



Instituto Politécnico Nacional

Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional
Unidad Michoacán



**Factores que limitan la adopción de prácticas alimenticias saludables
en hogares con jefatura femenina, en el municipio de Jiquilpan,
Michoacán, México.**

T E S I S

PARA OBTENER EL GRADO:

Maestro en Ciencias en Producción Agrícola Sustentable

PRESENTA:

LGNC. Blanca Estela Escalera Barajas

DIRECTORES:

Dr. Luis Arturo Ávila Méndez

Dr. José Luis Montañez Soto

Jiquilpan, Michoacán

Diciembre 2014



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
ACTA DE REVISIÓN DE TESIS

En la Ciudad de Jiquilpan, Michoacán siendo las 12:00 horas del día 9 del mes de Diciembre del 2014 se reunieron los miembros de la Comisión Revisora de la Tesis, designada por el Colegio de Profesores de Estudios de Posgrado e Investigación de CIIDIR Unidad Michoacán para examinar la tesis titulada:

“Factores que limitan la adopción de prácticas alimenticias saludables en hogares con jefatura femenina, en el municipio de Jiquilpan, Michoacán México”.

Presentada por el alumno:

Escalera	Barajas	Blanca Estela
Apellido paterno	Apellido materno	Nombre
Con registro:		
		B 1 2 0 9 5 6

aspirante de:

Maestría en Ciencias en Producción Agrícola Sustentable

Después de intercambiar opiniones los miembros de la Comisión manifestaron **APROBAR LA TESIS**, en virtud de que satisface los requisitos señalados por las disposiciones reglamentarias vigentes.

LA COMISIÓN REVISORA
Directores de tesis



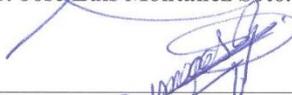
Dr. Luis Arturo Ávila Meléndez.



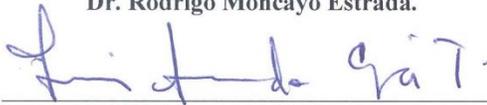
Dr. José Luis Montañez Soto.



Dr. Rodrigo Moncayo Estrada.



Dr. José Venegas González.



Dr. Luis Fernando Ceja Torres.



Dra. Hortencia Gabriela Mena Violante.

Dra. Hortencia Gabriela Mena Violante.
PRESIDENTE DEL COLEGIO DE PROFESORES DE INVESTIGACIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN PÚBLICA
Instituto Politécnico Nacional
CENTRO INTERUNIVERSITARIO DE INVESTIGACIÓN DE





INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

CARTA CESIÓN DE DERECHOS

En la Ciudad de Jiquilpan de Juárez Michoacán el día 09 del mes diciembre del año 2014, el (la) que suscribe Blanca Estela Escalera Barajas alumno (a) del Programa de **Maestría en Ciencias en Producción Agrícola Sustentable** con número de registro B120956, adscrito a **C.I.I.D.I.R. I.P.N. Unidad Michoacán**, manifiesta que es autor (a) intelectual del presente trabajo de Tesis bajo la dirección de Dr. Luis Arturo Ávila Meléndez y Dr. José Luis Montañez Soto ceden los derechos del trabajo intitulado Factores que limitan la adopción de prácticas alimenticias saludables en hogares con jefatura femenina, en el municipio de Jiquilpan, Michoacán, México. Al Instituto Politécnico Nacional para su difusión, con fines académicos y de investigación.

Los usuarios de la información no deben reproducir el contenido textual, gráficas o datos del trabajo sin el permiso expreso del autor y/o director del trabajo. Este puede ser obtenido escribiendo a la siguiente dirección: blescalera@hotmail.com; avilart48@yahoo.com.mx .Si el permiso se otorga, el usuario deberá dar el agradecimiento correspondiente y citar la fuente del mismo.

Estela Escalera
Blanca Estela Escalera B.

Nombre y firma

AGRADECIMIENTOS

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por el apoyo de la beca que me fue otorgada para la realización de mis estudios de posgrado y por el financiamiento para el proyecto.

Al CIIDIR IPN unidad Michoacán por el apoyo brindado y las instalaciones con todo lo necesario para el desarrollo del proyecto.

Principalmente al comité revisor por sus aportaciones, conocimientos y tiempo aportado para la finalización del proyecto:

Dr. Luis Arturo Ávila Méndez

Dr. José Luis Montañez Soto

Dr. Rodrigo Moncayo Estrada

Dr. Luis Fernando Ceja Torres

Dra. Martha Alicia Velázquez Machuca

Dr. José Venegas González

DEDICATORIA

A mis padres Raquel Barajas Flores y Carlos Escalera Gallardo por su apoyo incondicional, las enseñanzas que han forjado a lo largo del tiempo se ven reflejadas en el cumplimiento de mis metas, siempre les voy a estar muy agradecida por los estudios que me han dado, gracias por todo.

A mis hermanos Karla y Víctor por su apoyo y consejos que siempre me han brindado; a Cesar, Natalia y Paola que son personas muy importantes dentro de mi familia.

A Gonzalo Reyes Díaz porque a lo largo del desarrollo del proyecto de investigación fue un apoyo muy importante, siendo una persona muy especial e importante.

A Mario Esteban Gallardo Silva a quien le dedico este logro en especial.

A mis compañeros de generación que hicieron placentera la estancia en el posgrado Ana, Janett, Omar, Fernando y Abraham.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°	Título de la Figura	Página
1	Hogares con jefatura femenina a nivel nacional.	13
2	Factores que limitan la adopción de prácticas alimentarias en Jiquilpan.	30
3	Estado civil de los hogares con jefatura femenina.	31
4	Ingreso aproximado de los hogares con jefatura femenina	32
5	Encargada de la despensa de la familia	33
6	Establecimientos donde se adquieren los alimentos	34
7	Encargado de proporcionar los alimentos	35
8	Conocimientos sobre la alimentación	36
9	Medio a través del cual han adquirido los conocimientos sobre alimentación	37
10	Hogares con huertos familiares	38
11	Diagrama de dos dimensiones del modelo CATPCA	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°	Título de la tabla	Página
1	Aporte de los componentes a las dos primeras dimensiones del modelo CATPCA	40

ÍNDICE

Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
1. El problema de investigación	6
1.1 Antecedentes	6
La alimentación y la cultura	6
LA ALIMENTACIÓN Y LOS CAMBIOS SOCIO-ECONÓMICOS	7
LA ALIMENTACIÓN Y LA CULTURA	7
1.2 Planteamiento del problema	8
1.3 Unidades de observación	10
1.3.1 Delimitación espacial	11
1.3.2 Delimitación temporal	11
1.4 Objetivos	11
1.4.1 Objetivos generales	11
1.4.2 Objetivos específicos	11
1.5 Justificación	12
2. Marco Teórico	13
2. Jefatura Femenina	13
2.1 Aumento de la Jefatura femenina	13
2.2 Incorporación de las mujeres al mercado de trabajo y familia.	14
2.3 Características de los hogares monoparentales con jefatura femenina.	15
2.4 Tipos de Jefatura Femenina	15
2.5 Hábitos y actitudes	16
Hábitos y actitudes de alimentación	16
ADOPCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	17
CÓMO DEBEN ALIMENTARSE LAS FAMILIAS	18
FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	19
FACTORES CONDICIONANTES	19
FACTORES PSICOLÓGICOS	20
FACTORES BIOLÓGICOS	20
FACTORES EXTERNOS	20
FACTORES CULTURALES	20
FACTORES ECONÓMICOS	21
FACTORES GEOGRÁFICOS	21
FACTORES EDUCATIVOS	21
FACTORES RELIGIOSOS	22

FACTORES RELACIONADOS CON LA URBANIZACIÓN E INDUSTRIALIZACIÓN	22
INFLUENCIA EN EL TIPO Y EN LA FORMA DE ALIMENTACIÓN	23
MANIFESTACIONES DE UNA MALA ALIMENTACIÓN	23
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	26
3.1 TIPOS DE LA INVESTIGACIÓN	26
3.1.1 INVESTIGACIÓN DE CAMPO	26
3.1.2 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	26
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	26
3.2.1 POBLACIÓN Y MUESTRA	27
3.2.2 TAMAÑO DE MUESTRA	27
3.3 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.	28
3.4 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.	28
3.5 TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	29
4. Encuesta dirigida a Jefas de familia	30
ANÁLISIS MULTIVARIADO	399
5. Discusión	42
6. Conclusiones	477
7. Anexo 1	499
8. Literatura	51

Resumen

Los cambios en la estructura económica se asocian directamente con el incremento de la población femenina en el campo laboral, la contribución económica, su ausencia en el hogar, la delegación de tareas domésticas a otros miembros y el incremento de su jornada laboral. Esta modificación ha llevado a que la situación de la mujer a su vez ha incidido de manera significativa en la organización y las dinámicas familiares. Esa ausencia de la mujer en los hogares le impide estar a cargo del régimen alimenticio de los integrantes de la familia y la mayoría ni puede contratar una persona para los quehaceres domésticos. Esta investigación tiene como objetivo principal la identificación de los factores que intervienen en la adopción de las prácticas alimentarias, en hogares con jefatura femenina en el municipio de Jiquilpan Michoacán. Se realizó una encuesta a una muestra representativa de hogares con jefatura femenina en la ciudad de Jiquilpan, para identificar aspectos de las prácticas alimenticias familiares y relacionarlas con las condiciones laborales y socioeconómicas de las madres. . La metodología se realizó mediante encuestas y posteriormente un análisis estadístico en el programa SPSS. Los resultados muestran que una gran proporción de mujeres jefas de hogar tienen bajos ingresos y que la posibilidad de contar con el apoyo de un familiar aumenta el número de comidas para los niños. Se concluye que por la precariedad laboral de gran número de hogares con jefatura femenina resulta importante generar o ampliar programas gubernamentales de guardería y de información profesional sobre nutrición.

Abstract

Changes in economic structure directly associated increase of the female population in the labor force, economic contribution, its absence in the home, the delegation of tasks to other household members and increase their working hours; This modification has led to the situation of women has significantly influenced the organization and family dynamics, the role of women in the home is no longer confined to domestic chores, now contribute significantly to the maintenance of their homes. This absence of women in the home, has dramatically changed the functions, preventing being in charge of the diet of the family members, just as the little economic resource that obtained on the basis of their work keeps them lean on a person is in charge of the household chores. As a result this research's main objective is the identification of the factors involved in adopting dietary practices in female-headed households in the town of Jiquilpan, Michoacán.

Introducción

El consumo de alimentos está establecido por las creencias y hábitos alimentarios que la población tiene, los cuales pueden modificarse, mantenerse o adquirirse con cambios relevantes. El proceso de la globalización está ocasionando que el tema de las malas prácticas de alimentación sea considerado como un problema fundamental porque deriva una serie de enfermedades que disminuyen la calidad de vida, debido a la crisis que se presenta por el alza de los precios que afecta en gran medida a los países más pobres. Esto impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales con contenidos más homogenizados, caracterizadas por su escaso valor nutritivo, dejando a un lado las costumbres, los hábitos alimenticios y los recursos de cada territorio (Martínez, 2011).

Las investigaciones relacionadas con la perspectiva de género y las modificaciones que han sufrido con el cambio de la estructura familiar se han presenciado con mayor frecuencia. Entre las posibles causas están estrechamente ligadas con el cambio demográfico de la población, cambio de las actividades en el grupo doméstico, y con frecuencia la disolución de las parejas debido a la diversificación cultural (Martínez, 2011). Esto lleva consigo a que la estructura familiar se vea más debilitada.

Los prejuicios relacionados en torno a la mujer, son mitos inamovibles en cuanto a las relaciones mujer-madre y mujer-familia. Sin embargo, los cambios en la estructura socioeconómica están demandando mayores espacios para las mujeres en el campo laboral; últimamente, su inducción en el ámbito público está en torno a la igualdad de oportunidades y obligaciones con relación a los hombres. Por lo tanto, los nuevos retos que se enfrentan es para las mujeres que están a cargo de los hogares debido a la responsabilidad de la producción, reproducción, cuidado y crianza de los hijos (Lázaro et al., 2007).

Los alimentos han ejercido una influencia en nuestra Historia evolutiva desde hace millones de años. Aun cuando el dicho "somos lo que comemos", hace alusión a la importancia que tiene la alimentación para la salud; desde una perspectiva evolutiva podríamos decir que "somos lo que comieron nuestros ancestros" (Campillo, 2005). La alimentación es el conjunto de actividades relacionadas con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita para satisfacer sus necesidades fisiológicas. En la especie humana la alimentación constituye un proceso biológico, psicológico y sociocultural complejo, que se manifiesta en una evolución fisiológica y orgánica y en un conjunto de comportamientos particulares que estructuran la alimentación cotidiana (Campillo, 2005).

El conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos define un hábito alimentario y éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Sin embargo, ésto se tiende a homogenizar en la actualidad, porque se han sufrido cambios muy severos en el procesamiento de alimentos, apartándose de aquellos métodos más tradicionales con una tecnificación simple y un proceso más artesanal para obtener los recursos alimentarios. Al paso del tiempo, los alimentos que son consumidos por la población se procesan de manera más industrial mediante una tecnología compleja, en centros donde se concentran cantidades de producción muy elevadas. Este tipo de proceso industrial hace que la conservación del alimento sea más prolongada, implica que los alimentos tengan contenidos elevados en grasas, carbohidratos, sodio y que sean bajos en fibra (González-Castell et al., 2007).

Las preferencias y aversiones dietéticas de una sociedad surgen a partir de relaciones favorables de costos y beneficios prácticos que clasifican a los alimentos en buenos o malos para la alimentación humana. Sin embargo, hay otros costos y beneficios que pueden cobrar más importancia que su valor nutritivo, es decir un valor monetario.

Harris (1985) menciona que no es fácil calcular el análisis de costo-beneficio que subyacen a las preferencias y evitaciones alimentarias, por lo que se deben distinguir entre las consecuencias a corto y largo plazo y no olvidar que los alimentos no son sólo fuente de nutrición para la mayoría, sino también de riqueza y poder para una minoría.

En los últimos años se ha observado una modificación de los hábitos alimentarios caracterizada por el paso de la cocina doméstica al comedor colectivo. Los factores que inciden directamente en este fenómeno son: la implantación de zonas industrializadas, lejanía entre lugar de trabajo y el lugar de residencia, horarios de trabajo continuos, incorporación de la mujer al mundo laboral y criterios económicos (Martínez & López 2009).

Por otro lado, estudios sobre la antropología de la alimentación señalan que la elección y consumo de determinados alimentos depende de factores geográficos y ambientales que involucran el horario, así como la disponibilidad y sabor de los alimentos (Woods & Seeley 2002).

1. El problema de investigación

1.1 Antecedentes

A lo largo del tiempo el hombre y la relación que establece en alimentarse se dio de diferentes maneras: creadora, agresiva, investigadora, ligada a creencias y mitos. La producción y la distribución de los alimentos en el mundo mantienen un vínculo estrecho con los hábitos y las prácticas alimentarias; mismas relacionadas con el factor social y cultural donde incluyen los aspectos tradicionales y creencias, que pueden influir en el estado nutricional, la manera de preparar los alimentos, distribución y el proceso de consumo. Al paso del tiempo se han diseñado prácticas alimentarias con la finalidad de proteger y mejorar la salud, especialistas para elaborar planes de trabajo deben conocer las prácticas de alimentación, así como, sus hábitos alimenticios con la finalidad de no afectar o modificar las costumbres y hacer eficiente su alimentación.

La alimentación y la cultura

En una sociedad el aspecto cultural es muy diverso, donde los alimentos se pueden considerar muy deseables, otra lo puede considerar como repulsivo o inaceptable por ejemplo:

- Europa, América, Asia y África se consumen la leche animal, en China, rara vez se consume.
- En América del norte y Europa los alimentos como camarones, cangrejos y langostas son deleitados con un gran sabor, sin embargo, en Asia y África no son aceptados como alimentos.
- En Francia la carne de caballo tiene gran aceptación.

La alimentación y los cambios socio-económicos

Los hábitos alimenticios se establecen en las sociedades, dependiendo del marco geográfico y económico, fortalecidos por el valor cultural de los alimentos influidos por la familia y el medio social donde se desarrolla. Esos se establecen con mayor peso durante la infancia y desarrollándose durante la vida; mismos que son difíciles de modificar, pero pueden existir variaciones en la forma de ingerir los alimentos.

Los ajustes que se tienen se originan en los cambios económicos y sociales que se presentan dentro de una sociedad, el punto importante es de qué manera se distribuye, se consumen y las porciones establecidas dentro del hogar, que esto va a definir el estado de salud de los integrantes de la familia (FAO Corporate Document Repository, 2009).

Sin embargo, otro vínculo directo es el aspecto económico que éste tiene sobre el control de la dieta familiar cuando la madre está a cargo, el hogar se descuida y como resultado podemos tener alimentarios tradicionales o desequilibrados.

La alimentación y la cultura

La educación nutricional ha tenido una importante influencia en los hábitos alimentarios, pero no siempre ha sido positiva. La tendencia de escoger alimentos o nutrientes sea para promoverlos o para prohibirlos, no ha desaparecido, como tampoco la tendencia a tratar de enseñar mediante el temor y quitando el placer de comer (FAO Corporate Document Repository, 2009). Sin embargo, el cambio siempre surge en forma lenta y los antiguos hábitos difícilmente terminan; las personas que aprendieron estas antiguas lecciones son aún responsables de alimentarse a sí mismas y a sus familias, y pueden encontrar que es problemático cambiar de nuevo.

Aunado a esto, el hombre ha podido evolucionar con respecto a otros organismos vivos, porque desarrolló un mecanismo de adaptación al medio extremadamente eficaz: la cultura. La adaptación al medio por la genética es muy lenta, sobre todo en nuestra especie que se reproduce con lentitud y donde las generaciones son largas (Cavalli, 2007).

Las características más notables dentro de la cultura son, en primer lugar, el lenguaje, el arte, las técnicas, las creencias, pero también las costumbres: la manera de vestirse, el modo de habitar, las divisiones o estratos sociales y también el modo y el tipo de alimentación. En el hombre, la nutrición es un fenómeno que excede de lo meramente biológico y psicológico (Ochoa, 2012).

La clasificación del ser humano biológico y el ser humano social están estrechamente vinculados y los comportamientos socioculturales son poderosos y complejos. Las categorizaciones de los distintos alimentos, las prescripciones y las prohibiciones tradicionales y/o religiosas, los ritos en la mesa y de la cocina, etc., todo ello estructura la alimentación cotidiana. Los diferentes usos de los alimentos, el orden, la composición, la hora y el número de las comidas diarias, todo parece estar codificado de un modo preciso (Ochoa, 2012).

1.2 Planteamiento del problema

En la actualidad los términos matrimonio, pareja, hogar y familia están siendo modificados así como los estándares de género tradicionales entre mujer y hombre, estos cambios han sido afectados por los cambios en la estructura económica debido a que ha aumentado la ausencia de las madres dentro del hogar, modificando de manera considerable la manera de alimentación, porque los roles son cada vez más cambiantes dentro de los integrantes de la familia (Castellanos et al., 2005).

Como se mencionó anteriormente estos cambios en la estructura familiar han ocasionado que un fenómeno crezca con mayor frecuencia como lo son hogares con jefatura femenina; los hombres han dejado de ser los únicos o los principales proveedores de la economía dentro del hogar, aceptando o rechazando la maternidad o la crianza de los hijos, debido a la autonomía que están adquiriendo redefiniendo su posición y condición social (Castellanos et al., 2005). Sin embargo, el cambio que han sufrido los hogares se debe a la economía que se encuentra establecida en la actualidad, los elevados costos de producción en los alimentos ocasiona que el nivel de vida sea más precario y difícil de mantener.

El proceso de alimentación está afectado directamente por las presiones de la publicidad y el marketing¹, que tienen como objetivo inducir a las personas a ciertos tipos de alimentos con altos estándares de grasa, los procesos de elaboración y conservación son más prolongados, prácticos pero muy deficientes en el contenido nutricional; complementándolo con empaques y con otros medios de contención que facilitan la manipulación y el medio de transporte de los mismos productos con grasas saturadas, carbohidratos y sodio (Rueda, 2011).

En la actualidad existen diferentes procesos que han afectado las prácticas alimentarias; uno de los cuales consiste en el proceso de globalización que ha homogenizado la alimentación de una manera drástica, con pérdida en la variedad de los repertorios alimentarios. Aunado a esto, están apareciendo nuevas culturas alimentarias ligadas al intenso flujo migratorio de los últimos años y a los procesos de industrialización y urbanización de las pasadas décadas (Ochoa, 2009).

Esta diversificación ha llevado a que la situación de la mujer haya incidido de manera significativa en la organización y dinámicas familiares, pues ahora el papel de las mujeres en el hogar ya no se reduce a los quehaceres domésticos, como en otras

¹ El marketing estratégico busca conocer cuáles son las necesidades actuales y futuras de los consumidores, analiza el mercado, realiza la identificación de segmentos, orienta al negocio en las posibles oportunidades que brinda el entorno, aporta valor al producto o servicio para lograr una compensación en el precio.

épocas, sino que ahora también aportan de manera importante para el sostenimiento de sus hogares (Palacios, 2001).

En la actualidad se reconoce que la alimentación es el principal factor que condiciona el bienestar físico de las personas, mejorando la calidad de vida. Sin embargo, a partir del siglo XIX el ser humano ha sido realmente consciente de que la salud y un buen estado físico es la manera de prevenir muchas enfermedades (Laín, 1994). Entonces las adiciones o limitaciones que el hombre introdujo en su alimentación está relacionada con el aspecto físico de los alimentos; los factores culturales, sociales, religiosos, ecológicos y económicos juegan un papel fundamental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2012) señala que al menos el 60% de la población en México padece obesidad. Así, en el seno del hogar los niños desde muy pequeños conocen y adquieren estos hábitos de alimentación como una conducta deseable promovida por los padres de familia. Otro aspecto importante que detona la mala alimentación en la población son los factores socio-culturales conduciendo a trastornos alimenticios como excesos o deficiencias.

Desafortunadamente, no se cuenta con información suficiente al nivel regional, en relación a las prácticas alimenticias que contribuya a evaluar el estado nutricional de las poblaciones, lo que hace replantearse la sistematización de la agenda de investigación en nutrición y alimentación humana y particularmente trabajar la temática de seguridad alimentaria y nutricional. Ante este escenario, el propósito de este trabajo es identificar aquellos factores que nos lleven a un diagnóstico sobre los usos y costumbres de los alimentos en la población para el municipio de Jiquilpan.

1.3 Unidades de observación

El trabajo de investigación se realizó en hogares que tienen como característica una Jefatura Femenina, en el municipio de Jiquilpan, Michoacán, México.

1.3.1 Delimitación espacial

Jiquilpan Huanimba (lugar de añil) por sus flores tintóreas, el lugar histórico y cultural del occidente del estado de Michoacán.

Colinda con otros admirables estados y municipios del occidente del país: al norte limita con Régules y Sahuayo; al este con Villamar, al oeste con Marcos Castellanos y por lo que se refiere al sur con Cotija y el Estado de Jalisco. La distancia que separa a Jiquilpan de Morelia, la capital de Michoacán, es de 208 kilómetros (Consejo de Promoción Turística de México, 2012).

1.3.2 Delimitación temporal

El desarrollo del trabajo experimental en hogares con jefatura femenina se realizó en el transcurso del año 2013.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivos generales

- Identificar los principales factores que intervienen en la apropiación de las prácticas alimenticias saludables en hogares de Jiquilpan, Michoacán que están a cargo de jefas de familia.

1.4.2 Objetivos específicos

- Documentar dinámicas de organización doméstica y prácticas de consumo en hogares seleccionados.
- Identificar los factores que presentan mayor influencia en los hábitos alimentarios de los hogares seleccionados.
- Realizar un inventario de huertos familiares y su rol en prácticas alimenticias en los hogares seleccionados.

1.5 Justificación

En Jiquilpan actualmente no se cuenta con información suficiente en relación a las prácticas alimenticias que contribuya a evaluar el estado nutricional de esta población. Todos éstos antecedentes son los que hacen replantearse la sistematización de la agenda de investigación en nutrición y alimentación humana, particularmente trabajar la temática de seguridad alimentaria y nutricional en la población de Jiquilpan, Michoacán.

Entonces las adiciones o limitaciones que el hombre había introducido en su alimentación está relacionada con el aspecto físico de los alimentos, los factores culturales, sociales, religiosos, ecológicos y económicos juegan un papel fundamental.

2. Marco Teórico

2. Jefatura Femenina

2.1 Aumento de la Jefatura femenina

En los últimos años los hogares con jefatura femenina se han hecho más presentes (Figura 1), como resultado de diferentes acontecimientos sociales como las crisis económicas que se han suscitado a lo largo de la historia, incitando a que exista un cambio cultural, social y económico aumentando los hogares con jefatura femenina (Acosta & Solís, 2014).

