro que cambió, porque, algo que recuerdo muy bien es el pescado fresco, ya no lo consumo porque no sabe igual, no me gusta el pescado de aquí y deje de comer eso, y también la leche, porque además de cara, ya no era de "vaca contenta", o como dicen aquí, leche bronca, era fuerte, si lo recuerdo y a veces lo extraño, porque, como le digo, mi papá era el que pescaba y junto con mi mamá el que ordeñaba, sí a veces quisiera volver a hacerlo, los extraño...

(Participante 004)

El significado que tiene cambiar del lugar de residencia para la participante está asociado a la modificación de las prácticas alimentarias, en donde el acceso a ciertos alimentos se ven restringidos o modificados por el contexto, en este caso en particular el cambio de lo rural a lo urbano. Por lo tanto, la valoración a la percepción del sabor de los alimentos, hace que se dé un cambio en las prácticas alimentarias.

El cambio de lugar de residencia esta permeado por sentimiento de nostalgia que alteran y modifican el consumo de determinados alimentos como lo refiere otra participante: *[...] y eso nos alimentaba hasta el agua [...] cuando llegas aquí, no lo aprecias, te involucras en el trabajo y de repente, véame, uno se enferma, y es cuando extraña y cuando, a veces uno desea no haberse ido tan joven (P002)*

Sin embargo esta situación es diferente cuando el cambio de lugar de residencia es el propio Distrito Federal, como lo menciona la participante: *Sí cuando nos cambiamos de colonia seguíamos comiendo lo mismo, por así decirlo, pero lo que cambió por ejemplo fue que mi mamá empezó a tener sus arbolitos, y de ahí sacábamos las frutas, bueno, solo dos arbolitos, naranja y durazno, eso me gusta mucho, y yo a veces le ayudaba a regar sus*

plantas, tenía su calabaza también, y me daba alegría hacerlo, y hasta hoy fíjese, me pasa lo mismo, me acuerdo de mi mamá, ese árbol que tengo allá, es mi durazno, pero no he sido muy buena jardinera, se me han secado todas mis plantitas, quisiera tener esa facilidad de mi mamá (P005) asociando este cambio a momentos agradables y de convivencia familiar.

Del frijol a la carne

*Cuando estaba allá, comía mucho frijol, tortilla, pero aquí, nos daban carne casi diario, mis tías eran las ricas, siempre tenían de toda agua, frijol, había leche bronca y tenían sus árboles, eran estrictas pero siempre nos procuraban
(Participante 007)*

Los alimentos que se modifican cuando se cambia de lugar de residencia, conllevan, para la adulta mayor, una serie de simbolismos relacionados con una mejora en el acceso y disponibilidad de los alimentos, por ejemplo, la connotación que se le otorga a la carne está asociada a un alimento de lujo, a un símbolo de riqueza, así como lo refiere otra participante *Sí, aún recuerdo que, que casi no comía carne y cuando llegue aquí aumento, pero mucho, y mi marido también, casi diario, casi diario, ya siempre había comida (P001)*

Sin embargo, también encontramos que a pesar de que se percibe una mejora en la alimentación, existen sentimientos de nostalgia relacionados con los alimentos ingeridos durante el tiempo que vivió la persona en su lugar de origen, así como, sentimientos relacionados a prácticas maternas con relación a la preparación y consumo de alimentos como lo refiere un adulto mayor: *Si, como no se extraña, primero pues era nuestra alimentación de siempre, vaya, uno cuando está ahí no lo siente, pero cuando se aleja es cuando lo extraña, extraña ese olor de los frijoles que preparaba mi mamá, frijoles de barro, [...] vienes para acá... y todo es muy rápido, le digo todo lo que hacíamos, y lo más fácil fue comer carne, pero aunque era diario, no sabía igual, era dura, pero uno después se acostumbra, que a los tacos, a los bisteces, que las alas y olvida, de repente olvida(P002)*

Solo o Acompañado

pues obvio acompañado, no es lo mismo, a quién le platicas, bueno aunque sean las mismas historias, no, imagine, no, no, no, luego uno solito en medio de esta casa, se vuelve frío y se siente triste.

(Participante 002)

El significado de comer solo o acompañado como lo señala el participante, está relacionado con el estado de ánimo, como lo refiere otra entrevistada: *Prefiero siempre la compañía, comer solo es feo, no, pues desde siempre acostumbrados a comer con alguien y que de repente te digan que no, si ha de ser triste, cuando no hay nadie en casa, la verdad yo prefiero salirme a dar la vuelta, que estar aquí (P005)*, así como sentimientos de dependencia asociada con el proveedor de la familia, como lo refiere la adulta mayor: *[...] a veces me da dinero mi hijo y yo pues le acompleto, [...] y espero a que llegue mi hijo, sí él come pues lo acompaño [...] (P001)*

Recomendaciones que nos cambian

Sí, la verdad sí, aquí en el centro de salud, la nutrióloga me hace chequeo completo y me da una lista de cosas que debo hacer pero que cree, que siempre me regaña, porque me dice que debo de dejar de comer tortilla, que a lo mucho unas dos y yo le digo que pues no... porque no quedo a gusto, me llena y me quiere quitar algo que me gusta desde siempre, desde que las hacía con mi mama, nada más por eso, lo he tratado de hacer, pero siento que algo me falta, y ahí voy, trato pero caliente una tortilla con frijoles y pues ya, me la como, además es el olor o no sé, es algo que hace que quiera más...

(Participante 008)

Las recomendaciones alimentarias para la participante están relacionadas a la restricción de alimentos, lo cual le genera una sensación de hambre, angustia y abandono a ciertas prácticas realizadas desde la infancia. En contraparte, existen

recomendaciones, como lo menciona la participante *Sí, la señora Esther nos ha dado muchas sugerencias y aunque no lo crea si las llevo a cabo, siempre nos dice que comamos frutas y verduras, que hagamos ejercicio y cosas así, y hasta hace talleres de soya, y aunque no me gustaba, todavía me acuerdo que un día llevó un picadillo de soya en un convivio y yo por tragona que me como todo, al final hasta comí dos platos, y que me dice "qué bueno que le gusto la soya", ella hace que nos guste (P001), que son brindadas por la coordinadora del grupo Dulce Alegría, y que son llevadas a cabo por la entrevistada. Estas recomendaciones pueden tener un mayor apego debido a que no están simbolizadas con sentimientos de restricción, de imposición, sino de apertura, gusto y empatía.*

La relación entre los significados y las prácticas alimentarias

La alimentación es un hecho complejo que no debe reducirse a un aspecto solo nutricional, sino que es un fenómeno permeado por aspectos biológicos articulados con los sociales, por lo cual es importante señalar la relación que existe entre los significados y las practicas alimentarias de la infancia y su impacto que tienen en el momento actual de la persona (Ver Fig. 8). Es importante recalcar que las practicas alimentarias se constituyen por las normas sociales y las normas dietéticas adquiridas durante la infancia, las cuales influyen y se asocian en la etapa de la vejez, por lo que hacen de la infancia un periodo crucial para adquirir hábitos que serán determinantes a lo largo de la vida de la persona, así mismo la asociación de las practicas alimentarias con el significado dependerá de los componentes internos y externos en el momento actual de la persona.

Para el adulto mayor las prácticas alimentarias de la infancia fueron fundamentales para que los participantes tomaran decisiones acerca de sus hábitos alimentarios y alimentos de consumo actual, el cual no solo está determinado por el acceso y disponibilidad de los alimentos, sino también por el significado que determinados alimentos representan para cada uno de los participantes, los simbolismos

alimentarios marcan la preferencia de consumo, por lo que existe una estrecha relación entre lo que se consume, se practica y lo que se significa, para quien lo vive.

Así mismo, la manera en que se adquiere, se elige y prepara un alimento (prácticas alimentarias) evoca recuerdos que convierten al acto alimentario en un momento agradable o desagradable (significado). Por ello, la persona que elige los alimentos y que sabe cocinar, logrará traer a la mente de los comensales recuerdos agradables, es por ello la importancia de hacer de los tiempos de ingesta momentos agradables, momentos en los cuales los niños no sean regañados y en la cual los adultos mayores no sean excluidos.

Entender los significados y prácticas alimentarias por separado, nos permitió vislumbrar el complejo fenómeno de la alimentación, sin embargo, debe quedar claro que las prácticas alimentarias no pueden dissociarse de sus correlatos simbólicos, de aquellos significantes producidos por las mismas prácticas alimentarias en un contexto cultural y particular que les confiere sentido.

CONCLUSIÓN

La alimentación es un hecho complejo que abarca factores tanto biológicos como sociales, en los adultos mayores se reconoce como una actividad cotidiana que está determinada por significados y prácticas alimentarias adquiridas desde la infancia, constituyéndose a través de sus historias y necesidades personales, es por ello que en el discurso de los participantes se identifica que lo aprendido y lo vivido en la infancia marca no solo las pautas de alimentación, sino también el simbolismo que permea a cada alimento y por lo tanto las decisión que se tomen sobre ellos.

Dentro de los principales hallazgos de este estudio, encontramos que las prácticas alimentarias actuales tienen una fuerte relación con aquellas prácticas realizadas durante la infancia, principalmente aquellas relacionadas a los alimentos seleccionados para el consumo, donde el frijol, la tortilla y el agua, continúan siendo la alimentación base en el adulto mayor, y que la complementan actualmente con carne, verdura y frutas.

Con respecto al horario y tiempo de ingesta realizadas durante la infancia no se observa un cambio importante durante la vejez, ya que el adulto mayor, continua haciendo los 3 tiempos de comida y apegándose al horario establecido durante la infancia. Sin embargo, cabe resaltar que los horarios y tiempo de ingesta realizados durante la infancia, estaban subordinadas a la actividad del padre y a la actividad de cada miembro de la familia, mientras que en la vejez ellos determinan su horario. Es probable que si las actividades cotidianas no cambian drásticamente en el curso de la vida, los horarios para alimentarse tampoco lo hagan.

Con respecto a la adquisición, elección y preparación de los alimentos, se observa diferencias entre los realizado durante la infancia y lo que se vive durante la vejez. El ingreso económico para la adquisición de los alimentos estaba brindado por el padre,

durante la vejez, está subordinado al proveedor de la casa o al ingreso o pensión que pueda tener el adulto mayor. La elección y preparación de los alimentos son actividades exclusivas de la mujer desde la infancia hasta la vejez por lo que peso cultural en esta actividad es insoslayable. Cabe destacar, que el papel del padre durante la infancia, no es meramente como proveedor ya que es a través del padre, que se completa el acto alimentario y se establece el vínculo familiar, solo recordemos un discurso *“siempre tenía que estar él, sin él no podíamos empezar”*, por lo que sería recomendable profundizar más sobre el papel del padre y hermanos con respecto al acto alimentario, para poder dilucidar acerca de la complejidad de este proceso.

Los cambios de alimentación realizados los fines de semana en comparación con la alimentación realizada de lunes a viernes, en la infancia se basaba en los eventos familiares y en el ingreso económico, mientras que en la vejez se presenta dos cambios: el primero, está basado en los familiares que visitan a los adultos mayores, mas no en la alimentación. El segundo, está relacionado con los alimentos que pueden ser brindados por algún miembro de la familia.

Es importante destacar que las recomendaciones nutricionales estuvieron ausentes durante la infancia de los adultos mayores entrevistados. Es probable que en esa época la idea del autocuidado o la presencia de recomendaciones nutricionales desde los servicios de salud era escasa y poco importante, lo cual se refleja en esta marcada ausencia en las primeras etapas de vida de las personas mayores

Los principales hallazgos entorno al significado alimentario está basado en los sentimientos y simbolismos que la alimentación representa. Podemos observar que los principales sentimientos generados con el acceso a los alimentos son: la subordinación, angustia, resignación y dependencia que tiene el adulto mayor entorno al proveedor económico o al lugar que adquiere el adulto mayor durante el acto alimentario.

Desde la infancia, el simbolismo que tiene la imagen materna en el acto alimentario, influye en las decisiones del adulto mayor sobre el qué, el cómo, el cuándo, el dónde y el por qué se come lo que se come, las acciones realizadas en torno al acto alimentario tienen como base el recuerdo y el significado que tuvo la madre para cada participante. Como lo señala Sedó (2005), desde que el individuo sale del vientre de la madre aprende a sobrevivir y a desarrollarse como persona con ayuda de ella, la alimentación es el primer contacto que se tienen con el mundo externo y es a través del cual se forma un vínculo emocional afectivo entre la madre y el niño. Los primeros años de vida del ser humano son críticos: requiere de la adaptación y de aprendizaje para lograr con la alimentación, nutrirse, identificarse y desarrollarse de forma saludable.

Es importante señalar que el significado inmerso a las recomendaciones alimentarias durante la etapa de la vejez, estaba asociado a restricción alimentaria y a deficiente identificación con el personal que las brindaba y con la propia recomendación, lo que generaba en algunos adultos mayores inconformidad e incluso desautorizaron de manera arbitraria de las competencias de la persona, por lo que podemos ser prudentes al establecer fundamentos totalmente científicos que limiten la complejidad del individuo.

Los resultados aquí expuestos son una exploración de los significados y prácticas alimentarias de los adultos mayores. Este acercamiento inicial es todavía muy incipiente para probar que la alimentación del adulto mayor de la colonia Lomas de Padierna es homogénea, y que sus significados y prácticas alimentarias, son semejantes en ella, sin embargo, nos permite asomarnos a la complejidad sociocultural del acto alimentario. Recuerdos del pasado, alegrías, tristezas, manifestaciones de cariño, cambios en el estilo de vida, la entrada a la vida escolar, la pérdida de trabajo, el diagnóstico de una enfermedad, el inicio de la vida matrimonial, la pérdida de la pareja o de un ser querido; son ejemplos de circunstancias que pueden estar relacionados con la alimentación, con los significados y prácticas que

cada uno de estos eventos ejerce sobre nosotros. La finalidad de entender estos significados y prácticas alimentarias a través de un abordaje de tipo cualitativo, es lograr comprender la complejidad del ser humano, la complejidad del adulto mayor visto desde sus propias vivencias. Seguir trabajando sobre los significados y prácticas alimentarias del adulto mayor nos ayudará a lograr de esta manera intervenciones realistas con mayor alcance y socialmente aceptables por la comunidad, por ellos.

RECOMENDACIONES

Algunas recomendaciones para este estudio son:

- Investigar a otro grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna, con la finalidad de conocer los significados y prácticas alimentarias de la comunidad participante, con el objetivo de establecer programas de intervención nutricional de acuerdo a las necesidades de la población.
- Realizar grupos focales para indagar sobre los significados y prácticas alimentarias de del colectivo que nos permitirán establecer patrones de conducta persistentes y que influyan de manera directa en el proceso de la alimentación
- Para entender el proceso de alimentación del adulto mayor es recomendable estudiar no solo la infancia del mismo, sino concebirlo desde la perspectiva curso de vida.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Algunas limitaciones o desventajas del estudio que se presentaron durante la realización del presente estudio fueron:

- No haber realizado una frecuencia de consumo de alimentos durante la vejez con la finalidad de obtener información detallada de los alimentos que los adultos mayores consumen actualmente.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acosta R. (2008). Evaluación Nutricional de ancianos: conceptos, métodos y técnicas. Córdoba - Argentina; Brujas.
- Aguilar L, González G, Juárez P, Medina I, Portugués C, Toto N. (2013). Diagnóstico Integral de Salud Poblacional de la colonia Lomas de Padierna, Tlalpan.http://www.inspvirtual.mx/espm30/alumnos/disp/DISPLOMAS_DE_PADIERNA,%20DF%202013.pdf
- Albala C, Lebrão ML, León Díaz EM, Ham-Chande R, Hennis AJ, Palloni A, et al. Encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE): metodología de la encuesta y perfil de la población estudiada. Rev Panam Salud Pública. 2005;17(5/6):307–22.
- Alcántara Moreno G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas Venezuela. Sapiens. 9(1): 93-107
- Álvarez Hernández J, Gonzalo Montesinos I, Rodríguez Troyano JM. Envejecimiento y Nutrición. *Nutr Hosp Supl.* 2011;4(3):3-14.
- Alvarez – Gayou J. (2010). ¿Cómo hacer investigación cualitativa?, fundamentos y metodología. México. Edit. Paidós.
- Amador Martínez, Rosario sustentante. (2010). Prácticas y representaciones de la alimentación cotidiana en cuatro mujeres : un estudio transgeneracional de la educación del paladar.
- Aranceta BJ. (2014). Dieta en la tercera edad. En: Nutrición y dietética clínica. Barcelona: Masson.
- Arbesú MI, Gutiérrez S, Piña JM. (2008). Educación superior: Representaciones Sociales. México. Edit. Gernika.
- Arlegui M.A. (2009). Capacidades y necesidades frente al envejecimiento. Situación de los adultos mayores en la argentina en lo aglomerados urbanos (2004 -

- 2006). Tesis de Maestría. Facultad de Latinoamericana de ciencias Sociales. Argentina
- Arroyo P. (2006). Estudios sobre antropología y nutrición en México. En Bertrán y Arroyo P. (Dirs). Fundación Mexicana para la Salud y Universidad Autónoma Metropolitana – U. Xochimilco. pp 13 – 26.
- Ávila-Funes JA, Garant MP, Aguilar-Navarro S. (2006). Relación entre los factores que determinan los síntomas depresivos y los hábitos alimentarios en adultos mayores de México. Rev Panam Salud Pública.
- Ávila Ortiz M.N. (2012). Percepción de las madres con respecto al peso corporal de sus hijos y sus prácticas de alimentación. Tesis de Doctorado. Facultad de Trabajo Social. UANL, México.
- Bernal-Orozco, M.F., Vizmanos, B., Celis de la Rosa, A.J., (2008), La nutrición del anciano como un problema de salud pública, Antropo, 16, 43-55.
- Bertrán M. (2006). Significados socioculturales de la alimentación en la ciudad de México. En Bertrán y Arroyo P. (Dirs). Fundación Mexicana para la Salud y Universidad Autónoma Metropolitana – U. Xochimilco. pp 221 – 236.
- Bertrán M. (2010). Acercamiento antropológico de la alimentación en México. Physis. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro 20 (2): 387 - 411
- Blanco M. (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. Centro de Investigaciones y estudios superiores en Antropología Social. (CIESAS). Rev. Latinoamericana de población. México.
- Castro A. (1991). Para un análisis socio antropológico de las prácticas de Alimentación. Rev. Española de Investigaciones Sociológicas - Reis. U. Barcelona
- CONAPO.(2010). Consejo Nacional de Población. Proyecciones de la Población en México, 2005 – 2050. México
- Centro Latinoamericano y caribeño de Demografía (CELADE) – División de Población de la CEPAL. Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez. Santiago de Chile.2006.

- Contreras, J y Espeixt, E. (2002). Tercera edad y prácticas alimentarias: entre la autonomía, las ayudas y el cuidado. *Éndoxa: series filosóficas*. UNED. Madrid
- Correa M; Di Marco R & Otero R. Comportamiento Alimentario en Adultos Mayores Institucionalizados con Deterioro Cognitivo. *Nutrición Clínica* 2008; 9(1).
- Cotiello Y. (2010). Programas para la promoción de la Salud: La alimentación y la Medicación. En Bermejo García L. *Envejecimiento Activo y Actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas*. Panamericana. España; pp 95 – 106.
- De Souza Minayo, Maria Cecília. Los conceptos estructurantes de la investigación cualitativa. *Salud colectiva*. 2010, vol.6, n.3, pp. 251-261. ISSN 1851-8265.
- Dilla T, Valladares A, Lizán L, Sacristán J. (2009). Adherencia y persistencia terapéutica: causas, consecuencias y estrategias de mejora. *Atención primaria*. vol 46 nº6: 342-348.
- ENSANUT (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. México, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Flores, M. (2008). *En voz de la mujer campesina: ¿Quién voy siendo?* Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología UNAM, México, Cap 3 y 4.
- Franco Patiño S. (2010). Aportes de la Sociología al estudio de la alimentación familiar. Manizales.
- García E. (2003). Participación del estado Nutricional en la Fragilización del Individuo. *Nutrición Clínica*.
- García, M; Pardío, J; Arroyo, P y Arana S. (2006). Organización familiar y social y diversidad de la dieta: un estudio etnográfico en el estado de Aguascalientes. En Bertrán, M. y Arroyo, P. *Antropología y Nutrición*. Editorial Fundación Mexicana para la Salud FUNSALUD y Universidad Autónoma Metropolitana UAM.
- Gibbs Graham. (2013). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. España. Edit. Morata.

- Guía de Práctica Clínica: Evaluación y Control Nutricional del Adulto Mayor en Primer Nivel de Atención, México: Secretaria de Salud;2008.
- Gutiérrez LM et al (2010) Gerontología y nutrición del adulto mayor. México. Mc Graw Hill
- Gutiérrez, LM y Llaca, C. (2008). Nutrición en el anciano. En Casanueva et al. Nutriología Médica. Editorial Médica Panamericana.
- Hernández, E. y Saldaña, SA. (2005). Representaciones sociales de los ancianos sobre el proceso de salud – enfermedad. Altepaktli. Mexico. Vol1.
- Huamán D y Vera RM. (2013). *Representaciones Sociales sobre la alimentación complementaria en madres de niños menores de 2 años: Yanacancha – Cerro de Pasco, 2012*. (Tesis de Licenciatura. Facultad de Odontología, EAP de Nutrición. Universidad Mayor de San Marcos. Lima-Peru). Recuperada de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3082/1/huaman_hd.pdf
- Kvale Steinar. (2011). Las entrevistas en Investigación Cualitativa. España.Edit. Morata.
- Larrea P, Mir M (2004). Adherencia al tratamiento en el paciente anciano. *Inf Ter Sist Nac Salud* 2004; 28: 113-120
- Ley general de salud. Diario oficial de la federación Mexico . D.F. 2007
- Lillo y Vizcaya. (2002). Origen y desarrollo de los hábitos y costumbres alimentarias como recurso sociocultural del ser humano: una aproximación a la historia y antropología de los cuidados en la alimentación.. Enero,15,2015, de Universidad de Alicante. Cultura de los Cuidados. Sitio web: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4892/1/CC_11_11.pdf
- Magallanes González, Ana y colaboradores (2005). Nutrición del cuerpo y alma: práctica y creencias alimentarias durante el embarazo en Tziscaco, Chiapas En Revista Nueva Antropología. Enero-abril, año/vol. XIX, número 064. Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F
- Malagón – Londoño y Moncayo Medina (2011). Salud Pública – Perspectivas. Bogotá, Colombia. Panamericana.

- Martín Arribas M.C. Diseño y Validación de Cuestionarios. *Matronas Profesión* 2004: 5(17)
- Mejía Trejo , M. (2009). *Propuesta de terapia psicológica de la obesidad con base en las dificultades personales. Fenomenología, cultura, obesidad y diabetes*. Tesis de Licenciatura. FES Zaragoza UNAM, México, Cap 3.
- Mendoza, F. y Omaña, E. (2013). *Cuentame de los Abuelos: Estudio de marginación y relatos testimoniales de la población adulta mayor del Distrito Federal*. México.D.F. Instituto Nacional de Geriatria
- Mintz S y Du Bois C (2002). The anthropology of food and eating. *Annu Rev Anthropol.* 31:99-119
- Mintz S (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. Colección La falsa tortuga. México: CIESAS, Ediciones de la Reina Roja , CONACULTA.
- Nájera Castellanos A. J. (2009). *Prácticas alimentarias en comunidades del pueblo Tojolabal . Tesis de Maestría. El colegio de la Frontera Sur, México*.
- NOM.043. (2012). Norma Oficial Mexicana. NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.. Enero, 15,2015, de Diario Oficial de la Federación
Sitio web: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
- Pastor Climente I.P; Ortiz de Urbina Sandomingo V; Pérez Escoto I; Quintana Vargas I; Moreno Miralles A & Martínez Martínez. *Implantación de un programa de mejora de la adherencia terapéutica al tratamiento en personas mayores institucionalizadas*. *Farm Hosp* 2007; 31: 106 – 111
- Pérez S. (2006). *Percepción y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres en el México Rural*. En Bertrán y Arroyo P. (Dir). *Fundación Mexicana para la Salud y Universidad Autónoma Metropolitana – U. Xochimilco*. pp 137 – 156.
- Prada, G. y Gamboa, E. (2006). *Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable: Bucaramanga, Santander. Colombia*. *Salud UIS* 38: 181 – 188.

- Programa Nacional de Salud 2007-2012. Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud. (2007).
- Rapley Tim. (2014). Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en investigación cualitativa. España. Edit. Morata.
- Restrepo, M; Morales, G; Ramírez, G; López, L. y Varela, L. (2006). Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. *Revista chilena de nutrición*, 33(3), 500-510.
- Sánchez, F y De la Cruz, F. (2011). *Hábitos alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del adulto mayor que asiste al Programa Municipal de Lima Metropolitana, 2011*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Medicina - EAP de Nutrición, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú
- Santelle O, Cavalcaanti AM, Cervato AM. (2007). Alimentação institucionalizada e suas representações sociais entre moradores de instituições de longa permanência para idosos em São Paulo, Brasil. *Cad . Saúde Publica*, Río de Janeiro, 23(12): 3061-3065
- Santrock, John W. (2010). *Psicología del Desarrollo: el ciclo vital*. Mc Graw-Hill. España.
- Sedó, P. y De Mézerville, G. (2003) .Los significados de la alimentación: el caso del adulto mayor. *Red Latinoamericana de Gerontología*.
- Sedó P. (2005). Significado y prácticas de alimentación de un grupo de personas adultas mayores diabéticas y sus familiares, en el Cantón de la unión, Cartago. *Anales en Gerontología*. Num 5 /39 – 53.
- SEGG (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología) (2010). *Alimentación y Nutrición saludable en los mayores. Mitos y realidades*.
- SENPE (Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral), SEGG (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología). *Valoración Nutricional en el anciano. Recomendaciones prácticas de los expertos en geriatría y nutrición*

- Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Mundo-Rosas V, Morales-Ruán C, Cervantes-Turrubiates L, Villalpando-Hernández S. (2008). Estado de salud y nutrición de los adultos mayores en México: resultados de una encuesta probabilística nacional. *Salud Pública Méx*; Vol. 50(5):383-389.
- Urra, E; Muñoz, A y Peña, J. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería Universitaria*. Chile.
- Urquijo Hyeite L.A. (2011). Valoración del estado nutricional en el adulto mayor. En el *Manual de Atención al Anciano Desnutrido en el Nivel Primario de Salud*. Grupo de Trabajo de Atención Primaria, perteneciente a la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG). Madrid, España. pp 35 – 47
- Valdés, J., Rodríguez-Artalejo, F., Aguilar, L., Jaén-Casquero, M. B. and Royo-Bordonada, M. Á. (2012), Frequency of family meals and childhood overweight: a systematic review. *Pediatric Obesity*.
- Velázquez Alva M.C; Rodriguez Necedal S.G & Hernandez Caballero M.L. La importancia de la Educación Nutricional en los ancianos. *Nutrición Clínica* 2003; 6(1): 84 – 88.
- Villanueva J; Peña A; Calderon Z.G; Betanzos G. (2009). Nutrición y fragilidad en ancianos de México: bases para su intervención. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 15(4):218-228.
- Zamora MJ (1994). Estado nutricional de un colectivo de personas de edad avanzada de la comunidad autónoma de Madrid: Influencia de diversos factores socioeconómicos. Tesis de Doctorado. Facultad de Farmacia. UAM, Madrid.



ANEXOS

Anexo 1: CARTA DE CONSENTIMIENTO ORAL INFORMADO

TITULO: SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DE LA COLONIA LOMAS DE PADIERNA

Estimado(a) Señor/Señora:

Introducción/Objetivo:

El Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) junto en colaboración con el Instituto Nacional de Geriatria (InGER) está realizando un proyecto de investigación titulado "**Significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia lomas de Padierna**", cuyo objetivo general es Identificar los significados y las prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la Colonia Lomas de Padierna.

Procedimientos:

Si Usted acepta participar en el estudio: **Significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia lomas de Padierna**", Le haremos algunas preguntas relacionadas con los significados y prácticas alimentarias que ha tenido desde la infancia hasta la vejez, para lograr obtener esta información se le realizará una entrevista semiestructurada, la cual tendrá una duración aproximada de 60 minutos , se le entrevistará en su hogar o al termino de sus actividades con el grupo de activación física, ubicado a un costado del Centro de salud de la colonia Lomas de Padierna, en un horario de 10:00 a 11:00 am. Las entrevistas serán grabadas, previo su autorización.

Beneficios: Usted no recibirá un beneficio directo por su participación en el estudio, sin embargo si usted acepta participar, estará colaborando con el Instituto Nacional de Salud Pública y con el Instituto Nacional de Geriatria para generar mayor conocimiento acerca de los significados y prácticas alimentarias de los adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna.

Confidencialidad: Toda la información que Usted nos proporcione para el estudio será de carácter estrictamente confidencial, será utilizada únicamente por el equipo de investigación del proyecto y no estará disponible para ningún otro propósito. Usted quedará identificado(a) con un número, con las iniciales de su nombre o un seudónimo. Los resultados de este

estudio serán publicados con fines científicos, pero se presentarán de tal manera que no podrá ser identificado(a).

Riesgos Potenciales/Compensación: No existen riesgos potenciales que perjudiquen su salud. Si alguna de las preguntas le hicieran sentir un poco incómodo(a), tiene el derecho de no responderla, así como de parar la entrevista en el momento en el que usted los solicite. Usted no recibirá ningún pago por participar en el estudio, y tampoco implicará algún costo para usted.