Actualmente en México los censos de población y la información estadística han arrojado la magnitud del incremento en hogares con jefatura femenina:

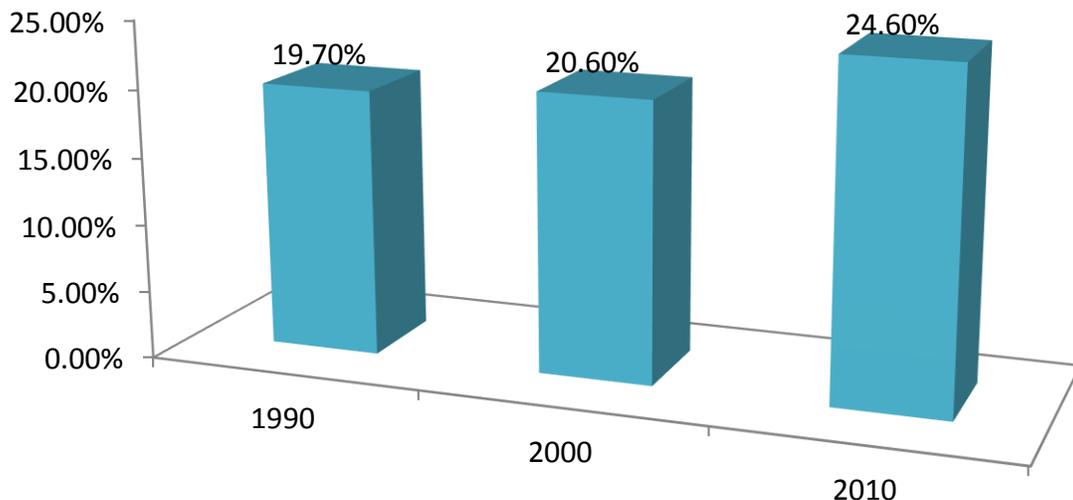


Figura 1. Hogares con Jefatura Femenina a nivel Nacional

La estadística según en el 2010 era equivalente a 6.9 millones de hogares de un total de 28.1 millones, indicando que el tamaño de estos hogares sea menor de 3.4 miembros por familia en comparación a los que son hogares con jefatura masculina con 4.1 miembros (Acosta & Solís, 2014).

2.2 Incorporación de las mujeres al mercado de trabajo y familia.

Sin embargo, los procesos económicos por los que ha pasado el país han causado que la escasez de trabajo sea eminente dejando a más hombres desempleados, incitando a que las mujeres se incorporen a esta esfera laboral y la responsabilidad económica de las mujeres; está relacionada también cambios demográficos, el aumento de las rupturas matrimoniales por divorcio o simplemente separación, la migración temporal de varones, el incremento en la fecundidad adolescente y en madres solteras (Acosta & Solís, 2014).

La mayoría de estos hogares son de una situación económica no muy solvente haciendo que su desarrollo social sea difícil, las mujeres se ven forzadas a asumir una gran parte del costo social en la reproducción de la fuerza de trabajo, haciéndose cargo de la manutención económica del hogar, cuidado de los hijos y tareas domésticas (Acosta & Solís, 2014).

Uno de los grandes problemas que ellas enfrentan es la discriminación en el área laboral, por otro lado la minimización de las mujeres en el contexto social, los vínculos familiares y sociales de apoyo pueden resultar que sea posible su sobrevivencia inmediata. En algunos de los casos el regreso temporal e indefinido es decisivo ante la ausencia de la pareja masculina, el apoyo por parte de los familiares facilita a la disminución de los gastos que muchas veces se deriva al cuidado de los hijos por una persona externa, permitiendo que puedan salir a trabajar (Acosta & Solís, 2014).

Otro elemento importante es la manera en que las familias distribuyen las estrategias de organización dentro los hogares donde el ingreso es menor, apoyándose en el trabajo de los hijos (as) tanto doméstico como trabajo asalariado; el trabajo doméstico es que los hijos mayores se conviertan en suplentes de la madre en el cuidado de los hermanos menores, salvo en casos afortunados en los que se cuenta con la ayuda de las abuelas o de otros parientes. Sin embargo, cada vez son más los hijos que se incorporan al mercado con empleos con salarios precarios, dejando por

un lado sus estudios y una movilidad social generándose un proceso de reproducción generacional de la pobreza en los contextos familiares de las jefas de hogar (Castillo, 2006).

2.3 Características de los hogares monoparentales con jefatura femenina.

Estas familias con jefatura femenina presentan una menor índice de integrantes por familia y son las que se encuentran más vulnerables a caer en la pobreza, las mujeres en el mayor de los casos tienen ingresos menores; a esto se le tiene que sumar responsabilidades domésticas en la que no es un trabajo recíproco. En el caso de hogares jóvenes las mujeres se quedan en el hogar de origen, dejando de lado sus estudios y teniendo una visión diferente ante el nuevo compromiso que se tiene (Castillo, 2006).

2.4 Tipos de Jefatura Femenina

- Jefatura de hogar femenina estacional: este tipo de hogares son estacionales o temporales donde la pareja se ausente por temporadas o por meses causado por las migraciones masculinas.
- Jefatura de hogar delegada: son madres solteras que por su juventud e inexperiencia laboral, sus empleos son temporales y en la mayoría de los casos la manutención de los hijos y nietos está a cargo de los padres.
- Jefatura hogar por maternidad delegada: donde la madre antes de tener hijos trabajaba en la ciudad de origen o fuera, y después de la maternidad dejó los hijos a cargo de los padres, donde su responsabilidad es mayor al tener la manutención de los hijos, los padres y ella misma (Castillo, 2006).

2.5 Hábitos y actitudes

Hábitos y actitudes de alimentación

Comer bien es esencial para tener una vida activa y saludable, mucha gente sabe que necesitamos alimentarnos para tener fuerza para trabajar. Sin embargo, no todos tienen una idea clara acerca de lo que significa comer bien y como lograr esto cuando los recursos son limitados. El problema de comer bien con recursos limitados es particularmente importante para muchas personas en los países en desarrollo.

La pobreza es la mayor causa de problemas nutricionales encontrados en los países en desarrollo. Pero la malnutrición también existe donde la población no es pobre o donde las personas pueden disponer de lo suficiente para comer. Esto se manifiesta claramente en el hecho de que existan dos principales tipos de malnutrición, los cuales resultan bastante opuestos; el primero es el resultado de una ingesta insuficiente de alimentos saludables e inocuos; el segundo es causado por una ingesta excesiva o desequilibrada de alimentos o de ciertos tipos de alimentos. Ambas pueden ser prevenidas con una alimentación saludable.

Para estar bien nutridas, las familias necesitan suficientes recursos para producir o comprar los alimentos necesarios, ellas también necesitan entender que combinaciones de alimentos constituyen una alimentación saludable consumiendo los requerimientos nutricionales necesarios, tener las habilidades y motivaciones necesarias para adoptar decisiones apropiadas sobre el cuidado de la familia y las prácticas alimentarias.

Aunque la disponibilidad de alimentos sea escasa o abundante, es esencial que la población sepa cómo optimizar el uso de los recursos para obtener una variedad de alimentos saludables e inocuos.

La educación en nutrición juega un rol fundamental en la promoción de una buena nutrición, es especialmente importante en los países en desarrollo, donde los conocimientos tradicionales a menudo no bastan para enfrentar los nuevos desafíos de los rápidos cambios sociales y económicos.

Los seres humanos ingieren alimentos por requerimientos nutricionales, pero sus hábitos alimenticios se producen socialmente, la familia es la que comienza a crear aptitudes de socialización; para después reproducir los hábitos alimenticios. Sin embargo, la familia está siendo desplazada en el desempeño por otras instituciones como la escuela, los medios de comunicación y las multinacionales agroalimentarias. Estas últimas instituciones impactan cada vez más en las vidas cotidianas de las personas, determinando, en gran medida, su rumbo y desarrollo, dadas su capacidad de representación y sus habilidades para proponer pautas y modelos de conducta (Gracia, 2010; Levenstein, 2003; Marín, 2006).

La práctica de la buena alimentación deriva a una buena nutrición, los alimentos que ingerimos y la forma en que los aprovecha nuestro cuerpo, nos ayudan para crecer saludables y obtener la energía necesaria para desempeñar algún trabajo o una acción, los alimentos nos dan una sensación de seguridad; incluso nuestra actitud se ve influida por la alimentación que llevamos (Remache & Sanipatín, 2013).

Adopción de los hábitos alimenticios

Cuando se trata de optimizar la alimentación de la sociedad no es necesario cambiar todas las costumbres alimenticias, lo que se requiere es mejorar los patrones de alimentación para obtener una dieta balanceada, que tenga los requerimientos básicos para una buena alimentación.

Los buenos hábitos alimenticios pueden suponer por separado un beneficio para la salud, la reducción de la suma total de factores de riesgo para maximizarse cuando el

ejercicio y la alimentación sana forman parte de un estilo de vida saludable (The McGraw-Hill Companies, Inc., 2002).

Los hábitos clave que pueden ser efectivos para modificar favorablemente esos factores de riesgo son la alimentación adecuada consumiendo los nutrientes necesarios para el cuerpo y el ejercicio. Además, algunos de los factores de riesgo de las afecciones cardíacas son las propias enfermedades, entre ellas la diabetes, la obesidad y la hipertensión, y todas ellas se benefician de la combinación de una dieta adecuada y el ejercicio (The McGraw-Hill Companies, Inc., 2002).

Cómo deben alimentarse las familias

Comer bien se logra con alimentos saludables y nutritivos, combinándolos adecuadamente, para ello es necesario conocer cuáles son los alimentos disponibles, los nutrientes que aportan y que combinaciones ofrecen las mejores alternativas para alimentarse bien.

Todos sabemos que las personas que se alimentan de forma saludable y equilibrada, y con alimentos variados, tienen una mayor probabilidad de:

- Crecer y desarrollarse sanos y fuertes
- Tener más energía para trabajar y disfrutar de sí mismos
- Sufrir menos infecciones y otras enfermedades

Dentro del grupo familiar, los más vulnerables son los niños y las mujeres embarazadas, para crecer adecuadamente, los niños necesitan comer bien y las mujeres para conservarse activas, sanas y tener hijos sanos requieren mantener siempre cubiertas sus necesidades nutricionales. Por eso es tan importante conocer las necesidades de nutrientes de los diferentes integrantes de la familia y que combinaciones de alimentos suponen comidas más saludables para ellos.

Factores que determinan los hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son el conjunto de conductas adquiridas por cada individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimenticios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada; los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres, mismos que se adquieren no se enseñan (Yamasaki, 2004).

Los factores que influyen en los hábitos alimentarios son:

Culturales, sociales, religiosos, económicos, educativos, geográficos, psicológicos y los relacionados con la urbanización.

Factores Condicionantes

Los alimentos implican ir más allá de una simple oferta de nutrientes y de otros compuestos. En ellos está implícito el placer o el ritual en el que se convierte su degustación o disfrute.

Los alimentos tienen formas y medidas, están provistos de aroma, textura, color y sabor, características que producen distintos estímulos fisiológicos y psicológicos, hacen de la alimentación, como se había dicho antes, una de las principales fuentes de placer de la vida, que se celebra y se socializa (Yamasaki, 2004). Sin embargo, el conocimiento en nutrición y el ser consciente de que la alimentación adecuada es indispensable para la salud, sino que es necesario también tener presente el comportamiento humano frente a la selección.

Este comportamiento está regulado por factores internos: como lo son los genéticos, fisiológicos, grado de satisfacción de necesidades y placer, externos: como los culturales, etnias, hábitos alimentarios, creencias y valores, los sociales extractos

socioeconómicos, edad y educación, los psicológicos que constituyen asociaciones agradables o rechazo a un alimento.

Factores psicológicos

Por diferentes circunstancias el individuo puede tener algún cambio sobre su conducta ya sea por sus creencias y hábitos alimenticios, estos tendrán gran influencia por los conocimientos adquiridos sobre los alimentos (Uribe, 2006).

Sin embargo, los factores psicológicos se cuentan entre los más importantes en cualquier cambio que quiera establecerse en las creencias y hábitos alimentarios, alrededor de este factor existen otros que intervienen en la apropiación de ellos, que resultaría difícil el poder cambiarlos; aunque éstos cambian según evolucionan los pueblos.

Factores Biológicos

La necesidad de satisfacer los requerimientos nutricionales de cada organismo interviene en la conducta de la alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y factores genéticos que influyen en el comportamiento de los hábitos alimenticios (Uribe, 2006).

Factores Externos

Factores Culturales

El término cultura define el estilo de vida individual o un grupo de personas, las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo a lo largo de los años, por diferentes instituciones como la escuela, familia e iglesia (Remache & Sanipatín, 2013).

Una de las influencias más importantes sobre las preferencias por los alimentos es la tradición cultural. En todas las sociedades, la alimentación permite, inicia y mantiene vivas las relaciones humanas. La cultura incluye conocimientos, costumbres y define los elementos de la conducta humana (Uribe, 2006).

Un factor que influye en los hábitos son los tabúes, esto limita el uso de alimentos considerados como prohibidos; la transculturación es un factor que establece los hábitos pues la migración ha hecho que se adopten nuevas creencias y hábitos alimentarios (Remache & Sanipatín, 2013).

Factores económicos

El aumento del precio y la insuficiencia de suministros provocan que sean afectadas las comunidades en todas las regiones del mundo, el rezago entre las clases sociales se ha acentuado cada vez más, impidiendo que las combinaciones con los alimentos sea más precaria basándose únicamente en el precio, sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los mismos (Remache & Sanipatín, 2013).

Factores Geográficos

Las sociedades establecen y producen sus dietas alimenticias determinados por el clima, el acceso al agua, la calidad de la tierra y la capacidad de producción en la agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica donde están establecidos. Estos pueden estar ubicados en las montañas, el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas (Remache & Sanipatín, 2013).