Participación Voluntaria/Retiro: La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. Usted está en plena libertad de negarse a participar o de retirar su participación del mismo en cualquier momento. Su decisión de participar o de no participar no afectará de ninguna manera la forma en cómo le tratan en el Instituto Nacional de Salud Pública o en el Instituto Nacional de Geriatria

Datos de contacto: Si usted tiene alguna pregunta, comentario o preocupación con respecto al proyecto le vamos a dejar una tarjeta con la información de el/la investigador(a) responsable del estudio. Asimismo, si tiene preguntas generales relacionadas **con sus derechos como participante** en un estudio de investigación le dejamos los datos de la Presidente del Comité de Ética en Investigación del Instituto

Responsables del proyecto: Si acepta participar le dejaremos una tarjeta con los datos de contacto del responsable de este estudio por si tuviera alguna duda, pregunta, comentario o preocupación con respecto al proyecto, por favor comuníquese con el investigador responsable, Mtra. Liliana Giraldo al número 50621600/ 50621700 Ext 59520 o al correo electrónico martha.giraldo@salud.gob.mx de lunes a viernes en un horario de 9:00 a 15:00 horas; Dr. Noe Guarneros Soto, al siguiente número de teléfono: (55) 54 87 10 00 Ext. 4252 o al correo electrónico nguarneros@insp.mx de lunes a viernes en un horario de 9:00 a 15:00 horas. Lic. Laura Estela Aguilar Múgica al teléfono 04455 - 16415996.

Si tiene preguntas generales relacionadas con sus derechos como participante del estudio de investigación, puede comunicarse con la Presidenta del Comité de Ética en Investigación del INSP, Mtra. Angélica Ángeles Llerenas, al teléfono 01 (777) 329-3000 ext. 7424, de lunes a viernes de 8:30 am a 16:30 horas. O si lo prefiere puede escribirle a la siguiente dirección de correo electrónico etica@insp.mx.

¡Muchas gracias por su participación!

Anexo 2: TARJETA DE CONTACTO



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
TARJETA DE CONTACTO
Grupo de Adultos Mayores de la
Colonia Lomas de Padierna



TÍTULO DEL PROYECTO: SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE UN GRUPO DE
ADULTOS MAYORES DE LA COLONIA LOMAS DE PADIERNA

Agradecemos mucho su participación.

En caso de que usted tenga alguna **duda**, o comentario respecto al estudio, favor de comunicarse con los investigadores del proyecto

1. Mtra. Liliana Giraldo: al teléfono 50621600/ 50621700 Ext 59520 o al correo electrónico martha.giraldo@salud.gob.mx de lunes a viernes en un horario de 9:00 a 15:00 horas
2. Dr. Noé Guarneros Soto al teléfono: (55)54871000 o al correo nguarneros@insp.mx. De lunes a viernes en un horario de 9:00 a 15:00 horas.
3. Lic. Laura Estela Aguilar Múgica al teléfono 04455 - 16415996 o al correo laura.aguilar@gmail.com

Si tiene preguntas generales relacionadas con sus derechos como participante del estudio de investigación, puede comunicarse con la Presidenta del Comité de Ética en Investigación del INSP, Mtra. Angélica Ángeles Llerenas, al teléfono 01 (777) 329-3000 ext. 7424, de lunes a viernes de 8:30 am a 16:30 horas. O si lo prefiere puede escribirle a la siguiente dirección de correo electrónico etica@insp.mx.

La tarjeta de contacto, se diseñó a partir el Consentimiento Informado para la entrevista semiestructurada, cuya leyenda se leerá en voz alta a la persona que participará: "Buenos días (tardes) mi nombre es... Soy estudiante del Instituto Nacional de Salud Pública y del Instituto Nacional de Geriatria, y estamos aplicando una entrevista semiestructurada para conocer los *significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia lomas de Padierna*. Se le realizarían algunas preguntas sobre Usted, estos datos serán confidenciales y se usarán exclusivamente para fines de nuestro estudio de la comunidad. ¿Está usted de acuerdo en participar en la entrevista semiestructurada?"

Anexo 3: GUÍA DE ENTREVISTA

TITULO: SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DE LA COLONIA LOMAS DE PADIERNA

Buen día, estoy aquí para realizarle algunas preguntas cuyo objetivo consiste en conocer el significado y las practicas alimentarias que tienen los adultos mayores del grupo "dulce alegría", de la colonia de Lomas de Padierna.

DATOS BIOGRÁFICOS

- Folio de identificación cuya acotación será "Participante #"
- Edad
- Estado Civil
- Lugar de Nacimiento / Tiempo de residencia en la ciudad
- Delegación y colonia de residencia
- Escolaridad
- Ocupación
- ¿Con quién vive?
- Estado de salud (presencia de enfermedades / tratamientos que se hace): ¿qué enfermedades padece?
- Cuando tiene problemas de salud ¿dónde se atiente?
- Ayuda para la realización de las actividades básica e instrumentales ¿Necesita ayuda para realizar sus actividades? ¿Quién le brinda esta ayuda? Indagar sobre el cuidado: ¿desde cuándo?

PRACTICAS ALIMENTARIAS EN EL ADULTO MAYOR REALIZADAS DURANTE LA INFANCIA

NORMAS SOCIALES

Pasado

- ¿Recuerda los alimentos y bebidas que solía comer cuando era niño(a)?, ¿si realizaba el desayuno, la comida y la cena recuerda la hora o el momento del día en que lo hacía?
- ¿Recuerda con quien solía comer el desayuno, la comida y la cena? ¿cada participante consumía los mismos alimentos o existía alguna diferencia entre estos?
- ¿Cómo seleccionaban los alimentos y quién y cómo preparaba su alimento? ¿Recuerda si el gasto económico era suficiente para comprar los alimentos que le gustaban o compraba aquellos que no afectaban su economía? ¿Cambiaba la alimentación entre semana y los fines de semana?

NORMAS DIETETICAS

Pasado

- ¿Recuerda si en su infancia hizo cambios en su forma de comer debido a una recomendación o sugerencia que le hicieron a usted o a sus padres? ¿quién hizo esa sugerencia (medico, familiar, vecino u otros)?

*** En el caso de haber recibido algún tipo de información nutricional por parte del personal de salud u otros, realizar las siguientes preguntas

- o ¿Cuáles eran sus hábitos alimentarios (preguntar acerca del número y omisión de ingestas alimentarias sugeridas, realizar frecuencia de consumo de alimentos y bebidas, preguntar sobre sus gustos y preferencias alimentarias)
- o ¿Cuáles fueron las recomendaciones alimentarias que le hicieron? (preguntar sobre técnicas para cocinar (aceite, fritos, al vapor, hervidos), selección u omisión de alimentos por recomendaciones realizadas por personal de salud)

PRACTICAS ALIMENTARIAS EN EL ADULTO MAYOR REALIZADAS ACTUALMENTE

NORMAS SOCIALES

Presente

- ¿Cuáles son los alimentos y bebidas que realiza en el desayuno, en la comida y en la cena y en que horario? ¿Come entre comidas? ¿Qué come?
- ¿Con quién come el desayuno, la comida y la cena?, ¿Existe alguna diferencia en el consumo de alimentos por cada una de las personas que lo acompañan? Explique
- ¿Cómo selecciona los alimentos, con quién y cómo preparaba su alimento? Mencione los factores que considere que afecten en la selección, consumo y preparación de los mismos (El gasto económico que tiene es suficiente para comprar los alimentos que le gustan o compra aquellos que no afectan su economía? ¿Cambia la alimentación entre semana y los fines de semana?

NORMAS DIETETICAS

Presente

- ¿Actualmente ha recibido algún tipo de recomendaciones o sugerencias con respecto a sus hábitos alimentarios o forma de comer, ya sea por parte del personal de salud, familiares o vecinos u otros
- *** En el caso de haber recibido actualmente, algún tipo de información nutricional por parte del personal de salud, realizar las siguientes preguntas
- o ¿Cuáles son sus hábitos alimentarios (preguntar acerca del número y omisión de ingestas alimentarias sugeridas por el personal de salud, realizar frecuencia de consumo de alimentos y bebidas, preguntar sobre sus gustos y preferencias alimentarias)
 - o ¿Cuáles son las recomendaciones alimentarias que le hicieron? (preguntar sobre técnicas para cocinar (aceite, fritos, al vapor, hervidos), selección u omisión de alimentos por recomendaciones realizadas por personal de salud)

SIGNIFICADO DE LOS ALIMENTOS EN EL ADULTO MAYOR

COMPONENTE EXTERNO

- ¿si considera que su alimentación ha cambiado debido a factores económicos, cómo se ha sentido?
- ¿Quién provee el gasto económico para la compra de los alimentos? ¿Usted participa con este gasto económico? ¿cómo se siente? ¿le gustan los alimentos que compran?
- ¿Dentro de su hogar, usted donde ingiere sus alimentos y con quién?, ¿prefiere comer solo o acompañado y por qué? ¿cambia su consumo de alimentos entre semana y los fines de semana, qué prefiere y por qué?

COMPONENTE INTERNO

- ¿Considera que su alimentación ha cambiado, de lo que solía comer anteriormente a lo que come actualmente; Y este cambio qué sentimientos le generan?
- ¿Qué alimentos y bebidas son importantes y por qué, que sentimientos le generan?
- ¿considera que existen algunos alimentos que los relacione con algún suceso de su infancia, y cree que estos recuerdos le afecten en su selección, preparación y consumo de lo que ingiere actualmente?
- ¿Usted come solo (a) o acompañado (a), usted que prefiere y por qué?
- Si usted ha recibido ciertas recomendaciones nutricionales de parte del personal de salud, amigos, vecinos o familiares, en las cuales se le prohíba el consumo de alimentos que son de su preferencia ¿cómo se siente ante esto y por qué?
- ¿Para usted que tan importante es el consumo de tortilla, refresco, carne de res, pescado, quesadillas, tamales y por qué?

OTRAS PREGUNTAS

- Durante el tiempo en que se esté realizando la entrevista pueden surgir otras preguntas que se consideren relevantes para el entrevistador, por lo que se puede tomar en cuenta la nueva temática y realizar un par de cuestiones que no desvíen el objetivo de la investigación, si no que se realicen con la finalidad de obtener información que explique mejor el tema.

CUADROS Y FIGURAS

Figura 1. Diagrama de Ishikawa de la Colonia Lomas de Padierna

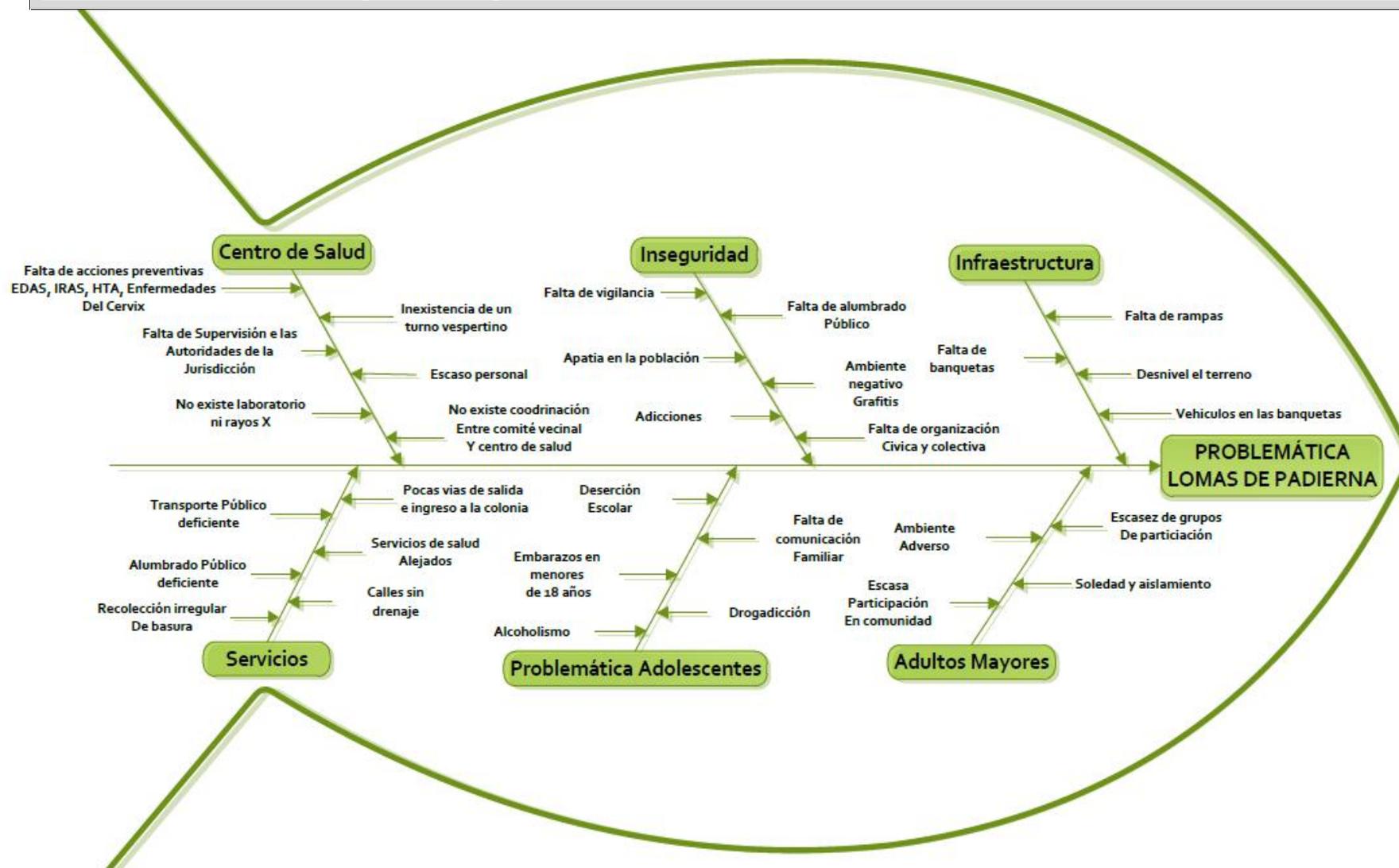
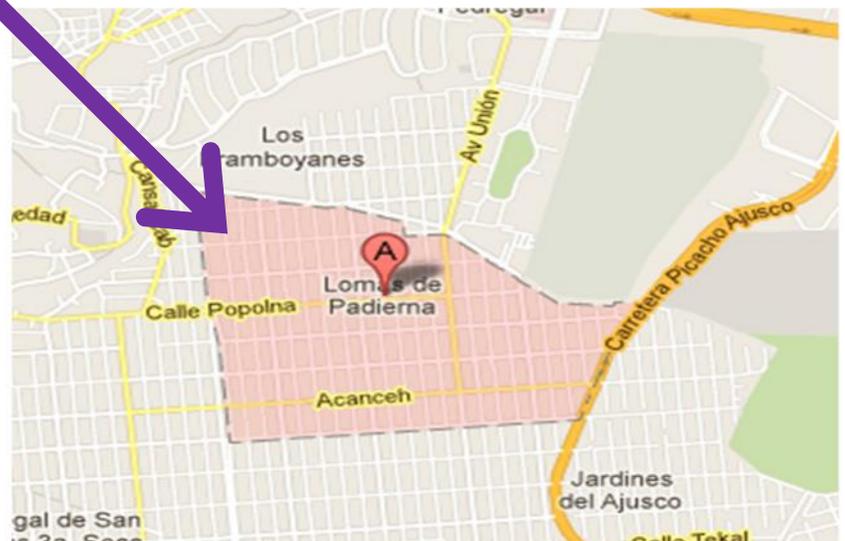
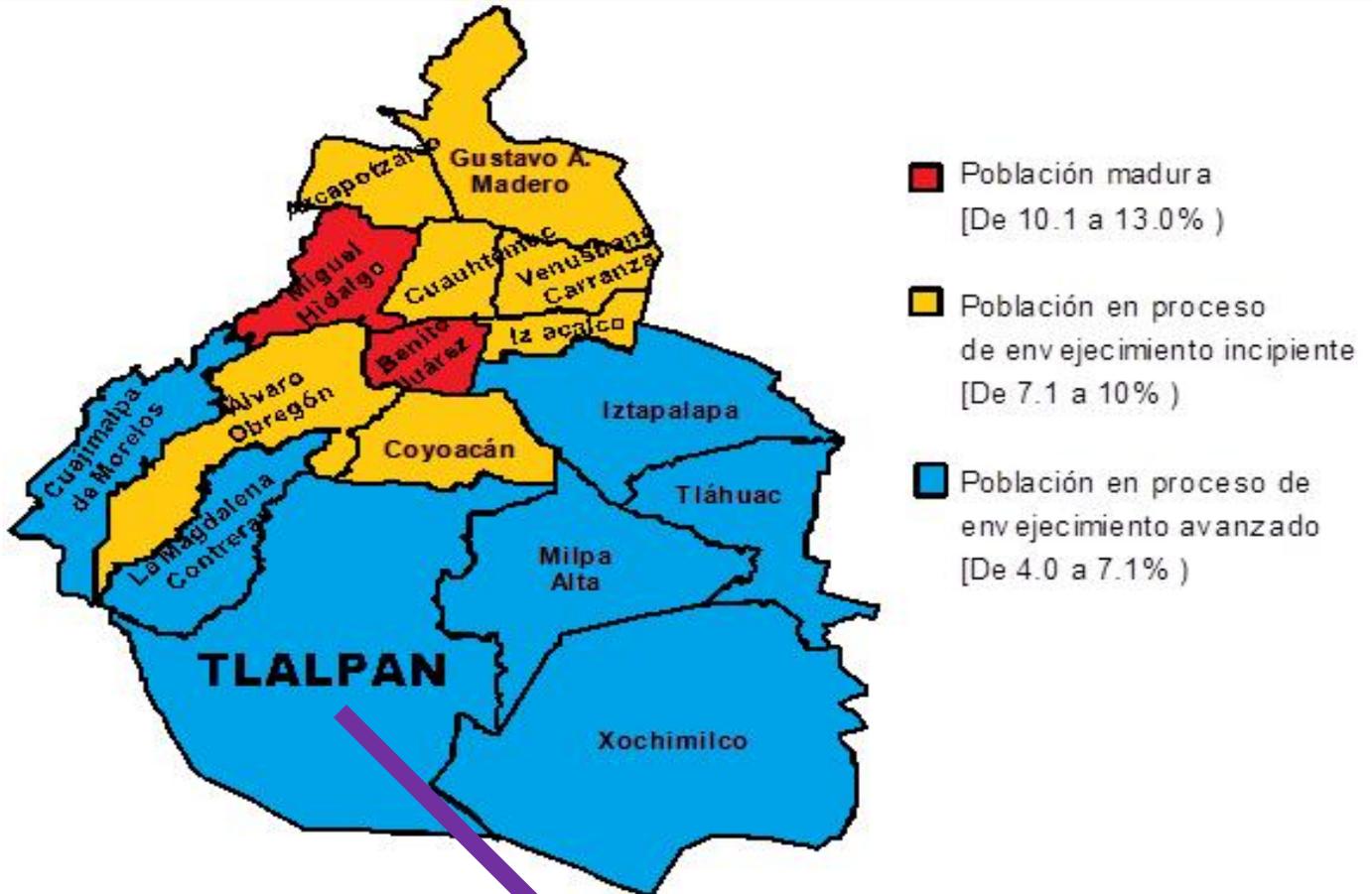




Figura 2. Ubicación de la Colonia Lomas de Padierna



Fuente: CONAPO (2010) y (DISP,2013)

Figura 3. Comité de Salud "Lomas de Padierna"

Integrantes del comité de salud "Lomas de Padierna"	Publicación Mensual "El sol de Lomas"
	
<p>Fuente: Diagnóstico Integral de Salud Población (DISP), 2013</p>	

Figura 4. Factores condicionantes del estado nutricional del adulto mayor



Fuente: Zamora MJ (1994). Estado nutricional de un colectivo de personas de edad avanzada de la comunidad autónoma de Madrid: Influencia de diversos factores socioeconómicos.

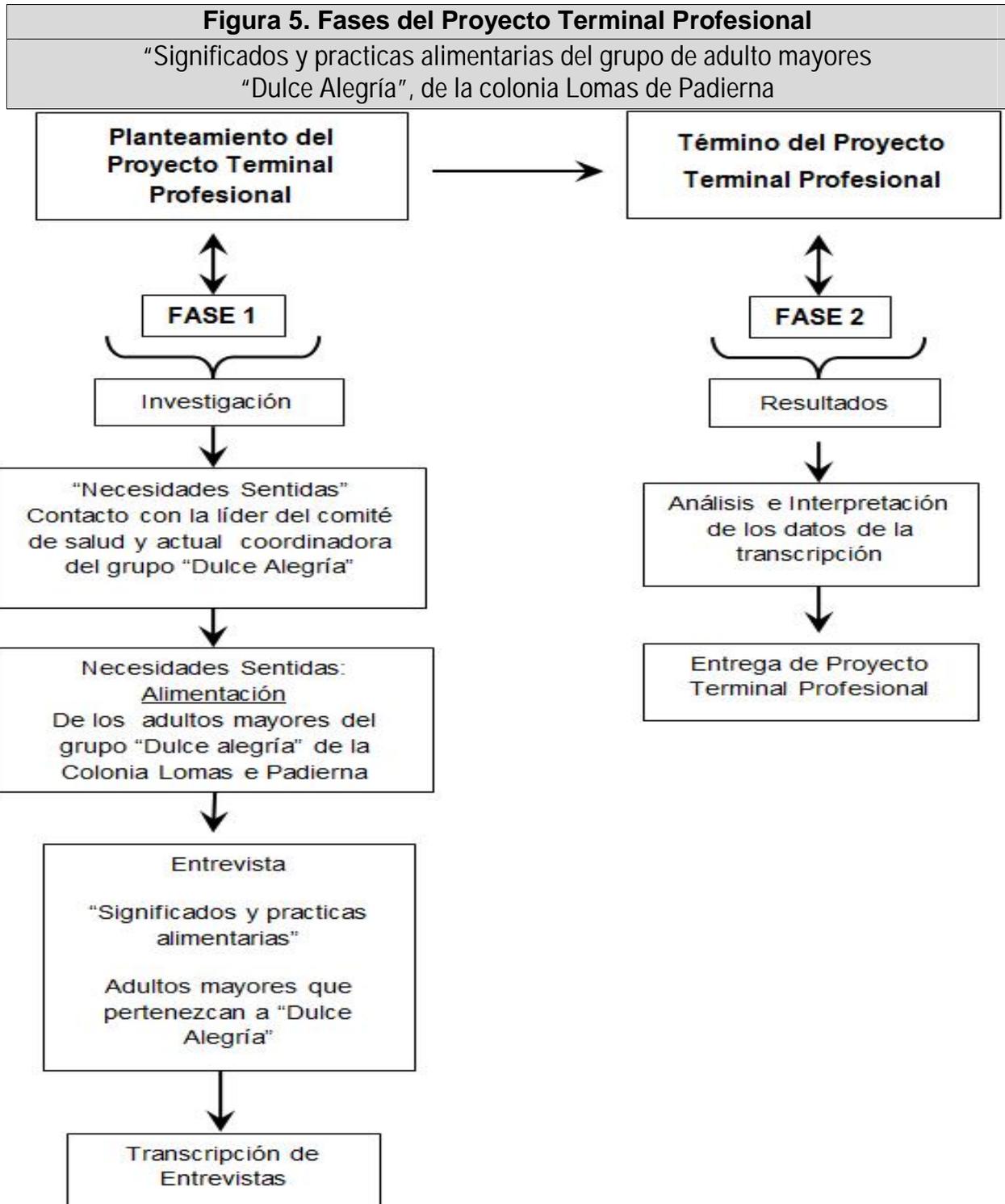
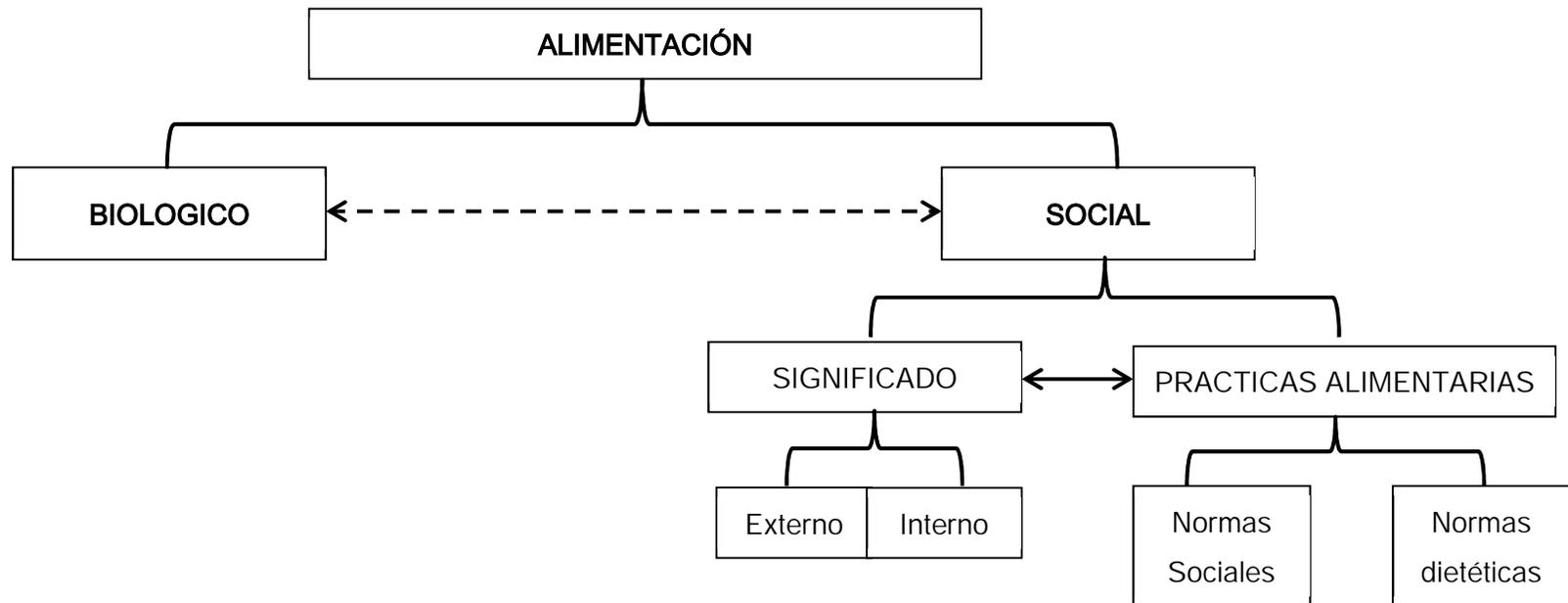


Figura 6. Estructura Grafica del Estudio



Notas: ← - → Como se ha mencionado anteriormente, la alimentación esta permeada de dos ámbitos principales “el ámbito biológico y el ámbito social”, para fines de este estudio se tomará en cuenta únicamente el ámbito social del proceso de la alimentación.

Figura 7. Cronograma de Actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
		MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
Etapa 1	Presentación de propuesta					
	Contacto con la comunidad					
	Entrevistas semiestructuradas			*		
Etapa 2	Análisis de los resultados obtenidos					
Etapa 3	Entrega de resultados/Titulación					**
<p>* Las entrevistas semiestructuradas se realizarán a 8 adultos mayores que asistan de manera constante a las prácticas del grupo, el tiempo de recolección de la información será de 2 semanas únicamente los días lunes, miércoles y viernes. Después de la aprobación del protocolo por parte del comité de ética.</p>						
<p>** La fecha de titulación se realizará la 1era o 2ª semana de Julio según la disponibilidad para fechas de titulación</p>						

Cuadro 3. Características sociodemográficas de los participantes

		Participante 001	Participante 002	Participante 003	Participante 004	Participante 005	Participante 006	Participante 007	Participante 008
Sexo		Femenino	Masculino	Masculino	Femenino	Femenino	Femenino	Femenino	Femenino
Edad		67 años	64 años	70 años	65 años	66 años	62 años	64 años	61 años
Estado civil		Viuda	Casado	Viudo	Casada	Soltera	Soltera	Soltera	Viuda
Lugar de nacimiento		Guanajuato	Oaxaca	Oaxaca	Oaxaca	México D.F	México D.F.	Puebla	Guanajuato
Tiempo de residencia en la ciudad D.F		50 años	41 años	59 años	40 años	66 años	62 años	59 años	58 años
Tiempo de residencia en la Colonia Lomas de Padierna		38 años	35 años	43 años	38 años	50 años	40 años	55 años	50 años
Escolaridad		4º de primaria	Preparatoria	6º de primaria	Técnico Enfermería	Técnico	Contaduría	Química	1º de primaria
Ocupación		Hogar	Jubilado	empleado	Jubilada	Hogar	Hogar	Hogar	Hogar
Número de Habitantes		1 Hijo 1 nieta	1 Esposa 1 Hija 1 Nieto	2 hijos	1 Esposo	6 adultos 4 mujeres 2 hombres	3 hombres 5 mujeres Adulto Mayor	1 Hija	1 Hijo 1 nieta
Estado de Salud	Enfermedades	No presenta	Diabetes E. Renal Pérdida de Visión	Diabetes	Varices Osteoporosis	No presenta	Cáncer Diabetes Hipertensión Gastritis	Hipertensión Esclerodermia	Colitis Gastritis Depresión* E. Columna
	Síntomas	Dolor articular				Dolor articular Cansancio			
Lugar de asistencia		IMSS	ISSSTE	IMSS	ISSSTE	IMSS	IMSS	IMSS	IMSS
		Sector Privado	-	-	-	Sector Privado	Sector privado	Sector privado	Sector privado
Ayuda para realizar actividades		No	En ocasiones (Tratamiento)	No	No	No	En ocasiones (Tratamiento)	No	No