Factores Educativos

La cuestión educativa ha influido en el tema alimentario se ha visto reflejado que varía dependiendo el nivel de escolaridad de las personas y familias. Donde se ven

reflejados estos cambios es en horario de las comidas, selección de los alimentos a consumir, la manera de preparación y almacenamiento (Remache & Sanipatín, 2013).

Factores Religiosos

En la relación con el efecto de determinado alimento sobre la salud, puede conducir a que una persona acuda al alimento que cree beneficia su salud según la sociedad con la que se establezcan lazos de socialización, limitaciones que alguna creencia o religión imponen pueden influir en gran medida a la manera de alimentarse de una población (Remache & Sanipatín, 2013).

Factores relacionados con la urbanización e industrialización

La transformación o industrialización de los alimentos por lo general escapa a las restricciones que por lo general se aluden en la disponibilidad de alimentos. Sin embargo, el mayor o menor grado del desarrollo de la agro-industria alimentaria afecta directamente e indirectamente la cantidad y calidad de la disponibilidad de alimentos. Al igual se observan cambios importantes en los patrones y formas de consumo agregando mayor complejidad al problema de seguridad alimentaria que garantiza la estabilidad y abastecimiento de los alimentos.

Los problemas de industrialización de alimentos son los suficientemente complejos para pretender un desarrollo y mucho menos en su interrelación con los aspectos de seguridad alimentaria.

Los procesos de industrialización de alimentos reflejan en cierta medida, cambios importantes en los patrones y forma de consumo que pueden, en principio agravar un problema de insuficiente oferta de alimentos, al menos para ciertos grupos poblacionales.

Aunado a esto la emigración del sector rural al urbano, modifica consecuentemente los hábitos y gastos alimentarios e introducen efectos multiplicadores en la naturaleza del desarrollo agroalimentario industrial. Considerando que algunos de los efectos no son necesariamente positivos dentro de un contexto nutritivo debido a que existen productos con muy bajo contenido nutricional pero a un precio accesible (Uribe, 2006).

Influencia en el tipo y en la forma de alimentación

Existen diferentes razones por las cuales cada individuo o grupo elige un tipo de alimento, entre ellas: económicas, éticas, culturales y religiosas. Para comprender cuales son los factores que influyen en el tipo y forma de alimentación de los diversos países o grupos humanos, es necesario clasificar los conceptos de hábito y costumbre, a partir de los cuales se modifican o refuerzan los patrones alimentarios (Rodríguez, 2008).

Un hábito es sinónimo de repetición; un hábito es una disposición hacia algo y esa disposición se adquiere con la repetición de un acto. Los diccionarios también los definen hábito como una manera de ser y de vivir.

La costumbre es un hábito que repiten muchos individuos. Los diccionarios definen costumbre como una práctica que adquiere fuerza de ley; sin embargo, son consideradas las costumbres como una conducta social, son dinámicas y están constantemente expuestas a agentes de cambio que interactúan con los agentes que tienden a conservarlas. Del resultado de esta confrontación de fuerzas, depende la variación en los hábitos y las costumbres (Rodríguez, 2008).

Manifestaciones de una mala alimentación

En los últimos años se ha acumulado gran cantidad de información relacionada con la mala nutrición "por excepto", incluso podría señalarse que este no es precisamente

un término próspero para las enfermedades que se ubican en este rubro, pues aunque en efecto se desencadenen debido a excesos, la idiosincrasia de estos padecimientos es compleja y en ocasiones se deben a periodos de carencia seguidos de una mala alimentación y escasa actividad física.

La creciente información en este terreno se debe en parte a que en México el problema de los excesos en materia de alimentación y nutrición ha rebasado con creces al de las carencias, al grado de que en los últimos tiempos las enfermedades crónicas degenerativas son relevantes en un gran segmento de la población nacional, más allá del nivel socioeconómico.

Se puede afirmar que las enfermedades relacionadas con la abundancia de alimentos ha cobrado fuerza en los estratos de la sociedad que tienen mayor capacidad adquisitiva, manifestándose también de manera sobresaliente de los estratos menos favorecidos, donde, el acceso a los sistemas de detención y manejo oportuno es limitado, por lo que los riesgos para la salud son mayores.

Al igual que en los países en desarrollo, en los países occidentales, hasta hace poco tiempo, las enfermedades conocidas eran agudas, fundamentalmente infecciosas, frente a las cuales se disponía de tratamientos farmacológicos suficientes, sin embargo, como consecuencia de los procesos de urbanización e industrialización, empezaron a aparecer las denominadas enfermedades degenerativas, cuyas causas inician mucho antes de este proceso. Estas enfermedades continúan siendo un gran reto, ya que, aunque se ha logrado importantes avances en su tratamiento y prevención, todavía continúan siendo un motivo de preocupación (Hernández, 2005).

Por lo tanto, una dieta correcta, equilibrada o normal, será aquella que tenga un aporte de energía y los nutrientes necesarios para evitar enfermedades carenciales y que, por otro lado, sea útil para tratar de prevenir algunos de estos procesos patológicos crónicos-degenerativos que nos amenazan en nuestras sociedades. No se debe olvidar, en cualquier caso, la perspectiva de que no existe una dieta panacea, y los consejos dietéticos deberán moverse dentro de esta realidad, pero todavía muy

incompleta, en cuanto a la relación de dieta y salud, como lo menciono Hipócrates de Cos (siglo V a.C. - Siglo IV a. C.) "Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina."

Los médicos griegos reconocían que la obesidad y ciertas enfermedades eran consecuencia de una mala alimentación que se vinculaba a los excesos asociados con la decadencia del Imperio, recomendándose una dieta equilibrada y de base vegetariana. Por su parte, Maimónides, afirmaba: "La conservación de la salud se basa en dos normas que son: no comer mucho y no dejar de hacer ejercicio, comer en exceso es como un veneno mortal para cualquier tipo de constitución corporal y es la principal causa de todas las enfermedades" (Hernández, 2005).

Durante el siglo XX, el desarrollo de la nutrición clínica ha sido enorme y su importancia se ha puesto de manifiesto tanto en la recuperación de los pacientes, como en la disminución de la cantidad y mortalidad de los mismos.

3. Metodología de la investigación

3.1 Tipos de la investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, se realizó en familias donde la Madres son jefas de hogar, en la comunidad de Jiquilpan, Michoacán.

3.1.1 Investigación de campo

La finalidad de aplicar encuestas al grupo seleccionado, permitió tener un conocimiento amplio sobre esta problemática, con la finalidad de plantear un panorama actual de esta temática, ver los factores que tienen mayor impacto, para después poder explicar las causas y efectos de esta situación.

3.1.2 Investigación Documental

La investigación teórica se fundó en artículos, enciclopedias, base de datos, etc., donde se encuentre información relacionada con los factores que limitan la adopción de las buenas prácticas en la alimentación y sobre Jefatura Femenina. Este tipo de investigación tuvo el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento sobre esta temática pero más centralizada en la comunidad.

3.2 Diseño de la investigación

Para elaborar la propuesta sobre los factores que limitan la adopción de prácticas alimentarias saludables en los hogares con jefatura femenina, en el municipio de Jiquilpan, Michoacán, se elaboró un proyecto con las siguientes características:

Esta investigación es de tipo cualitativo y cuantitativo, el proyecto es descriptivo orientado al análisis de un problema sobre el consumo de alimentos y los factores que limitan la adopción de buenas prácticas alimentarias.

Este tipo de investigación requiere trabajo de campo donde se establezca la aplicación de una encuesta para poder analizar estos factores que afectan directa o indirectamente los hogares de las madres jefas de hogar.

3.2.1 Población y muestra

La población seleccionada fue el número total de madres Jefas de Hogar como responsables de la alimentación basada en el registro del INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2010), en el municipio de Jiquilpan, Michoacán.

3.2.2 Tamaño de muestra

Para calcular el tamaño de la muestra se tomó como punto inicial la población; con esta información se aplicó la siguiente fórmula estadística, con una confiabilidad del 95% y con un error admisible del 5%.

Fórmula

$$n = \frac{Z^2 N p q}{e^2 (N-1) + Z^2 p q}$$

Dónde:

N = Población

t = Nivel de Confianza

p = Probabilidad a favor

q = Probabilidad en contra

e = Error de estimación

Fórmula

$$n = \frac{1.96^2 (2570) (0.50)(0.50)}{0.05^2 (2570-1) + 1.96^2 (0.50)(0.50)}$$

n= 334 Número de encuestas para aplicar en madres Jefas de Hogar

3.3 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de la información.

Se propuso aplicar un formulario tipo encuesta (ANEXO 1) tendiente a investigar los factores que limitan la adopción de prácticas alimentarias saludables establecida en la muestra anterior, con el fin de analizar las características sociales y culturales.

En base al instrumento elaborado y aplicado, se logró recoger información que exponen de cierta forma estos factores.

3.4 Procedimiento para la recolección de la información.

Para obtener la información cuantitativa y cualitativa se utilizó como método la encuesta estructurada y la observación que permitió una comunicación entre el encuestador y el encuestado con el fin de obtener respuestas verbales a las preguntas planteadas sobre el problema propuesto. La entrevista estructurada facilitó la recopilación de la información directa de los sujetos de estudio en este caso las madres jefas de hogar, elaborando un formulario con preguntas de tipo cerrada, lógicas y secuenciales respecto al objeto de estudio.

Para el registro de la información se elaboró un instrumento como la base de datos Microsoft Excel para llevar un registro ordenado de la información, de los cuales se

obtendrán los datos necesarios para realizar el análisis de la información; para realizar el análisis de la información se utilizará el IBM SPSS Statistics. El programa SPSS (Statistical Product and Service Solutions) es un conjunto de herramientas de tratamiento de datos para el análisis estadístico. Al igual que el resto de aplicaciones que utilizan como soporte el sistema operativo Windows el SPSS.

La aplicación de la encuesta fue realizada a través de la visita domiciliaria y la aplicación en Guarderías de estancia de la SEDESOL, a las familias establecidas en la muestra; para conocer los factores que limitan a las familias establecidas en la muestra; para conocer los factores que limitan la adopción de prácticas alimentarias saludable, las preguntas fueron elaboradas con una secuencia lógica en la que se le preguntas desde sus hábitos alimenticios hasta donde obtienen sus alimentos.

Una vez elaborados los instrumentos se procedió a realizar la validación de los mismos, para el efecto se aplicaron 5 encuestas piloto a diferentes personas para reorganizar y corregir, procediendo a la aplicación de 334 encuestas a las madres jefas de hogar en la localidad de Jiquilpan, Michoacán.

3.5 Técnicas de análisis de la información

Los datos proporcionados en las encuestas fueron codificados posteriormente, a fin de poder realizar la interpretación de los mismos.

Para el procesamiento y análisis de la información se utilizó el programa Microsoft Excel, que permitió obtener tablas estadísticas relacionadas con la distribución de frecuencias y porcentajes para presentarlas en tablas o gráficos de frecuencias relativas y acumuladas, a fin de facilitar su análisis e interpretación.

4. Encuesta dirigida a Jefas de familia

En este capítulo se analizaré de manera más puntual la información obtenida de la investigación, la misma que se implementó en los hogares con jefatura femenina debido a que en la mayoría de los casos son las que proporcionan a los hogares los alimentos. La recolección de la información se realizó mediante la aplicación de una encuesta, con la finalidad de determinar los factores que limitan la adopción de prácticas alimentarias saludables, donde se detectó quién prepara los alimentos, quién se encarga de cuidar a los hijos y dónde compran los alimentos.

Después de analizar los resultados arrojados por las encuestas realizadas a las jefas de hogar, el 88% de las encuestadas (Figura 2), mencionaron que tienen los conocimientos básicos necesarios para llevar a cabo una dieta más balanceada, pero sus ingresos no les alcanza para poder abastecer la despensa, sin embargo tratan de comprar la fruta de temporal para que exista mayor variación.

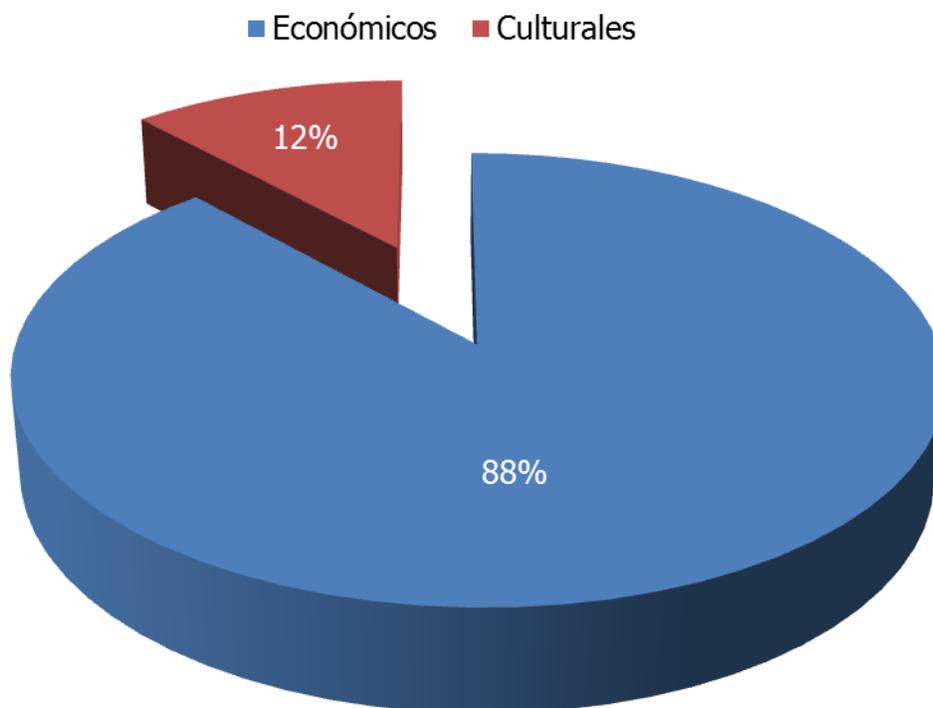


Figura 2. Factores que limitan la adopción de prácticas alimentarias en Jiquilpan

El alza del costo y la escasez de víveres han provocado su impacto en la comunidad modificando a su vez los hábitos de numerosas familias, la mayoría de los hogares con jefatura femenina seleccionan los alimentos en el mercado basándose únicamente en el precio, sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los mismos.