Cuadro 4. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Cuadro 4a. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna				
Participante	Prácticas Alimentarias Infancia		Prácticas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
001	<p><u>Lo consumido</u></p> <p><i>En el almuerzo era tortillas con salsa, a veces queso o frijoles y mis papás tenían animalitos, vivíamos en el rancho y tenían sus vacas, sus chivas y daban leche, y mi mamá hacía quesos, tomábamos a veces leche pura, y mi mamá, tenía sus gallinitas, pues los mataba y comíamos eso, escogía los más viejas y ya nos hacía un caldito o molito, con mucha tortilla y nuestro vasito de agua o atolitos y cuando había pues lecha pura, y en la cena a veces, bueno, había un señor que mataba reses cada semana o dos semanas, y si había dinero pues mi mamá iba, y si no, nuestras tortillas con frijol, lo que había. Estábamos acostumbrados a comer "a llenar"...</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u></p> <p><i>No, no, no recibimos nada de eso, ni médico había, solo el huesero chamán, pero solo se iba con ellos, cuando nuestros remedios no curaban... le cuento que hasta que nacieron mis hijos fui al médico, antes nada, ahora pues si me duele algo pues voy al seguro, y ya me dan medicamento para que se me quite el dolor y ya, pero nada.</i></p>	<p><u>Lo que se come</u></p> <p><i>Desayuno huevo o lo que sobro de un día anterior en la comida, tomo agua o tomo té o café con agua, de vez en cuando porque ya me lo prohibieron, porque ya dos familiares fallecieron de cáncer, nos dicen que tenemos que cuidarnos porque ya la familia lo tuvo y que nos puede dar..</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u></p> <p><i>Sí, sí he recibido recomendaciones de la nutrióloga de aquí, pero siento que no queda satisfecho mi estómago, me ha quitado la carne de puerco, las carnes rojas, y aguanto sin carne roja, pero la de cerdo, no no, aún recuerdo cuando me la preparaba mamá, de esos días buenos, y no, no, no, ahora dicen pues nada más pollo y pescado pero esta recaro el pescado, solo se lo compro a mi niña, y yo me como la cabeza, pero, la verdad, me lo como por necesidad...</i></p> <p><i>Sí, la señora Esther nos ha dado muchas sugerencias y aunque no lo crea si las llevo a cabo [...]</i></p>

Continua. Cuadro 4a. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

001	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u></p> <p><i>El almuerzo como a las 9 am, mi mamá me enviaba ahí al campo con mi papá con el almuerzo, café, frijol y tortillitas recién calentadas... y ya la comida como a las 2pm, pues lo que hiciera mamá, y la cena como a las 7pm, pero dependía, si mi papá aun no regresaba, pues era hasta que el regresara, a él le gustaba que todos estuviéramos en la mesa.</i></p>	=	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u></p> <p><i>El desayuno es a las 10 y después de venir aquí a mis ejercicios y la comida a las 5pm y la cena, pues como le digo, cuando llega mi hijo de trabajar a las 8:30, y ya entre comidas, no, es muy raro, no me da hambre.</i></p>	=
	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>no había un gasto en sí, porque en el pueblo mi papá solo sembraba y el maíz solo lo ponían en un cuarto grande e íbamos desgranándolo para vender y comprar la sopa, los frijoles, y el maíz lo iban guardando todo el año, para de ahí ir sacando, para la venta y pues el consumo, y hacer el nixtamal, por que hacíamos nosotros las tortillas, bueno mi mamá era la que las hacía, y mis hermanas, las mayores cocinaban, junto con mi mamá, y pues nosotras las chicas, desgranábamos el maíz.</i></p>	=	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Sigo comprando donde siempre, desde que llegué aquí, en el mercado, es el lugar más cercano y no tan caro, debo de administrar bien lo que mi hijo me da, con eso de que soy la única que cocina pues y la única que sabe cuánto y ya sabrá usted , a veces yo coopero, pero lo de mi pensión pues no es suficiente</i></p>	=
	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>¿Cómo que en fines de semana?, no la verdad eso, pues no era posible, no había dinero siempre era lo mismo, lo único que cambiaba era que a veces eran frijoles caldocitos y otras refritos, mi mamá siempre trataba de hacerlo diferente...</i></p>	=	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Sí, mi hijo es el que siempre nos lleva a comer a lugares diferentes, o si no se puede, pues nos compra que la quesadilla, el pambazo o los tamales, no le gusta que yo este encerrada o que cocine todo el día, aunque luego le digo, que no gaste, porque, aunque no lo crea, en la semana, siempre ando medio angustiada, para que mi nieta, siempre tenga algo que comer.</i></p>	=

Continua. Cuadro 4a. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
001	<u>Acceso a los alimentos</u>	<i>Pues sí, a veces me da dinero mi hijo y yo pues le acompleto, pero luego voy al mercado, ahí es donde sale más barato y aun así no me alcanza y me angustio, como tengo a mi nieta, prefiero darle a ella...ya después yo veré, ella está chiquita y pues yo, ya viví ya estoy grande, ya pasó mi época y aguanto, pero la de ella no, es mi nietecita... yo pues espero a que llegue mi hijo, sí él come pues lo acompaño . . . pero luego veo la cazuela y pues veo y no alcanza y le doy a él la carne y yo me quedo con el caldito...</i>	<u>De mi Origen al Distrito</u> <i>Cuando falleció mi papá, ya no me gusto el pueblo, porque me llevaban a sembrar y me tenía que quedar a deshierbar la milpa o a cuidar los animales, pero me daba miedo entonces un día mi mamá me llevo al pueblo de una de mis tías de mi papá y ya me quedé con ella, ya no regresé al rancho...esa tía me ayudaba mucho, después aquí en la ciudad lo tuve todo, todo cambio, porque ya solo había frijoles, había carne, verduritas y todo, lo que si extraño son esas tortillas, el olor, de cuando las preparaba mamá...</i>
	<u>Organización Doméstica</u>	<i>Yo, soy la única que cocina, porque me quedo en la casa, mi hijo es el que sale, y pues ya llega muy tarde, mi nieta y yo, pues comemos aquí, en la cocina, además esta calentito y ya en la noche cuando llega mi hijo, pues en el comedor, porque a él le gusta, le recuerda a su papá ahí se sienta.</i>	<u>Del frijol y tortilla a la Carne</u> <i>Sí, aún recuerdo que, que casi no comía carne y cuando llegue aquí aumento, pero mucho, y mi marido también, casi diario, casi diario, ya siempre había comida.</i>
	:		<u>Solo o Acompañado</u> <i>La verdad, agradezco de tener siempre a mi nieta, porque aunque ella no coma conmigo, se sienta, y me acompaña, pero ya después no sé qué haré, ahorita está chiquita, pero cuando crezca, no sé... tal vez me tendré que acostumbrar</i>
	:		<u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>Sí, la señora Esther nos ha dado muchas sugerencias y aunque no lo crea si las llevo a cabo, siempre nos dice que comamos frutas y verduras, que hagamos ejercicio y cosas así, y hasta hace talleres de soya, y aunque no me gustaba, todavía me acuerdo que un día llevó un picadillo de soya en un convivio y yo por tragona que me como todo, al final hasta comí dos platos, y que me dice "qué bueno que le gusto la soya", ella hace que nos guste</i>

Cuadro 4b. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Participante	Prácticas Alimentarias Infancia		Prácticas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
002	<p><u>Lo consumido</u> <i>Pues antes, mi alimentación, creo que, ahora que lo pienso, era buena, vaya, no teníamos muchas cosas, pero lo que había si era de calidad, era frijol, tortilla, a veces queso, mucho maíz, nuestro pinole, allá en Oaxaca, es eso, y eso nos alimentaba, hasta el agua, el agua que tomábamos era diferente, cuando llegas aquí, no lo aprecias, te involucras en el trabajo y de repente, véame, uno se enferma, y es cuando extraña y cuando, a veces uno desea no haberse ido tan joven...</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> <i>Antes no, nada de eso existía, solo los hierberos, solo eso...</i></p>	<p><u>Lo que se come</u> <i>Pues ahora con mi enfermedad me tienen que restringir todo, recuerdo cuando tomaba refresco mis tacos de carne y ahora, ya nada de eso, tengo a mi esposa quien me cuida, y me da mi verdura, mi carne, pero como dicen en el hospital, tomo agua y mis tés, pero tampoco mucho, ella me cuida...</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> <i>Sí, desde que empecé con mi problema, pues ya tiene más de 10 años, en el que voy al seguro, y solo me pesan y me dan esta hojita, con recomendaciones, bueno, solo le dicen a uno que no debe de comer tal cosa, no beber tal cosa, es esta hojita la que me dieron... pero la que sabe es mi esposa, me da lo que me gusta, pero todo así, en chiquito...</i></p>
	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> <i>Antes de trabajar, tomábamos un poco de atole en casa, eso nos daba mi mamá, y ya nos íbamos a trabajar, regresábamos a veces de la milpa como a las 2 o 1, u esa hora comíamos, a veces regresábamos a trabajar, dependiendo si terminábamos, después siempre cenábamos todos, pero ya hasta tarde, como a las 8...</i></p>	=	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> <i>Pues el desayuno a las 8, después la primera comida como a las 12, vuelvo a comer a las 3 o 4, la cena a las 8 y empieza mi tratamiento</i></p>	=

Continua. Cuadro 4b. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

002	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Pues era un acuerdo entre mi padre y mi madre, vaya se compraba en el mercado, no recuerdo, pero comúnmente pues mamá era la cocinaba y me imagino que ella hacia todo, era la costumbre</i></p>	=	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>En el mercado, tianguis, desde siempre, y muy raras veces en las tiendas, ahí solo para, mmm, por ejemplo papel de baño, servilletas y así, bueno, solo si nos acompaña mi hija, y entre mi esposa y yo seleccionamos los alimentos y ella los prepara, bueno yo la acompaño, no me gusta que haga todo ella sola, por lo menos pongo la mesa, y le platico.</i></p>	=
	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>No, vaya si cambiaba, pues al menos en el horario, no tanto en lo que comíamos porque casi siempre era lo mismo, pero esos días eran los días en que mi papá decidía descansar, pero su descanso, no crea que era no hacer nada, al contrario todos los días trabajábamos, pues por que todos los días comíamos y éramos muchos ahí más mis papás pues como 9 o 12, así desde siempre, pero eso sí, podía levantar tarde y después seguir.</i></p>	=	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Pues, no realmente no hay cambio, yo tengo unos alimentos que consumir y sobre eso me tengo que basar, lo que hace la diferencia, es por ejemplo, que viene mis hijos a vernos, bueno a veces, esa es la principal diferencia y la mejor</i></p>	=

Continua. Cuadro 4b. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
002		<p><u>Acceso a los alimentos</u> <i>Pues claro , al principio siempre fue difícil, mi esposa se partía en muchas para trabajar, ella hacia todo, cocinaba, iba al mercado, nos hacía de comer y aparte de todo, se iba a trabajar y estudiar ... y yo tenía que trabajar día y noche, trabajamos para sacar a sus hermanos, y después a nuestros hijos, si había momentos de escases, pero nunca nos faltó comida.</i></p>	<p><u>De mi Origen al Distrito</u> <i>Recuerda que le dije, que comíamos mucho frijol y tortilla, atoles, y cuando llegamos pa'ca, pues, hubo de todo, desde un poco de verdura, mis primeras frutas, a un lo recuerdo, un durazno, y carne mucha carne... [...] y eso nos alimentaba, hasta el agua [...] cuando llegas aquí, no lo aprecias, te involucras en el trabajo y de repente, véame, uno se enferma, y es cuando extraña y cuando, a veces uno desea no haberse ido tan joven.</i></p>
		<p><u>Organización Doméstica</u> <i>Pues así que diga, organización doméstica, no tanto vaya la que prepara es mi esposa, y todo está muy cerca, vea, allá está la cocina junto con el comedor, entonces lo que hago es poner la mesa, yo ayudo haciendo eso, y pues ya cuando termina mi esposa, nos sentamos los dos en la mesa, en la única, a veces si llegan mis hijos pues nos acompañan, pero nada más, solo somos dos...</i></p>	<p><u>Del frijol y tortilla a la Carne</u> <i>Si, como no se extraña, primero pues era nuestra alimentación de siempre, vaya, uno cuando está ahí no lo siente, pero cuando se aleja es cuando lo extraña, extraña ese olor de los frijoles que preparaba mi mamá, frijoles de barro, la cazuela que tenía que ser grandísima para que alcanzara para todos... vienes para acá... y todo es muy rápido, le digo todo lo que hacíamos, y lo más fácil fue comer carne, pero aunque era diario, no sabía igual, era dura, pero uno después se acostumbra, que a los tacos, a los bisteces, que las alas y olvida, de repente olvida ...</i></p>
		=	<p><u>Solo o Acompañado</u> <i>Pues obvio acompañado, no es lo mismo, a quién le platicas, bueno aunque sean las mismas historias, no, imagine, no, no, no, luego uno solito en medio de esta casa, se vuelve frío y se siente triste.</i></p>
		=	<p><u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>Todo cambió después de mi enfermedad, mi esposa, me cuida demasiado, pero dejar de comer todo lo que me gusta, la carne, mis frijoles, es, al principio sí, me fue difícil, todo en poco, ya no sabe, pero ... sin ella, seguro que no podría.</i></p>

Cuadro 4c. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Participante	Prácticas Alimentarias Infancia		Prácticas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
003	<p><u>Lo consumido</u> Pues tuvimos suerte, porque mi papá era minero y la verdad, pues tenía un buen sueldo, claro, para la época, y comíamos, carne, verduras, frutas, y ya mi mamá las preparaba, casi no tomábamos leche, solo agua o a veces atoles.</p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> No pues fíjese, que ahí donde vivía en Mineral los tejocotes, pues era una zona minera, de antimonio, mi padre fue minero y esa compañía, tenía su médico, para el servicio de los trabajadores y sus familias, y ahí íbamos, pero recomendaciones como dice, solo de alimentos, nada, solo medicamentos si era necesario....</p>	<p><u>Lo que se come</u> Pues de todo, carne, pollo, mis verduras, frutas, de todo y hasta lo que no, y mi café de siempre.</p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> Actualmente, solo para mi diabetes, pero no se crea, esta difícil eso de dejar de comer todo, no está bien, en el seguro, me mandaron con una dietista, y ella me dice que no coma carne, o frutas y la verdad, pues eso he comido desde siempre, y pienso en hacer solo unas modificaciones pero no en quitar todo, eso no...</p>
	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> Pues así como horario, no había, bueno, nos basábamos en lo que hiciera mi papá, porque si él se levantaba temprano, todos teníamos que hacerlo, entonces desayunábamos a la hora que él se iba a la minería, así como a las 6 de la mañana, y ya la comida, pues a las 3 o 5 dependiendo y una cena, era nuestro pan y café, como a las 8.</p>	=	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> Ahora sí, no tengo realmente un horario, como antes, pero sí sigo levantándome temprano como a las 7:30 para desayunar como a las, 8:00, mi café de siempre y mi pan, y ya por la tarde que regreso de mis trabajos que me salgan por ahí, pues como a las 4 o 5, algo que vea, no sé, puede ser carne, pollo o verduras, y ya en la noche, pues lo mismo, sí, a veces ceno con mi hijo y si no pues igual, yo solo mi café y pan o lo que sobre de lo que preparé.</p>	=

Continúa. Cuadro 4c Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

003	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Mi mamá preparaba los alimentos nosotros éramos los niños y los adultos pues eran los que seleccionaban, bueno mi papá, era el que compraba la comida y mi mamá iba a al mercado o a la tienda a surtirse...</i></p>	=	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Pues, actualmente, en el mercado o en el tianguis, más en el tianguis, está siempre bien surtido, compro un poco de todo, como es solo para mí, pues elijo que dos zanahorias, 1 cebolla, 1 jitomate, o en las carnes, pues dos alitas, y así para la semana o para el día, dependiendo si me alcanza, así preparo solo para mí.</i></p>	=
	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Pues a veces íbamos variando, era un pueblo y lo que hacíamos era, que los dominguitos íbamos por barbacoa, o mataban un puerco y así, o animales de campo como los conejos y ya, sí comíamos verdura, frijolitos, todo lo preparaba mi mamá, y los líquidos, pues solo agua, no me gustaba la leche</i></p>	=	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Es casi siempre lo mismo, excepto si voy a comer con mi hermana, pero es muy ocasional, o si voy con mi hijo, pues ya me compra una quesadilla o un caldito de res...</i></p>	=

Continua. Cuadro 4c. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
003		<p><u>Acceso a los alimentos</u> <i>Pues a veces, pues si me da hambre, pero me aguanto un poco, cuando le comento a uno de mis hijos, pues ya me da para el gasto, vaya, digamos, no sufro por comida, pero por lo que sí puedo sufrir es por tomar agua, siempre tengo sed. Entonces, como le decía a veces nos alcanza y otras veces pues no me alcanza, y ahí es donde nos ayudamos entre los hijos, y así, pero si, la verdad es como todo uno se acostumbra a veces a no tener...</i></p>	<p><u>De mi Origen al Distrito</u> <i>Pues realmente, no siento que haya un cambio, siempre mi papá nos tuvo, bien pero por diversas circunstancias pues todo acaba, vaya y bueno me vine para acá el D.F. aunque no lo crea señorita, extraño esa abundancia de mi papá, vaya no tenía dinero, pero sí, era un señor que proveía a su casa y mi mamá siempre le daba esa sabor, eso es lo que a veces se extraña, como lo que dicen, el calor de hogar, cuando llegué, todo para mí era lejano, hasta la comida y eso es lo me dolía...</i></p>
		<p><u>Organización Doméstica</u> <i>¿Cómo?, no ,pues aquí en mi casa cada quien se sirve, yo por ejemplo, pues hago de comer, pero siempre lo hago para mí, si no, aquí, como diría mi mamá, ya estamos grandecitos. [...] En la cocina, para que quiero un lugar más grande.</i></p>	<p><u>Del frijol y tortilla a la Carne</u> <i>Pues en si en sí, en mi casa había lo básico, frijol, tortilla, queso, carne, carne de pollo, verdura, y así, así nos educaron, tener algo, aunque sea lo mínimo pero tener, nos enseñaron a luchar, eso lo aprendí de mi papá, por eso le digo, que no me importa comer solo, siempre hago algo, me preparo que un taquito de queso, mi café, no creo morirme de hambre, porque desde siempre he trabajado, así como mi papá...</i></p>
		:	<p><u>Solo o Acompañado</u> <i>Pues ahorita estoy solo, y no me pesa, vaya, estoy con mi hijo, pero como solo con frecuencia, todos llegan tarde, y no hay hora fija, pero eso si cuando estamos juntos pues comemos todos, uno se acostumbra.</i></p>
		:	<p><u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>Eso de quitarnos todo, por ser diabético no es saludable, imagínese que sentiría usted cuando le digan que debe de dejar de comer algo que le gusta, no sé, que le quiten todas las frutas, ¿cómo se sentiría? . . . así me siento,</i></p>

Cuadro 4d. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Participante	Practicadas Alimentarias Infancia		Practicadas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
004	<p><u>Lo consumido</u> Si, como le decía, era más frijol, tortilla, verdura, en ocasiones era carne, mas pollo, porque lo criaba mi mamá junto con mi tía, y de bebida, pues era más que nada agua, café, y por muy raro leche.</p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> No, no había, mi mamá nos curaba con tés, y si enfermábamos pues con la abuela, siempre tenía remedios, o con el hierbero, era el médico... pero no, no existía nada nada de nutriólogos o cosas así.</p>	<p><u>Lo que se come</u> Pues comemos de todo, pero con eso de que le digo que voy a cursos aprendí a cocinar soya, la verdad me gusta mucho y la prefiero, a mi esposo le preparo, pero no le gusta, ya casi no como carne, ni pollo, solo muy raras veces, leche nada, eso fue desde siempre, pero aun continuo tomando mi agua, té, café, y mucha verdura, mucha verdura...</p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> Yo no tengo recomendaciones dietéticas, ni nada de eso así tan específicas como mi esposo, lo que sé es por mí todos los cambios han sido para mejorar la salud y pues conservarla, porque a veces uno se apega a lo que la gente dice, "deja de comer esto, mejor esto" y así, por eso decidí desde siempre tomar cursos, por mi familia...</p>
	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> En la mañana, antes de trabajar o del quehacer, como a las 7, era el desayuno, tomaba café y algo de leche y muchos frijoles y tortillas, en la comida que era como a las 2 comía mucha verdura, quelites, frijoles, y pues un pedacito de res, pollo o puerco, lo que alcanzara para todos, y agua siempre agua, en la cena, que era entre 7 y 8, café y pan o plátano hervido...Siempre nos acompañaba mi papá, mi mamá era la que preparaba y pues entre los dos seleccionaban, pero ahí siempre tenía que estar papá.</p>	=	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> Siempre he sido muy estricta con eso, mi horario ha sido desde siempre el mismo, a 6:30 el desayuno, fruta, café, mi pan o a veces una quesadilla, dependiendo del hambre que tenga, después ,mi comida a las 2 y pues como lo que prepare, soya, tacos, a veces carne, y así, en la noche pues hasta las 7... es poco, verdura, un caldito, o lo que haya sobrado, pero nunca dejo de comer más de 4 horas, creo que soy de buen diente...</p>	=

Continua. Cuadro 4d. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

004	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u> <i>Pues que le digo, mi papá era el que aportaba, mi mamá cocinaba, a veces iban al mercado, pero casi siempre era mi mamá, y pues nosotros preparábamos o ayudábamos esa era nuestra función de las mujeres, los hombres se iban con mi papá, aunque a veces yo iba también...</i></p>	=	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u> <i>Aquí en el tianguis, entre los dos compramos las cosas, vaya, los dos aportamos, pero yo elijo porque preparo, el me acompaña, y me gusta...</i></p>	=
	<p><u>Fines de semana</u> <i>No, bueno solo los días que había cosecha de café o por ejemplo, mmm, los días que eran así como especiales, no sé, por ejemplo el cumpleaños de papá, pero pues así seguido, no, porque, pues no había dinero o más bien no estábamos acostumbrados así, pues se comía lo que había.</i></p>	=	<p><u>Fines de semana</u> <i>Realmente no, solo a veces me escapo que a comer uno que otra quesadilla, pero la verdad prefiero estar con mi esposo, y acompañarnos siempre, pero por él no consumimos muchas cosas, con eso de que está enfermo, mejor hay que ser solidarios y unirnos siempre... realmente no hay cambio, lo único que cambia, eso sí, es que a veces vienen mis hijos y los nietos, eso es lo que hace la diferencia</i></p>	=

Continua. Cuadro 4d. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
004	<u>Acceso a los alimentos</u> <i>Fue una etapa difícil, desde siempre, imagínese , que de repente pues mi mamá ya no estaba y yo decidí convertirme en la mamá, trabaje, estudie, y cuidaba a mis hermanos, era una etapa difícil, y siendo sincera todo lo hacía pensando en mi pueblo, en regresar... con la comida, sí fue difícil alimentar a todos, solo cocinaba lo que me habían enseñado, pero esa alegría de cocinar que tenía mi mamá jamás me la quitaron, me gusta cocinar y aunque eran tiempos difíciles, siempre tuve ese coraje que me enseñaron en mi pueblo, para salir adelante, unos frijoles, unas tortillas, queso, siempre había algo, y siempre estaban ahí todos , mi familia...</i>		<u>De mi Origen al Distrito</u> <i>Vivía en Oaxaca... cuando vine para acá claro que cambió, porque, algo que recuerdo muy bien es el pescado fresco, ya no lo consumo porque no sabe igual, no me gusta el pescado de aquí y deje de comer eso, y también la leche, porque además de cara, ya no era de "vaca contenta", o como dicen aquí, leche bronca, era fuerte, si lo recuerdo y a veces lo extraño, porque, como le digo, mi papá era el que pescaba y junto con mi mamá el que ordeñaba, sí a veces quisiera volver a hacerlo, los extraño...</i>
	<u>Organización Doméstica</u> <i>Es simple, solo somos dos, yo preparo, voy al mercado, y cocino, mi esposo, me acompaña, pone la mesa</i>		<u>Del frijol y tortilla a la Carne</u> <i>Pues empezó a cambiar todo, dejamos de consumir la tortilla, frijoles, aquí se empezó a comer carne, uno se adapta, pero al final empecé a comer soya, y regresé a comer mis frijoles así así con epazotito, así me enseñaron, y viera que rico, hasta el olor es de allá, eso sí, la tortilla se la debo ya no la aprendí...</i>
	=		<u>Solo o Acompañado</u> <i>Pues siempre he sido alguien muy alegre, me gusta estar acompañada, pero tampoco sufro, si no como con alguien, a veces muy raras veces suele ocurrir, pero no, siempre está mi esposo, prefiero estar con él...</i>
	=		<u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>Desde que empecé a trabajar, siempre fui alguien con muchas inquietudes, y allá, en el hospital pues se veían las enfermedades, por lo que decidí estudiar más y me metía a curso de todo, yoga, comida saludable, adulto mayor, y aún sigo en cursos, donde nos dicen lo que es saludable, solo así puedo hacer que mi familia este mejor...</i>

Cuadro 4e. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Participante	Prácticas Alimentarias Infancia		Prácticas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
	005	<p><u>Lo consumido</u> Consumíamos verduras, pollo, fruta, vaya no muchas pero lo que había eso comíamos, tomábamos agua, atoles y a veces leche.</p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> <i>No, yo creo, bueno con médicos así, pues no, ni había, pero por ejemplo, mi mamá platicaba por ejemplo con vecinos o conocidos, pero no recuerdo ninguna recomendación tan específica, pero lo común, platicaban de lo que iban a cocinar y pues tal vez recetas era lo único que se decían y pus tomaba consejos de cocinar, nada como usted me dice de quitar, al contrario, siempre comer...</i></p>	<p><u>Lo que se come</u> <i>La verdad seguimos consumiendo lo mismo, pollo, verdura, fruta, pero ahora sí tomamos refresco, me confieso, desde que nos venimos para acá pues ya no teníamos el río cerca, también aumento nuestra fruta, por que empezamos a tener nuestros propios árboles, bueno dos, y siempre había naranja y durazno.</i></p>
	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> <i>Pues si había cierto horario, igual para ir a la escuela, porque yo si llegué a ir, me levantaban muy temprano para ir desayunar, como eso de las 6:30 am y ya después la comida, recuerdo que era desde siempre como ahora entre las 2 y 3, y la cena hasta que llegara papá, y cenábamos todos, a veces era a las 7 y por muy muy tarde a las 9 ...</i></p>	=	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> <i>Actualmente, pues si tenemos horario, el desayuno, es alrededor de las 9, la comida a las 2, y la cena a la hora en que todos o casi todos llegan, como por las 7 u 8, yo me duermo hasta las 11 . . . pero aún tenemos ese hábito de hacer por lo menos la cena juntos ...</i></p>	=

Continua. Cuadro 4e. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

005	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Bueno, mi padre siempre aportaba a la casa, mi mamá no, ella era la que se encargaba de ir a comprar las cosas para la comida y prepararla junto con mis hermanas , pues no sé, iba al mercado, o compraba de las cosas que luego traían de los pueblos cercanos, mi papá le daba el dinero, cuando ella se lo pedía y lo administraba</i></p>	:	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Actualmente vamos a todos lados, compramos tanto en el tianguis que se pone aquí, como en la tienda, porque a veces si hay cosas buenas de verduras y frutas, pero carne, esa la tenemos que comprar en la tienda, y pues ya sabe, todo lo que se nos pega cuando vamos ahí, aquí todos aportamos para el gasto, poco o mucho, no importa, sin embargo, mi hermana es la única que cocina, porque tiene el sazón de mi mamá.</i></p>	:
	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Sinceramente no había diferencia en los fines de semana, se comía lo mismo, pero estábamos todo</i></p>	:	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Pues si cambia en algo, vaya, por ejemplo, esos días es cuando vienen nuestros sobrinos y nietos, la verdad, preparamos lo que comemos todos los días pero lo preparamos en mayor cantidad. Ellos nos traen que el panecito o pastelito y ya nos alcanza para toda la semana</i></p>	:

Continua. Cuadro 4e. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
005	<u>Acceso a los alimentos</u> <i>Pues desde siempre trabajamos, eso nos enseñaron si es difícil, obtener dinero y más cuando eres jóvenes, no había tantos trabajos como ahora, pero pues tuvimos que hacerlo y me gusta, ahora veo la ventaja de haber trabajado tantos años, y de haber aprendido algo con que defenderme, mucho o poco, siempre tenemos, al menos sé que de hambre no nos vamos a morir</i>		<u>Del Distrito al Distrito</u> <i>Sí cuando nos cambiamos de colonia seguíamos comiendo lo mismo, por así decirlo, pero lo que cambió por ejemplo fue que mi mamá empezó a tener sus arbolitos, y de ahí sacábamos las frutas, bueno, solo dos arbolitos, naranja y durazno, eso me gusta mucho, y yo a veces le ayudaba a regar sus plantas, tenía su calabaza también, y me daba alegría hacerlo, y hasta hoy fíjese, me pasa lo mismo, me acuerdo de mi mamá, ese árbol que tengo allá, es mi durazno, pero no he sido muy buena jardinera, se me han secado todas mis plantitas, quisiera tener esa facilidad de mi mamá.</i>
	<u>Organización Doméstica</u> <i>La manera de organizarnos, pues no sé, que le puedo decir, mi hermana , es la que cocina, y la que le digo, que ahorita no está, es la que la ayuda, nosotras dos que no sabemos cocinar bien, pues ponemos la mesa y nos turnamos los platos, ella cocina , porque le decía que se parece al sazón de mi mamá</i> <i>[...]Aquí en el comedor, ahí se sienta mi hermana la que cocina, y aquí mi hermana mayor, así siempre, yo aquí a lado o aquí y pues si vienen mis otros hermanos pues ya aquí se van acomodando, cada quien en su un lugar [...]</i>		<u>Del frijol y la tortilla a la Carne</u> <i>Realmente no tuvimos mucho cambio en la alimentación vaya, siempre había tortilla y frijol, poco, pero había y carne, pues casi siempre, cada 3 días o una vez a la semana, pero aquí en la ciudad, lo que si fue importante, fue el agua , recuerdo mucho eso, ya el sabor del agua era diferente desde que llegamos a Lomas, la verdad, dejamos de consumirla y a veces se extraña, era ese sabor a fresco...</i>
	:		<u>Solo o Acompañado</u> <i>Prefiero siempre la compañía, comer solo es feo, no, pues desde siempre acostumbrados a comer con alguien y que de repente te digan que no, si ha de ser triste, cuando no hay nadie en casa, la verdad yo prefiero salirme a dar la vuelta , que estar aquí ...</i>
	:		<u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>No llevo nada de eso, estoy sana, al menos así me siento, es muy raro que yo vaya al médico, al centro de salud, solo para revisión, pero nada sobre mis alimentos.</i>