Con lo que respecta al estado civil de las jefas de hogar encuestadas (Figura 3), el 79% están solteras y han vivido con el padre de los hijos por periodos muy cortos o han tenido varias parejas; el 12% de las jefas de hogar se encuentran divorciadas, un 3% son viudas y el restante 6% de ellas vive en unión libre, situación que es muy inestable debido a que la mayoría del tiempo se encuentran solas; provocando que el intercambio de actividades entre los integrantes de la familia sea un efecto que se presenta con más frecuencia, realizan tareas domésticas y cuidado de adultos mayores.

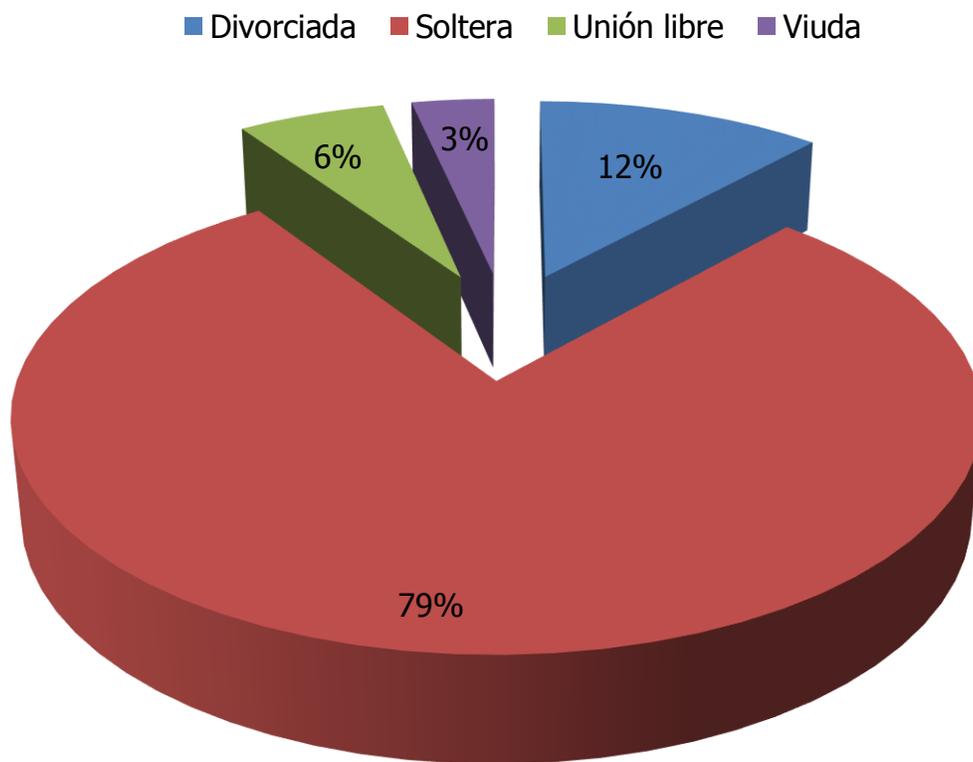


Figura 3. Estado civil de los hogares con jefatura femenina

Respecto al nivel de ingresos de las jefas de hogar (Figura 4), si tomamos en cuenta que el salario mínimo en el estado de Michoacán de Ocampo es de \$63.77, y que la jornada laboral es de lunes a sábado; es decir, se laboran 6 días a la semana, lo cual equivale a un ingreso teórico mínimo semanal de \$382.62 pesos, se encontró que aproximadamente el 42% de las jefas de hogar percibe un ingreso menor al salario mínimo de la zona, el cual resulta insuficiente para la manutención de la familia y repercute directamente en la alimentación de los integrantes de la familia. El restante 58% de las jefas de familia presentan ingresos por arriba del salario mínimo de la zona, lo cual les brinda una mayor posibilidad de llevar a cabo una alimentación más adecuada. Se encontró que el 49% de las encuestadas tienen un ingreso semanal aproximado es de 300-450, el 26% entre los 450-600, 15% entre 150-300 y solo un 7% gana más de 600 pesos a la semana.

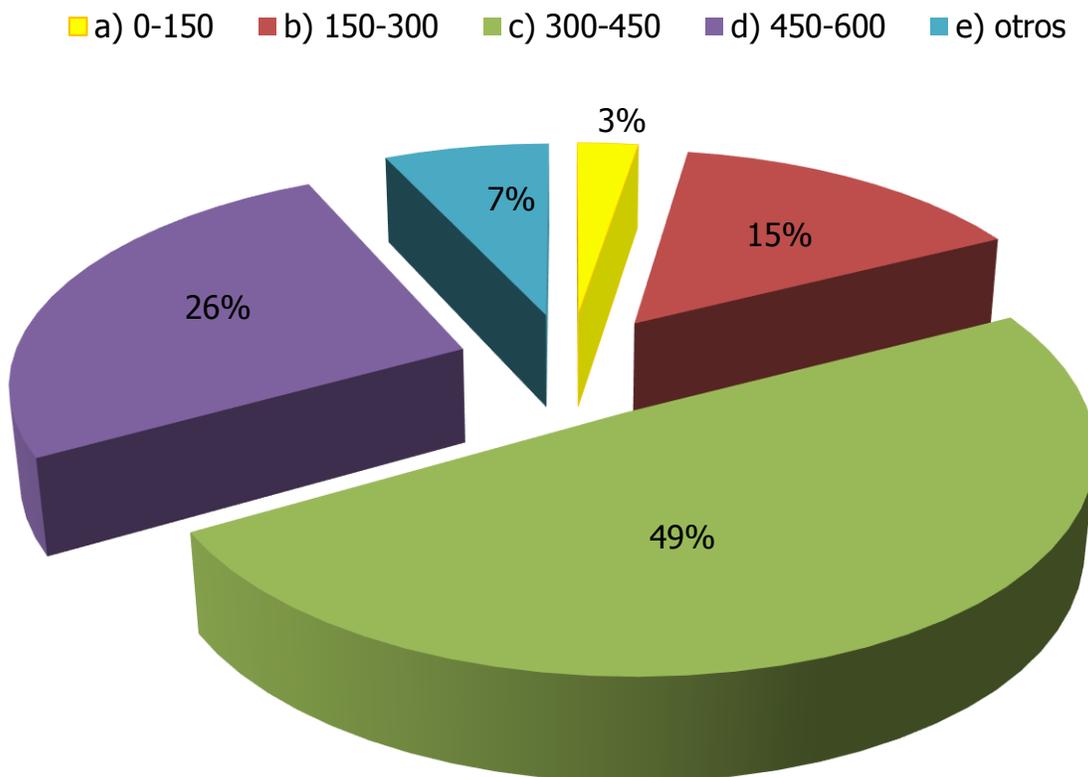


Figura 4. Ingreso aproximado de los hogares con jefatura femenina

Las oportunidades de empleo que ofrece la región son muy precarias y por el nivel de estudio que tiene la mayoría de hogares con jefatura femenina es básico, limitando su campo laboral e implementando el mercado informal ya que el tiempo de la jornada laboral aumenta para obtener un ingreso económico.

Las jefas de familia desempeñan un papel fundamental, ya que además de proveer el dinero para la manutención del hogar, no dejan a un lado sus deberes como amas de casa. El 47% de las jefas de hogar también se hace cargo de la despensa familiar; es decir, ella es la que se hace cargo de la selección y compra de los alimentos para toda la familia (Figura 5). El 39% de los hogares encuestados cuenta con el apoyo de la abuela, un 13% cuenta con el apoyo del abuelo, y solo en el 1% de los hogares encuestados reciben apoyo de la suegra, específicamente en los hogares donde la jefa de hogar se encuentra divorciada.

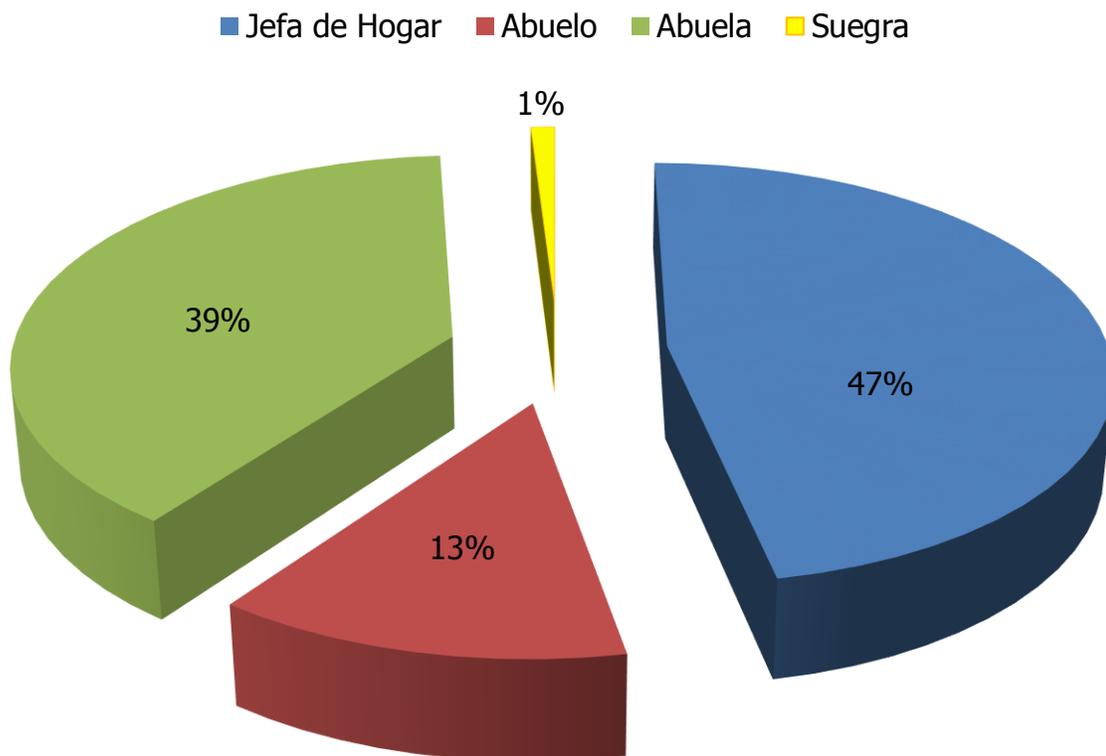


Figura 5. Encargada de la despensa de la familia

Las mujeres tienen que hacerse cargo tanto del trabajo doméstico como de la manutención económica del hogar. En consecuencia, se encuentran más limitadas de tiempo y movilidad, condicionando el bienestar de los integrantes de la familia.

Respecto al establecimiento donde se adquieren los alimentos (Figura 6), el 75% compra sus alimentos en el mercado por ser un lugar céntrico y más accesible y con mayor variedad de productos, barato y productos vegetales frescos. El 20% obtiene sus alimentos en el Tianguis, debido a que es aquí donde los productores venden sus productos directamente a la comunidad y hay más variedad de fruta fresca de temporal y por ende, los alimentos son más baratos. El 5% restante realiza las compras en las tiendas comerciales debido a la falta de tiempo ya que el horario de trabajo no le permite adquirir los productos en los horarios de venta tanto del mercado y el tianguis, incluso algunas tienen una tarjeta de la tienda, lo que les permite obtener los productos más baratos.