Cuadro 4f. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Participante	Practicas Alimentarias Infancia		Practicas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
006	<p><u>Lo consumido</u> Pues consumíamos de todo, verdura, un poco, de fruta, pollo, pero déjeme decirle, que el pollo sabía diferente y eso que lo comprábamos, tomábamos agua, pero de aquí, del río, era fresca, ahora que te digo, ni pasar se puede... mi papá siempre nos decía que disfrutáramos eso, y que comiéramos siempre lo que había, hacíamos como una oración agradeciendo los alimentos, nos llevaba siempre algo de comer, algo simbólico, él era muy bueno, nunca nos faltó nada...</p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> Pues si nos llevaban al médico y nos revisan , pero nunca nos dijeron sobre lo que teníamos que comer exactamente... mi mamá nos daba lo que su mamá le daba... y así fue siempre</p>	<p><u>Lo que se come</u> Lo que como es pues de todo, trato de comer muchas frutas y verduras, mas verduras, la verdad, y pues pollo, lo trato de condimentar muy fuerte, porque ya no pruebo los alimentos y me da mucha sed, antes tomaba pura agua, pero ahora, se me antoja mucho el dulce y empecé a tomar refresco, de ahí en fuera todo es normal, pollo, agua, frutas y verduras, poca carne roja, no me gusta...</p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> Pues debido a mi enfermedad trato de cuidarme, sí me han dado recomendaciones, pero son muy generales, solo me dicen que coma de todo pero limpio y que no me exceda, de ahí en fuera no más.</p>
	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> Pues horarios si había mi mamá trataba de que todos estuviéramos siempre juntos, esperábamos por ejemplo a comer a mi papá, no sé podía cambiar, a las 3 o a las 5, dependiendo de su trabajo, la cena, nosotros lo hacíamos a las 7 u 8 y el desayuno con papá a las 6:00 esa sí que la recuerdo... todavía todos dormidos, o los que se despertaban, lo que hacíamos para estar con mi papá...</p>	=	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> Tengo que tener un horario, al menos esos me dijeron, la verdad no lo hago porque comería sola, nadie está en la casa a la 1, y además quién come a la 1, entonces me espero, y acabo comiendo como a las 3, el desayuno desde temprano como a las 7 y la cena pues igual. A las 7.</p>	=

Continua. Cuadro 4f. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

006	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Mi mamá era la que se encargaba de eso, ella pasaba al mercado, no al tianguis, le digo eso , porque sí luego ve que se confunden mercado o tianguis y le digo porque cuando estábamos abajo, íbamos a los dos, mercado y al tianguis, pero en fin, mi papá era el que daba dinero y pues mis hermanos cuando empezaron a trabajar también aportaban dinero para la casa, lo que cambio en nosotros fue , que nos fuimos a estudiar, entonces, por ejemplo a mí ya no me toco la cocina, como a mi mamá y a mi hermana, ellas preparaban todo . . .</i></p>	=	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Ahora que estoy en la casa, pues acompaño a mi hermana a hacer las compras, y ya las dos elegimos, pero solo ella prepara, dice que yo no debo de estar cerca del fuego por el tratamiento, que mejor debo de descansar, entonces ella y mi otra hermana se dedican a la cocina, todos siempre aportamos, unos más en la casa y otros más con el dinero, pero todos siempre hacemos algo para estar bien...</i></p>	=
	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Siempre tuvimos comida, pero así que diga que comíamos diferente pues no, éramos muchos como para cambiar de comida los fines de semana, lo que cambiaba es que mi papá estaba más tiempo en casa, yo era la consentida, y pues siempre tenía un algo para mí, no sé una fruta un dulce y cosas así...</i></p>	=	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>No hay fines de semana, especiales, que cambiemos nuestra alimentación, los fines de semana son casi igual a todos, solo esperamos a que lleguen nuestros sobrinos, ya ve que somos muchos en la casa y siempre hay gente y se come todo el tiempo</i></p>	=

Continua. Cuadro 4f. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
006	<u>Acceso a los alimentos</u> <i>La situación, pienso que era la misma para todos, a veces días buenos y otros malos, pero siempre bien, al final de todo esto, es como ahora, el ánimo, depende de cada uno de nosotros, y aunque no lo crea mis papis, siempre estuvieron fuertes, íntegros, alegres, y pues nos contagiaban de eso, aunque no hubiera comida, siempre trataban de alegrarnos...</i>		<u>Del Distrito al Distrito</u> <i>Pues realmente no sufrí, así que diga por la comida, sufrí más bien por mi papi cuando falleció, ese día fue todo diferente, estaba mi mami, pero, mi papá era el único que estaba conmigo, era su consentida, y pues ya no había dulces, ni panecito especial para mí, si había comida, pero no tenía ya eso, ya faltaba el lugar de mi papá...</i>
	<u>Organización Doméstica</u> <i>Pero como le decía, a veces no nos alcanza, pero mi hermana, la que está ahí en la cocina es la que siempre prepara, uno lo intenta pero ella no permite que entremos a su cocina, solo para ayudar, y está bien porque ella le da ese toque de mamá, hasta huele, y nos sentamos aquí en la mesa, casi todos los que estamos aquí, los otros trabajan y aportan a la casa, así es como le gustaba a mamá...</i>		<u>Del frijol y tortilla a la Carne</u> <i>Tortilla, siempre la tortilla, pues eso siempre comimos, realmente no creo que haya habido un cambio con respecto al consumo de frijol y tortilla, porque eso nos enseñaron a comer eso era lo que siempre había en la mesa, por mi papi, que le gustaba, nunca falta. La carne, por ejemplo, pues puedo vivir sin ella, lo que más nos daban era pollo, y sabía muy bien... de ahí en fuera nuestras verduras y frutas, mi papi era el que hacía la diferencia ... a veces lo extraño ...</i>
	:		<u>Solo o Acompañado</u> <i>Siempre acompañada, ahora más que nunca, prefiero comer acompañada, con esto de mi enfermedad a veces quisiera estar siempre acompañada, siempre espero a que llegue mi hermana para poder</i>
	:		<u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>Después de que empecé con mi enfermedad, empezaron esas cosas , ya sabe lo típico, "deja de comer esto, deja aquello" , pero nunca ha habido nada claro, al menos para mí, la mejor recomendación que han hecho es "coma todo limpio", nada más y que me cuide ... la verdad, llega un punto en que lo olvido y ya no hago caso, solo como, lo que preparan... imagínese, dejo de comer por esperar a que me reparen lo limpio, no, capaz de que me muero ...</i>

Cuadro 4g. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Participante	Prácticas Alimentarias Infancia		Prácticas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
007	<p><u>Lo consumido</u></p> <p><i>Lo que yo recuerdo es, la tortilla , cemita, bueno torta de cemita, muy poca fruta y verdura pues la que cosechábamos, carne, no, solo a veces, pero de lo que mataba y criaba mi mamá</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u></p> <p><i>No, ninguna, así de simple,</i></p>	<p><u>Lo que se come</u></p> <p><i>Actualmente consumo de todo, que frijol, que tortilla, que atole, verduras y siendo sinceras la fruta casi no, y la carne pues a veces, eso desde siempre ha sido, café y agua.</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u></p> <p><i>Recomendaciones dietéticas, no, no tengo, voy al médico y el es el que me dice lo que debo o no de comer, pero ya sabe, ¡no coma tortilla, no coma sal!, y la verdad no les hago caso, hay cosas que me han quitado, así como sal, pero de ahí en fuera nada, así relevante</i></p>
	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u></p> <p><i>No, era un horario así fijo, bueno solo recuerdo que era muy temprano el desayuno, como eso de las 6 , antes de ir a trabajar, después, esperamos a todos como eso de las 3 y la cena pues un horario flexible, solo hasta las 8. Todos esperábamos a mi papá, pero debíamos e esperar a que cerrara el puesto, terminaba cerrando como a las 7 , por eso le decíamos que cerrara temprano . . .</i></p>	=	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u></p> <p><i>No, no tengo un horario, vaya, si recuerdo el horario, por así decirlo de cuando era niña, pero actualmente no, lo único que sí es el desayuno, me levanto temprano y a las 7 ya estoy desayunando, lo demás no tengo horario, la comida si la hago es a las 3 y si no, espero a que llegue mi hija, hasta las 6</i></p>	=

Continua. Cuadro 4g. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

007	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>No recuerdo, pero imagino que era en el tianguis, ahí mi mamá o sus hermanas iban y ya el que paga era mi papá, ya sea que él fuera o que mandara dinero [...]</i></p> <p><i>[...] Mis tías y hermanas mayores eran las que siempre preparaban la comida, y desde pequeña siempre nos enseñaron que las mujeres iban en la cocina, pero yo era muy rebelde y siempre hacia algo para no preparar, luego mi papá se enojaba . . . lo único que me gustaba cuando preparaban mis hermanas es que podíamos platicar, ahí las acompañaba, a veces los días buenos, no estaban ni mis tías ni mi mamá, y así era cuando mis hermanas, las mayores platicaban y me enteraba de muchas cosas, ahí era nuestro lugar , mi papá "el señor amo", como lo llamaban , era el que daba el dinero, pero nosotras, las mujeres, le decíamos que comer.</i></p>	=	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Ahora compro no solo en el tianguis, sino, en el supermercado, aunque ya sé que ahí todo sabe feo, y como voy con mi hija, pues ella es la que me ayuda, si tenemos suerte siempre hay alguien que nos cocine...</i></p>	=
	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>No, eso no, nunca había necesidad de comer diferente, bueno siempre había comida, poca o mucha pero siempre había, pero eso de comer diferente todos los fines de semana, era un lujo...</i></p>	=	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Sí, definitivamente, me voy con mi hijo a comer, donde nos guste... y cambia todo, me consiente, y eso me gusta, como poco pero siempre es variado...</i></p>	=

Continua. Cuadro 4g. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
007		<p><u>Acceso a los alimentos</u> <i>Vaya el dinero, siempre ha sido el mal de todos, pero con la alimentación no nos falta, vaya, es como le digo a mi hija, siempre debemos procurarnos, y sí no hay pues a trabajarle...</i></p>	<p><u>De mi Origen al Distrito</u> <i>Todo lo que no me gustaba en la infancia, ahora lo extraño, las cemitas, esas sí que se extrañan, por lo demás no importa tanto (risas), a veces, como le digo , veo un lugar donde venden cemitas y quisiera comprarlas todas pero el sabor cambia... no es lo mismo, no es mi cemita...</i></p>
		<p><u>Organización Doméstica</u> <i>Nuestra organización es solo las dos, las dos trabajamos y aportamos para todo en la casa, comida, agua, gas, es un poco disciplinada esta cuestión, es como lo que nos enseñaron en casa... ¿En la cocina?, no, bueno, a mí nunca me gustó cocinar, así, le digo que siempre me escapaba y pues que me pegaban cuando hacía eso, por eso no aprendí para eso estaban mis hermanas, ellas sí que lo hacían bien, como les decían mis tías...</i></p>	<p><u>Del frijol a la Carne</u> <i>Cuando estaba allá, comía mucho frijol, tortilla, pero aquí, nos daban carne casi diario, mis tías eran las ricas, siempre tenían de toda agua, frijol, había leche bronca y tenían sus árboles, eran estrictas pero siempre nos procuraban</i></p>
	:		<p><u>Solo o Acompañado</u> <i>Prefiero acompañado, pero si no se puede , entonces sola, siempre lo hago y no pasa nada, tengo a mis animales, y como dice, la verdad si estoy sola o acompañada sigo consumiendo lo mismo, me hace sentir bien, porque eso significa que sí hay...</i></p>
	:		<p><u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>Si he tenido recomendaciones, pero la verdad no las llevo, no me gusta el hecho de que me regañen por lo que como, o que me quiten mis cosas que me gustan, eso nunca, los médicos deberían de ser congruentes con lo que dicen que nos pregunten ...</i></p>

Cuadro 4h. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

Participante	Prácticas Alimentarias Infancia		Prácticas Alimentarias Actual	
	Normas Social	Norma Dietética	Normas Social	Norma Dietética
008	<p><u>Lo consumido</u> <i>Lo que consumíamos, mucho era tortillita, mi mamá las preparaba desde la masa, un poco de frijoles, atole de masa, agua, en raras ocasiones tomábamos leche pero muy rara vez, por ejemplo, recuerdo que en la comida hacia mi mamá una sopa de verdura, bueno un caldo con pocas verduras, siempre trataba de hacer algo diferente, a veces carne, si en el pueblo mataban a un cerdo, o borrego, pues todo el pueblo estaba ahí, ya en la cena, pues lo que quedaba de la comida...</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> <i>No, que yo recuerde a veces ni medico había, todo lo curábamos en casa, siempre en casa, las gripes o retortijones también...</i></p>	<p><u>Lo que se come</u> <i>Actualmente, vaya, eso sí que cambió, porque, cuando llegamos aquí, empezamos a comer, carne, verdura, y frutas por que empecé a sembrar, no crea que mucho, pero sí recuerdo mi calabaza, y mis arbolitos que aun los tengo, también empezamos a comprar por ejemplo otras cosas, huevo, el café, que en el pueblo lo consumíamos pero aquí se compraba en bote o bolsa, la verdad el sabor si cambiaba...</i></p>	<p><u>Recomendaciones Dietéticas</u> <i>He ido al médico e incluso a la nutrióloga del centro de salud, y nos hace chequeo completo y nos da una lista de cosas que debemos hacer, pero la verdad no me gusta, siempre que uno va, le dice "está un poco pasada de peso, debería dejar de comer tortilla, y más verduras" y ya, son consejos que nos da pero que al final no las sigo...</i></p>
	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> <i>Todo se basaba en las labores que cada uno hacía, le cuento que pues uno trabajaba en el campo, mi papá iba a sembrar, mi mamá en casa, mis hermanos hombres también salían y nosotros los chicos nos quedábamos en casa o íbamos a la escuela, todo depende, pero siempre iniciábamos el día desde las 6, siempre fue así, por mi papá, por lo tanto, el desayuno, era a esa hora, la comida entre 3 y 4 y la cena, si es que había pues como a las 7 u 8 , dependía de que todos estuviéramos juntos...</i></p>	:	<p><u>Horario y tiempo de ingesta</u> <i>pues, es casi como lo realizaba cuando estaba en el pueblo, el desayuno mmm, lo hago a la misma hora entre 7:30 a 8 de la mañana, y así, consumo huevo, café con leche y la mitad de un pan, la comida es a las 2 de la tarde, y consumo carne, caldos, res, pollo, pescado y en la cena un cereal o si sobró comida como a las 5 o 6 de la tarde y la cena por ejemplo , la realizó así a las 8:30 pm, por muy tarde, y es un pan con café, eso fue siempre, siempre mi café y agua.</i></p>	:

Continua. Cuadro 4h. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

008	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Mi mamá cosechaba algunas cosas, pero muy pocas, lo que recuerdo bien, era la calabaza, ella compraba siempre en el mercado, elegía los alimentos y la acompañaban mis hermanas mayores, ella preparaba la comida junto con ellas y pues mi papá era la que aportaba junto con mi hermano que trabajaba</i></p>	=	<p><u>Adquisición, elección y preparación</u></p> <p><i>Sigo comprando en el mercado y tianguis, es donde sale más barato, mi hijo me da para hacer el gasto, y todos siempre están al pendiente de mi ...</i></p>	=
	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>No, comer diferente los fines de semana, no, a veces ni nos alcanzaba, pero mi mamá trataba de hacernos algo diferente o al menos compraba pan, que lo repartía entre todos, esos detalles son los que más bien marcaban nuestros días, la comida caliente, que siempre mi mamá hacía magia para alimentarnos ...</i></p>	=	<p><u>Fines de semana</u></p> <p><i>Mi hijo siempre trata que este bien, y a veces bueno muy seguido nos consiente, a su hija y a mí, nos lleva que a comer taquitos de barbacoa, o por ejemplo, cuando queremos descansar nos lleva a la casa, que los tamales, que las quesadillas, que el atole, siempre trata de que estemos bien...</i></p>	=