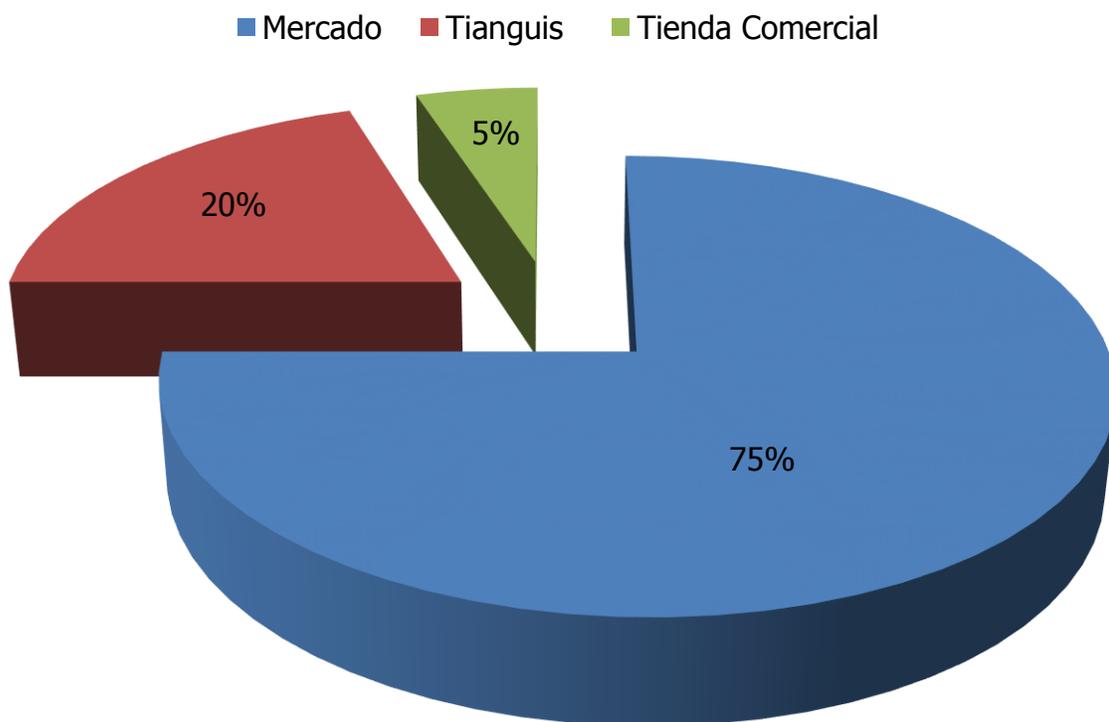


Figura 6. Establecimientos donde se adquieren los alimentos

La falta de tiempo de las jefas de hogar se refleja a la hora de proporcionar los alimentos a los integrantes de la familia, manifestándose descuido porque tienen que trabajar para ayudar a la economía familiar. La mayoría de ellas regresan a su trabajo descuidando el tipo de alimentación que reciben los integrantes de la familia durante todo el día. La abuela juega un papel importante como encargados de proporcionar los alimentos a los integrantes de la familia, específicamente alimentos que no requieran de mucho tiempo para su elaboración. En el 49% de los hogares con jefatura femenina (Figura 7), la abuela es la encargada de proporcionar los alimentos a los integrantes de la familia, aun cuando en estos hogares sólo se realizan dos comidas al día, mientras que en aquellos hogares en los que se cuenta con el apoyo de los demás integrantes de la familia, frecuentemente se llevan a cabo de entre 3 a 5 comidas al día.

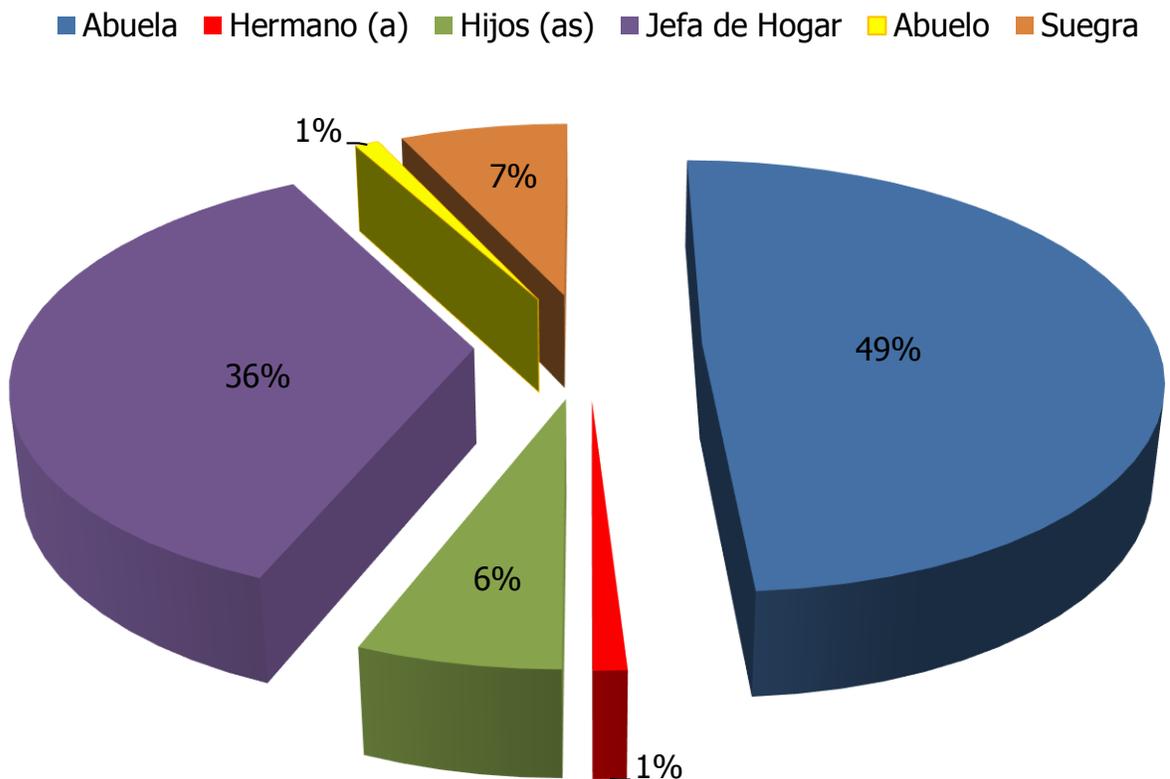


Figura 7. Encargados de proporcionarle los alimentos

Comer bien ayuda a mantenernos sanos y activos y mejora nuestra capacidad para disfrutar la vida. Buenos hábitos alimenticios son fundamentales para un crecimiento y desarrollo adecuados y para la prevención de enfermedades. Numerosos y muy serios problemas de salud son causados por dietas deficientes y por una mala nutrición. Muchos de estos problemas provocan en las personas discapacidad para toda su vida y algunos incluso llevan a la muerte.

El 56% de los hogares con jefatura femenina considera que tiene los conocimientos adecuados y suficientes para poder hacer una buena elección de los alimentos que deben consumir diariamente sus hijos, a fin de llevar una vida plena, pero resulta alarmante que un 37% de las jefas de hogar no cuenten con estos conocimientos y por ello, no sepan elegir el tipo de alimentos adecuados para los diferentes integrantes de su familia.

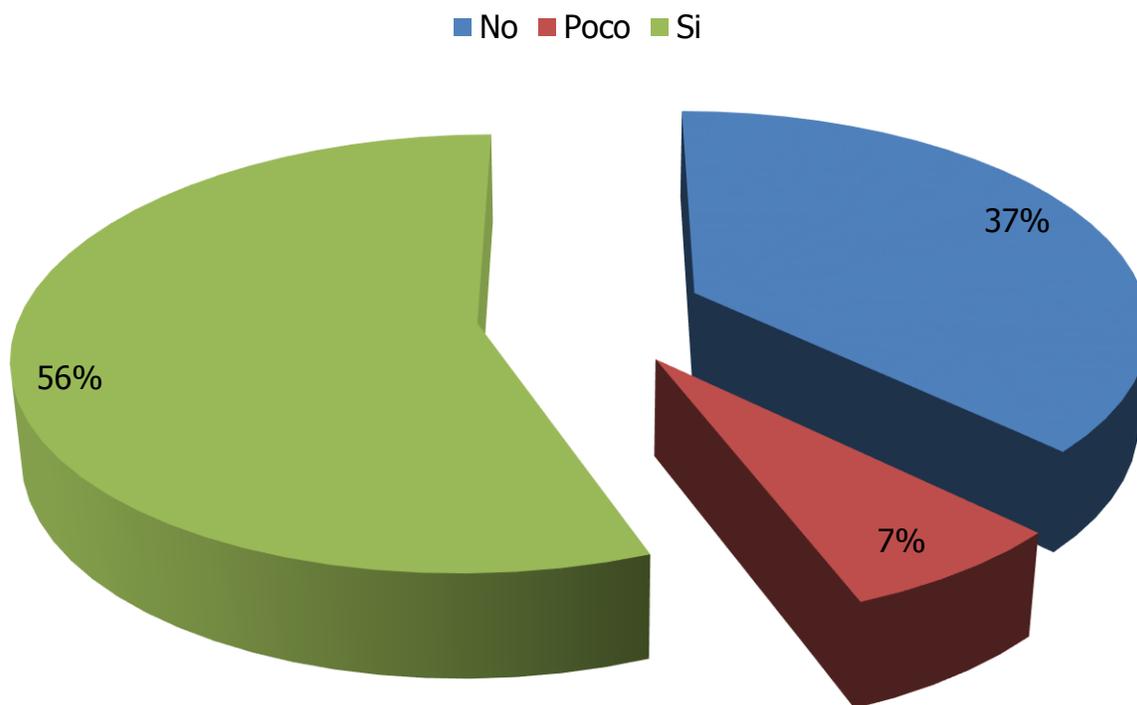


Figura 8. Conocimiento sobre la alimentación

La televisión representa el principal medio (55%) a través del cual las jefas de hogar han adquirido los conocimientos sobre la alimentación que deben llevar los integrantes de la familia (Figura 9), vía que resulta no muy confiable debido a que ahí se maneja la mercadotecnia y no la salud de las personas. Gran cantidad de mensajes publicitarios que aparecen en televisión muestran imágenes de cuerpos perfectos. La tendencia social hacia la esbeltez y delgadez, unida a que el público infantil y adolescente es uno de los más vulnerables y es influenciado con facilidad por estos anuncios, hace que en muchos casos realicen dietas sin ningún tipo de control con el fin de conseguir un cuerpo perfecto.

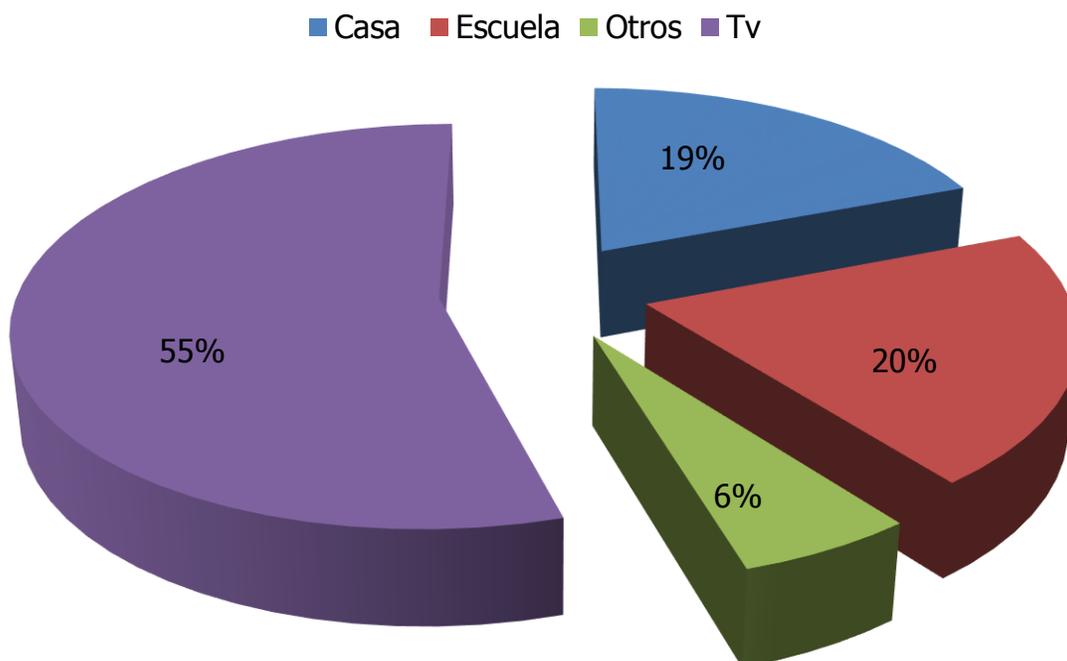


Figura 9. Medio a través del cual han adquirido los conocimientos sobre alimentación

El hecho de que sólo el 20% de las jefas de hogar haya adquirido en la escuela los conocimientos necesarios sobre una adecuada alimentación, nos habla indirectamente del bajo nivel de estudios que se tiene en este segmento de la población.

Los huertos familiares representan un recurso a través del cual las familias pueden obtener alimentos orgánicos para satisfacer algunas necesidades alimenticias, ya que en estas unidades de producción familiar se obtienen hortalizas a un costo menor que el precio del mercado, lo cual permitirá el ahorro del gasto familiar (Programa Integral de Apoyo a la Nutrición y Neurodesarrollo, 2011).

Sin embargo, solo el 9% de los encuestados (Figura 10), mencionan que es importante la implementación de un huerto de tras patio, donde pueden obtener productos tales como frijol, chile, rábanos, entre otros, así como algunos animales de corral como gallinas y lechones. El resto de los encuestados no creen que sea una opción viable el implementarlo debido a que su jornada laboral aumentaría.

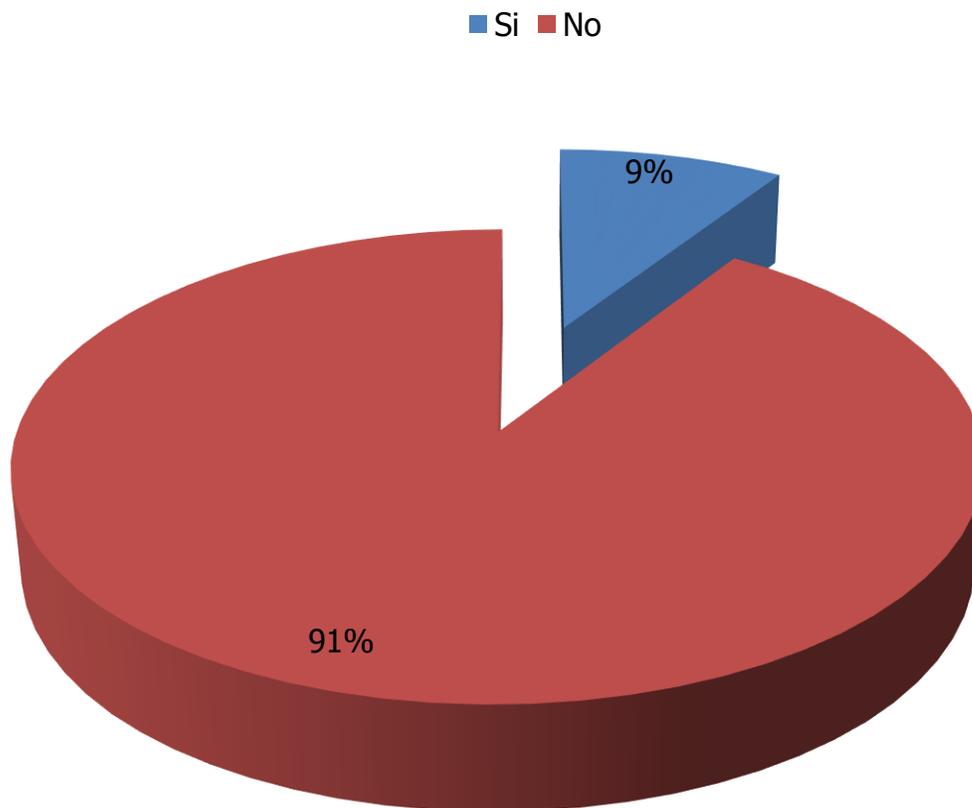


Figura 10. Hogares con huertos familiares

Análisis Multivariado

A partir de los resultados del análisis multivariado, primero se determinó que tan cercanamente relacionados están el grupo de variables, representando una mayor consistencia interna. Para ello se utilizó el valor alfa de Cronbach, que resultó mayor a 0.7 en la combinación de las dos dimensiones (0.794), por lo que se considera aceptable en investigación relacionada a las ciencias sociales. El porcentaje de varianza acumulado en las primeras dimensiones tiene como máximo 19.6%, lo cual es un valor bajo, pero consistente en estudios con variables nominales.

Cabe mencionar que, a pesar de no considerar en este análisis el consumo y los litros consumidos de refresco, estas variables son importantes ya que el 77% de los entrevistados lo consumen. Revisando la matriz de correlación de Pearson de las variables transformadas, la única correlación alta y positiva se dió entre la persona a cargo de proporcionar los alimentos y el número de comidas en el día (0.59). Esto destaca la gran importancia que tiene el contar con el apoyo de familiares para asegurar una mayor alimentación de los hijos. En aquellos hogares donde participa principalmente la madre materna y la suegra, se cuenta con al menos tres comidas. Por su parte, cuando la jefa del hogar es la que proporciona los alimentos se tienen regularmente sólo dos comidas, lo que tiene que ver con su ocupación laboral.

Las relaciones entre las variables y la dimensión de la solución, indicado por el aporte de los componentes se muestran en la Tabla 1. La primera dimensión agrupa las encuestas, con valores positivos en las variables: Número de hijos, estatura, peso y recomendado en la televisión. La segunda dimensión separa más claramente aquellas encuestas relacionadas positivamente con la correlación mencionada de la persona a cargo de proporcionar los alimentos y número de comidas al día y negativamente con la escolaridad. En la figura 11 se representa gráficamente lo anterior al tener división más evidente por la dimensión 2.

Tabla 1. Aporte de los componentes a las dos primeras dimensiones del modelo CATPCA

Carga de los componentes

	Dimensión	
	1	2
PerPre	.381	.285
PeQDe	.355	-.335
InSeAp	.034	.191
MoCom	-.127	.153
CoEs	.275	-.097
Escolaridad	.285	-.511
EnDDe	.302	.338
Recomendado en TV	.467	-.122
DoCoAli	-.164	.105
ToSe	-.122	.131
CoFuCa	.277	.042
Fac	-.264	-.128
Años	.306	-.312
CaHor	.331	.365
Estatura	.474	-.171
Número de Comidas	.267	.617
NiEs	-.132	-.105
Acargo de Proporcionar Alimentos	.418	.628
Hijos	.492	-.468
HF	.213	-.002
Peso	.469	-.035

Variable Principal Normalización.

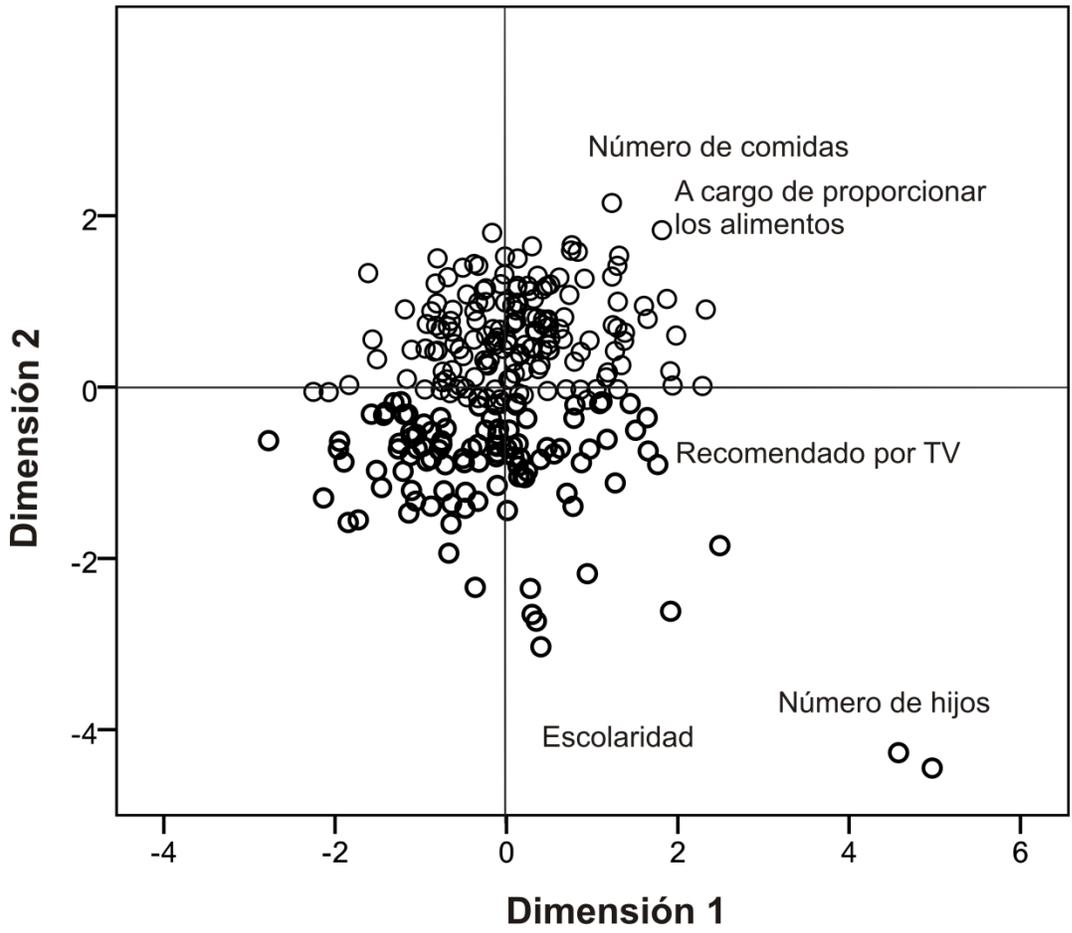


Figura 11. Diagrama de dos dimensiones del modelo CATPCA

5. Discusión

El objetivo de esta investigación es proporcionar información sobre los factores que están limitando la adopción de prácticas alimentarias saludables en el municipio de Jiquilpan Michoacán en hogares con jefatura femenina, conociendo las condiciones y vulnerabilidad que tienen estos hogares.

Se realizó un análisis para establecer la relación entre las distintas variables y posibles diferencias; a continuación se recopilará de los trabajos que tienen similitudes y aportes a esos resultados.

El objetivo de esta investigación es proporcionar información sobre los factores que están limitando la adopción de prácticas alimentarias saludables en el municipio de Jiquilpan Michoacán en hogares con jefatura femenina, conociendo las condiciones y vulnerabilidad que tienen estos hogares.

Se realizó un análisis para establecer la relación entre las distintas variables y posibles diferencias; a continuación se recopilará de los trabajos que tienen similitudes y aportes a esos resultados.

Rueda 2005 en esta investigación se relacionó que el mejor medicamento del cuerpo es una alimentación balanceada y con los nutrimentos necesarios, al contrario es causante de muchas de las enfermedades crónicas que derivan gran gasto del dinero destinado a la salud.

En otro estudio relacionado Hernández 2010 menciona que la obesidad es una enfermedad crónica derivada por los malos hábitos alimenticios; la prevención es complicada al ser una causa multifactorial y requerir cambios desde la estructura familiar donde cada integrante tienen que cumplir nuevos roles dentro del hogar, teniendo como apoyo a numerosos agentes sociales.

Gran parte de la conducta que es un determinante para las primeras causas de mortalidad y su relación con los países industrializados. Desde la niñez y la adolescencia se adquieren y se consolidan muchos de los hábitos alimenticios que

conforman el estilo de vida, relacionado con la salud que difícilmente puede modificarse.

El municipio de Jiquilpan se ha caracterizado por tener un índice considerable de migración llevando consigo a que nuevas culturas se vengán arraigando en la vida diaria, una alimentación más homogénea, afectando a las nuevas generaciones y el proceso de industrialización de las comidas que se están estableciendo en la región es más presente. La manera en que la industrialización ha afectado a los hogares es que en la actualidad los alimentos consumidos se elaboran con tecnología compleja, donde el producto es creado para grandes volúmenes y almacenados.

El procesamiento y la manipulación de los productos hacen que las características de los alimentos en sabor, elaboración y conservación sean productos de alto rendimiento para las empresas. Esto ha llevado a que el desarrollo de alimentos industrializados tenga alto contenido energético, de grasa, carbohidratos, sodio y bajos en fibra.

Sin embargo, se vio reflejado que cuando los familiares están a cargo de proporcionarle los alimentos los integrantes de la familia realizan de 3 a 4 comidas por día, y cuando están a cargo las jefas de hogar se realizan 2 comidas por cuestiones de tiempo que no están al cuidado de un régimen más estricto de alimentación; las mujeres tienen que hacerse cargo tanto del trabajo doméstico como de la manutención económica del hogar, se encuentran más limitadas de tiempo y movilidad, condicionando el bienestar de los integrantes de la familia.

En 2013 Remache y Sanipatín realizaron en Venezuela estudios en los hábitos y las actitudes alimenticias de niños de la Parroquia Andrade Marín, que sirvió para revelar que tienen un desconocimiento de lo que es una dieta equilibrada y saludable, y que sus malos hábitos alimenticios han afectado directamente su rendimiento escolar y su crecimiento.

Realizando encuestas para conocer el comportamiento alimenticio de los niños, aportando como solución la concientización sobre lo que es llevar una buena alimentación y los beneficios que esta traerá, para esto se habla de las maneras en que prevalecen los hábitos alimenticios que son por diferentes factores sociales, psicológicos, geográficos, biológicos, etc.

Cuando se tiene un nivel de educación menor la apropiación de nuevos términos es más difícil y en los hogares con jefatura femenina en Jiquilpan el 35% tiene la secundaria, y si a esto se le suma que los integrantes de la familia tiene que trabajar requiriendo tiempo dedicado a la educación, provocando que en algunos de los casos quede truncada una carrera, reproduciendo el mismo patrón que la madre.

Los resultados arrojados a lo largo de la investigación pueden servir para el desarrollo de talleres que expliquen de manera clara y concisa lo que es llevar una alimentación más balanceada, y a su vez homogenizando el término si se toma en cuenta que no todas las personas tienen el mismo nivel estudio, adecuándose a las necesidades de la comunidad con apoyo de las autoridades pertinentes para un mejor desarrollo del trabajo.