Continua. Cuadro 4h. Matriz de significados y prácticas alimentarias de un grupo de adultos mayores de la colonia Lomas de Padierna

		Significado	
		Componente Externo	Componente Interno
008		<p><u>Acceso a los alimentos</u> <i>Si tuvimos dificultad para comprar alimentos, había días en los que comíamos exactamente lo mismo, mi mamá y hermanas siempre se esforzaban para hacernos a todos la vida diferente más fácil ...</i></p>	<p><u>De mi Origen al Distrito</u> <i>lo que más extraño de mi pueblo, son los frijoles, mi mamá tenía ese sazón que los preparaba con epazote y cebolla, sabían muy buenos, yo ahora trato de hacer lo mismo, y me da gusto que sí me salen, al menos eso creo, las tortillas, ahora ya no las preparamos ,pero trato de comprar las tortillas que son grandes, ya ve que hay unas tortillas muy grandes, que luego venden, así las preparaba mi mamá, a veces extraño el olor a mi pueblo, extraño a mis papas ... todo en la ciudad cambia...</i></p>
		<p><u>Organización Doméstica</u> <i>Mi mamá era la que preparaba y compraba los alimentos, mis hermanas la ayudaban, bueno yo también ayudaba y mi papá era el que aportaba y solo mis hermanos pues que trabajan eran los que también ayudaban... siempre hubo ese apoyo de la familia y pues así nos enseñaron , así fue que nos educó mamá. ... ahora soy la cocino y pues, trato de hacer lo que me enseñaron, pero , por ejemplo, el caldo que a veces quiero hacer no se parece en nada al de mamá...</i></p>	<p><u>Del frijol y tortilla a la Carne</u> <i>Claro que cambió, bueno de comer lo que es el frijol, tortilla atoles de masa, pues llegamos aquí y comimos que fruta, mucha mucha verdura, y aumentamos el consumo de carne, vaya la carne si comíamos aquí mucho, pero nunca me ha gustado tanto como a ellos, entonces aprendí a prepararla para que mi esposo estuviera bien, y después mis hijos...</i></p>
		:	<p><u>Solo o Acompañado</u> <i>Nunca he estado sola, siempre está mi hijo, mi nieta quienes nos acompañamos, vaya a veces esta mi hijo y comemos junto con mi nieta , pero cuando no está, estoy solo con mi nieta, nunca he estado sola, desde que murió mi esposo y caí en depresión siempre han tratado que este bien y con alguien ...</i></p>
		:	<p><u>Recomendaciones que nos cambian</u> <i>Sí, la verdad sí, aquí en el centro de salud, la nutrióloga me hace chequeo completo y me da una lista de cosas que debo hacer pero que cree, que siempre me regaña, porque me dice que debo de dejar de comer tortilla, que a lo mucho unas dos y yo le digo que pues no... porque no quedo a gusto, me llena y me quiere quitar algo que me gusta desde siempre, desde que las hacía con mi mama, nada más por eso, lo he tratado de hacer, pero siento que algo me falta, y ahí voy, trato pero caliento una tortilla con frijoles y pues ya, me la como, además es el olor o no sé, es algo que hace que quiera más...</i></p>

Figura 8. Atlas ti

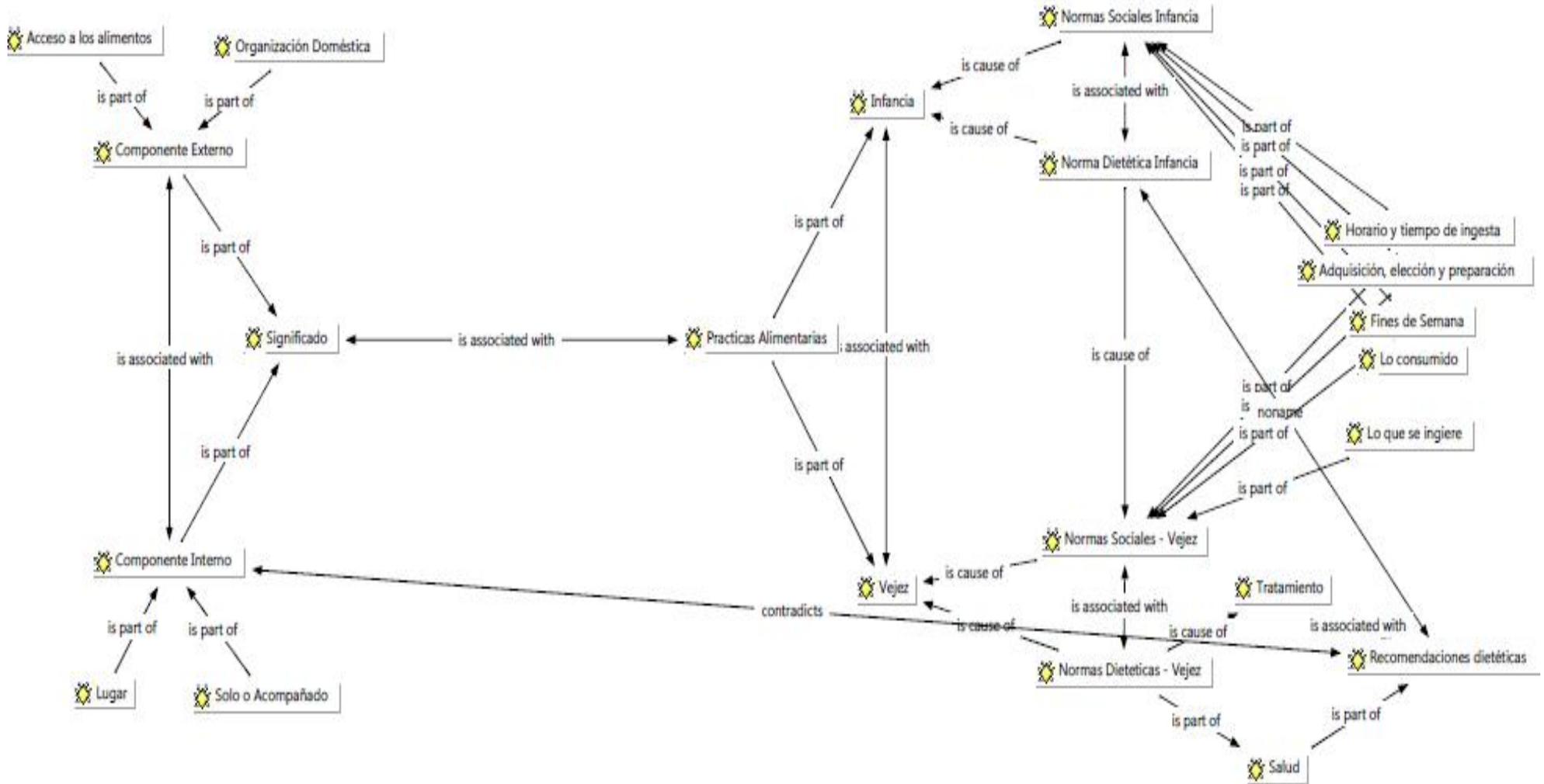


Figura 9. Fotos del grupo "Dulce Alegría"

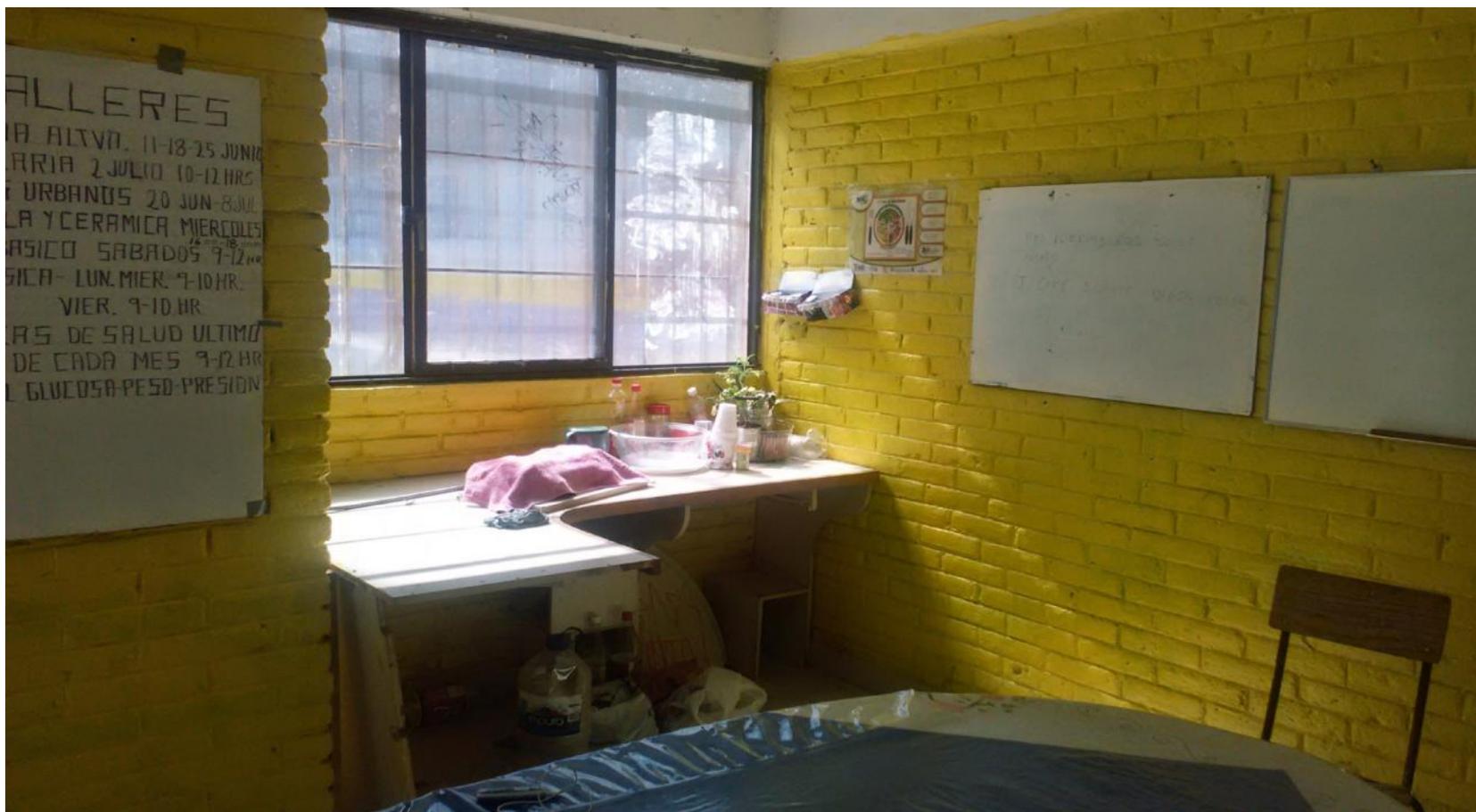


Lugar de reunión del Grupo de adultos mayores "Dulce Alegría", de la comunidad Lomas de Padierna.

Canchas de la Iglesia "San José Obrero" enfrente del Centro de Salud T - 1 - Lomas de Padierna.



Salón de usos múltiples, del parque de la Iglesia "San José Obrero" enfrente del Centro de Salud T – 1 - Lomas de Padierna.



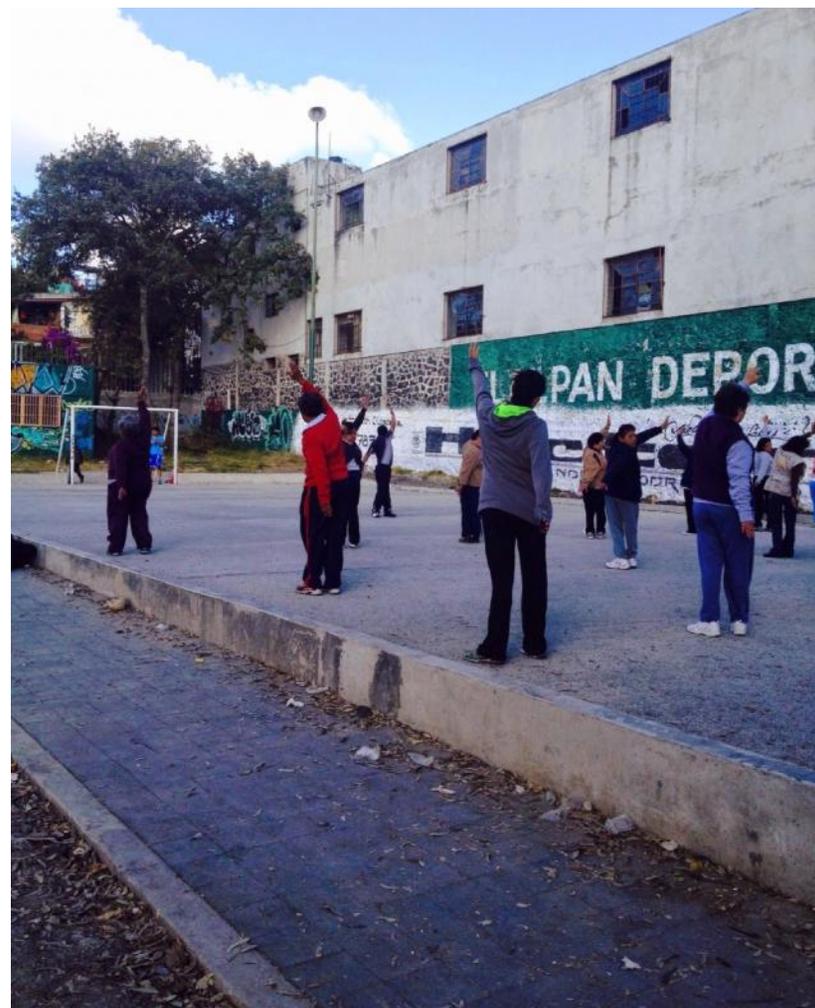
Lugar de reunión del Grupo de adultos mayores "Dulce Alegría", de la comunidad Lomas de Padierna.
Interior del salón de Usos Múltiples de la Iglesia "San José Obrero" enfrente del Centro de Salud T – 1 - Lomas de Padierna.



Lugar de reunión del Grupo de adultos mayores "Dulce Alegría", de la comunidad Lomas de Padierna.
Interior del salón de Usos Múltiples de la Iglesia "San José Obrero" enfrente del Centro de Salud T – 1 - Lomas de Padierna.



Grupo de adultos mayores "Dulce Alegría", de la comunidad Lomas de Padierna.
Practica de Ejercicios. Respiración



Grupo de adultos mayores "Dulce Alegría", de la comunidad Lomas de Padierna.
Práctica de Ejercicios. Estiramiento