En el 2007 Ochoa plantea una problemática más acentuada que nombra como "feminización de la pobreza" en la que no solo se analiza los hogares con estas características, sino también, las condiciones sobre el acceso a los bienes, servicios públicos, distribución de los recursos dentro de los hogares y se reconocen las debilidades que tienen las mujeres y más las jefas de hogar.

El término que se puntualiza es la pobreza. Para comprender mejor se tienen que tomar en cuenta elementos significativos: la marginación y la desigualdad.

"La primera generalmente ha sido utilizada para comparar los servicios y beneficios entre la población que se encuentra ubicada en la periferia de las ciudades y las zonas urbanizadas que cuentan con todos los servicios públicos; la desigualdad la

entiendo como la injusta distribución de la riqueza y el reparto inequitativo de las oportunidades, que se traduce en un acceso socialmente diferenciado de los frutos del progreso” (Ochoa, 2007).

Para el desarrollo de este trabajo fue importante analizar la problemática que surge a nivel global, en la que la mayoría de los trabajos coinciden que los hogares con jefatura femenina tienen más desventajas que un hogar tradicional hombre-mujer. La discriminación y la marginación social alrededor de las mujeres están marcadas a lo largo de los años.

En los hogares con jefatura femenina en el municipio de Jiquilpan el 49% de ellos tienen un salario relativamente bajo lo que les impide tener menor acceso a una diversidad de alimentos que podrían mejorar su alimentación; las oportunidades de empleo que ofrece la región son muy precarias y por el nivel de estudio que tiene la mayoría de hogares con jefatura femenina es básico, limitando su campo laboral e implementando el mercado informal.

Mendoza 2013 menciona que actualmente en la sociedad mexicana se está redefiniendo el término de hogar tradicional, han ido aumentando los hogares liderados por mujeres; no es posible vincularlos directamente con la vulnerabilidad y la pobreza de sus condiciones de vida. La tendencia que tienen estos hogares con jefatura femenina es muy notoria debido a la discriminación y el aislamiento social que tienen, a diferencia de los hogares liderados por hombres que se encuentren en situación de pobreza hay menos posibilidades de obtener recursos de redes sociales de apoyo.

Partiendo de lo anterior uno de los elementos más importantes que se mencionan es que las mujeres transmiten de generación en generación la pobreza debido a las dinámicas de organización en la familia impidiendo su desarrollo; la salida de esta situación resulta verdaderamente difícil para ellas por la imposibilidad de recibir una formación adecuada que les facilite posteriormente conseguir un empleo.

Las dinámicas de organización y la designación de las tareas a los demás integrantes de la familia los afecta indirectamente, les abarca tiempo que se pudiera aprovechar para la superación personal, manteniéndolos ligados a su hogar por más tiempo. En esta investigación se vio reflejada que el apoyo que tienen las madres jefas de hogar es considerable en cuestiones familiares las abuelas cuidan y proporcionan los alimentos a los nietos, disminuyendo los gastos que tendrían si se tuviera que pagar una guardería, los hijos de las madres jefas de hogar no tienen tanta participación en el cuidado de los hermanos menores, sin embargo, en las tareas del hogar sí.

6. Conclusiones

Los cambios presentados en la sociedad mexicana en los últimos 20 años han influido en el incremento de los hogares con jefatura femenina, siendo las principales proveedoras de la economía que sustenta los gastos de la casa, cuidado de los niños y adultos mayores; mantenimiento y limpieza de la vivienda entre otras tareas.

En relación a la alimentación de los hogares con jefatura femenina el número de comidas que ellas proporcionan a los integrantes de la familia son dos veces al día, sin embargo, las que cuentan con el apoyo de la familia son tres o más al día; reflejando que no se tiene un régimen de alimentación que al paso del tiempo puede derivar enfermedades crónicas.

Por los datos obtenidos aunque hay que llevar una alimentación saludable, se tiene los conocimientos sobre los beneficios que tiene implementar este hábito, sin embargo, la mayoría de los hogares obtuvieron este conocimiento por medio de la televisión. Los cambios en las dinámicas de alimentación están siendo constantemente intervenidas en la actualidad por los mensajes emanados desde los medios de comunicación y la moda.

El principal factor que limita la adopción de buenas prácticas alimentarias es el económico, al no tener un ingreso económico fijo que pueda satisfacer las necesidades y que a su vez pueda solventar una mejor alimentación.

En Jiquilpan los hogares con jefatura femenina tienen gran dependencia con el núcleo familiar muy arraigado, ya que la mayoría de los hogares cuenta con el apoyo de familiares para el cuidado, compra y preparación de los alimentos, a los mismos integrantes de la familia disminuyendo el gasto que se deriva al contratar un servicio.

Las jefas de hogar en un alto porcentaje trabajan 42 horas extras a trabajos no remunerados dentro del hogar, y a esto se le agrega la jornada laboral son periodos muy largos de trabajo que les impide tener mayor cuidado en la alimentación, tanto en calidad como en cantidad adecuados.

Debido a las pocas oportunidades que se tienen en Jiquilpan de un trabajo formal para sostener a sus familias tienen que realizar el comercio ambulante como a la venta de alimentos, colocando puestos de quesadillas, elotes y otros productos, incluso en la entrada de sus casas, o se dedican a la ventas por catálogo de mercancías para el hogar o accesorios de mujer.

Pensando en la prevención de enfermedades crónicas, al trabajar en concientización de llevar una mejor alimentación en los hogares con jefatura femenina no es indicador de un cambio, pero si es necesaria cierta información para iniciar el proceso que conducirá a un cambio del comportamiento.

7. Anexo 1

Jefatura Femenina

Domicilio:

Género: Masculino Femenino

Peso_____ Estatura_____

1.- Estado civil

Soltero Casado Divorciado Viudo Otros

2.- Nivel de escolaridad

a) Ninguno b) Primaria c) Secundaria d) Preparatoria e) Licenciatura

f) Posgrado g) Otros_____

3.- Su ingreso semanal aproximadamente

a) 0-150 b) 150-300 c) 300-450 d) 450-600 e) Otros

4.- ¿Cuenta con todos los servicios dentro del hogar?

5.- ¿Quién se hace cargo del hogar?

6.- ¿Cuántos hijos tiene?

7.- ¿Cuántas personas dependen de usted?

8.- ¿Quién compra la despensa en su casa?

9.- ¿Dónde compra los alimentos?

10.- ¿Por qué los compra en ese lugar?

11.- ¿Quién prepara los alimentos dentro de su hogar?

12.- ¿Quién se queda a cargo de proporcionarles los alimentos en su hogar?

13.- ¿Cuántas veces comen en su casa?

14.- ¿Cuántas veces comen fuera de su casa durante la semana?

15.- Requiere alguna comida especial por salud o por razones personales

16.- Usted cultiva o cría algunos de los alimentos que usted consume, cuáles?

17.- Tiene conocimiento sobre la alimentación

18.- ¿Dónde adquirió estos conocimientos?

a) Escuela b) Casa c) Tv d) Otros

19.- ¿Cree que lo anunciado en la Tv es lo más recomendable?

20.- ¿Con que frecuencia se consume refresco en su hogar?

Observaciones:

Literatura

- Acosta, F., & Solís, M. (01 de Mayo de 2014). Jefatura femenina y política social.
- Álvarez, M., & Pinotti, L. V. (1997). Procesos Socioculturales y Alimentación. Buenos Aires, Argentina: Ediciones del Sol.
- Basilio, M. E., Monereo, M. S., & Álvarez, H. J. (2000). Obesidad: La Epidemia Del Siglo XXI (Segunda ed.). D.F., México: Ediciones Díaz de Santos.
- Campillo Álvarez, José Enrique. El mono obeso. Barcelona: Crítica, 2004; 235 p.
- Carmagnani, M. (27 de Febrero de 2008). La agricultura familiar en América Latina. Redalyc, 47.
- Castellanos, Rosa Lázaro, Emma Zapata Martelo, Beatriz Martínez Corona, and Pilar Alberti Manzanares. 2005. "Jefatura femenina de hogar y transformaciones en los modelos de género tradicionales en dos municipios de Guanajuato."
- Castillo, P. A. (2006). Repercusión psicológica de la jefatura de hogar y el desempeño de labores del hogar en la mujer. VALDIVIA, CHILE.
- Cavalli Sforza, Luigi Luca. La evolución de la cultura. Barcelona: Anagrama, 2007; 202 p.
- Consejo de Promoción Turística de México. (2012). Visit México. Recuperado el 2014 de 08 de 12, de Visit México: <http://www.visitmexico.com/es/pueblosmagicos>
- Contreras Hernández, Jesús; GRACIA ARNÁIZ, Mabel. Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel, 2005; 505 p.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (12 de Junio de 2010). INEGI.
- Echenique, J. (2000). Tendencias y el papel de la tecnología en la agricultura familiar del cono sur. Montevideo, Uruguay: Banco Interamericano del Desarrollo.

- FAO Corporate Document Repository. (2009). Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo.
- FAO ; INCRA. (1999). Análise diagnóstico de sistemas agrários. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y Instituto Nacional de Colonización e Reforma Agraria BR, Brasilia, BR.
- Gracia Arnáiz, Mabel (2010). "Fat bodies and thin bodies: cultural, biomedical and market discourses on obesity". *Appetite*. Vol. 55, No. 2. Academic Press Ltd-Elsevier Science Ltd. Londres. Reino Unido. Pp. 219-225.
- González-Castell, D., González-Cossío, T., Barquera, S., & Rivera, J. A. (2007). Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares mexicanos. *Salud Pública de México*.
- González de la Rocha, Mercedes. "Hogares de jefatura femenina en México: patrones y formas de vida", en GONZÁLEZ DE LA ROCHA (coord.). *Divergencias del modelo tradicional: hogares con jefatura femenina en América Latina*. CIESAS-Occidente, Guadalajara, 1999, pp. 125-151.
- Harris, Marvin. 1985. *Bueno para comer: Enigmas de alimentación y cultura*. España: Alianza.
- Hernández, Á. G. (2005). *Tratado de la Nutrición (Segunda, 2010 ed.)*. Madrid, España.
- Lázaro, C. R., Zapata, E. M., & Martínez, B. C. (2007). Jefas de hogar: cambios en el trabajo y en las relaciones de poder. *Política y Cultura*, pp. 194-218.
- Levenstein, Harvey A. (2003). *Paradox of plenty. A social history of eating in modern America*. University of California Press. Berkeley. Estados Unidos.
- Marín, Verónica (2006). "Medios de comunicación, educación y realidad". *Comunicar. Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*. No. 26. Grupo Comunicar. Huelva. España. Pp. 193-197.
- Martínez, A. M. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 13.

- Martínez Moreno A. G. y López Espinoza A. 2009. Evolución de los hábitos alimentarios: de la recolección al supermercado. Comportamiento alimentario una perspectiva multidisciplinar. López Espinoza Antonio y Franco Paredes Karina (coordinadores). Editorial Universidad de Guadalajara, México.
- Martínez Román, Ma. Asunción. "Género, pobreza y exclusión social: diferentes conceptualizaciones y políticas públicas", en TORTOSA, José María (coord.). Pobreza y perspectiva de género. Icaria, Barcelona, 2001, pp. 65-83.
- NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Ochoa, Rebato. 2012. "Las ` nuevas ´ culturas alimentarias : globalización vs . etnicidad." 135–147.
- Rueda Gómez, C. A. (2011). Evaluación Del Consumo De Alimentos Procesados De Las Familias Del Sector Urbano De La Ciudad De Ibarra, Y Desarrollo De Una Guía Alimentaria Para Selección Y Compra De Alimentos Procesados.
- Palacios, M. J. (s.f.). Los hogares de jefatura femenina. Afectos, Cinco.
- Remache, A. J., & Sanipatín, P. D. (Enero de 2013). Estudio de hábitos y actitudes alimenticias y su influencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes del centro de educación básica "Venezuela" de la parroquia Andrade Marín, Cantón Antonio ante". Ibarra, Venezuela.
- Rodríguez, C. (2000). El Secreto de la Obesidad. Búsqueda de Ayllu Ediciones.
- Rodríguez, Z. R. (2008). Elementos de Nutrición Humana. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Secretaría de Salud en México. (2005). Estudios de la OCDE sobre los Sistemas de Salud México: México. París, Francia: OECD Publishing.
- Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL). (Febrero de 1992). Recuperado el Octubre de 2012, de Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL): http://www.sedesol.gob.mx/es/SEDESOL/Catalogo_de_Municipios
- The McGraw-Hill Companies, Inc. (2002). Nutrition for Health, Fitness & Sport (Vol. 5). (M. Moreno, Trad.) Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Uribe, G. V. (2006). Nutrición y dietética. Colombia: Universidad de Antioquia.

-
- Woods, S. C. & Seeley, R. J. 2002. Hunger and energy homeostasis, en R. Gallistel y H. Pashler (eds). Steven's handbook of experimental psychology (p.633-668). Nueva York: John Wiley & Son's.