

Artículo Original / Original Article

Percepciones maternas sobre las prácticas alimentarias en escolares de Monterrey, México

Maternal perceptions of food practices among schoolchildren from Monterrey, Mexico

María Ávila-Ortiz¹. <https://orcid.org/0000-0001-6164-4000>

Ana Castro-Sánchez¹. <https://orcid.org/0000-0002-2500-3238>

Georgina Núñez-Rocha¹. <https://orcid.org/0000-0002-5789-774X>

Adriana Zambrano-Moreno¹. <https://orcid.org/0000-0001-9618-2918>

Anahí Martínez-Rodríguez¹. <https://orcid.org/0000-0003-4870-7091>

1. Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición, Monterrey, Nuevo León, México.

*Dirigir correspondencia: María Natividad Ávila-Ortiz.

Facultad de Salud Pública y Nutrición. Universidad Autónoma de Nuevo León,

Eduardo Aguirre Pequeño y Yuriria, s/n Colonia Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León, México.

Email: maria.avilaort@uanl.edu.mx

Este trabajo fue recibido el 21 de diciembre de 2021.

Aceptado con modificaciones: 17 de enero de 2022.

Aceptado para ser publicado: 19 de marzo de 2022.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue explorar las percepciones maternas sobre las prácticas alimentarias de niños en edad escolar que presentan diferente estado nutricional residentes en el área metropolitana de Monterrey, Nuevo León, México. Se realizó un estudio cualitativo fenomenológico, mediante entrevistas semi-estructuradas a 91 madres de familia con un hijo entre 6 y 11 años de edad, durante el año 2015 y 2017. Los resultados evidenciaron que las madres de familia fueron las responsables de la adquisición y preparación de las comidas aun cuando tuvieran un empleo. Para la elaboración de los alimentos la madre cocinó según los gustos de la familia siendo esto una forma de expresarles su cariño. Las emociones de las madres con respecto a la aceptación de los alimentos, los gustos, rechazos y el número de comidas diarias que realizan los hijos, varió dependiendo del estado nutricional. La alimentación durante los días de la semana fue diferente a la de los fines de semana. Las prácticas alimentarias fueron parte de acontecimientos y significados sociales aprendidos por las madres de familia y que no siempre estuvieron acorde con los cánones nutricionales establecidos por los expertos. Palabras clave: Conducta alimentaria; Estado nutricional; Madres; Niño; Salud escolar.

ABSTRACT

The objective of this study was to explore maternal perceptions of the feeding practices of school-age children with different nutritional status living in the metropolitan area of Monterrey, Nuevo Leon, Mexico. A qualitative phenomenological study

was carried out, through semi-structured interviews with 91 mothers with a child between 6 and 11 years of age, during the years 2015 and 2017. The results evidenced that mothers were responsible for purchasing and preparing meals even when they had a job. For food preparation, mothers cooked according to the tastes of the family, this being a way of expressing her affection. Mothers' emotions regarding food acceptance, tastes, rejections and the number of daily meals of children varied depending on the nutritional status. Eating on weekdays was different from eating on weekends. Food practices were part of events and social meanings learned by mothers and are not always in accordance with the nutritional canons established by experts.

Keywords: Child; Feeding behavior; Mothers; Nutritional status; School health.

INTRODUCCIÓN

Al igual que la cultura, las prácticas alimentarias se constituyen simultáneamente de aspectos objetivos y subjetivos^{1,2}. Por ello, se definen como aquellas actividades realizadas entorno al acto alimentario que involucran elementos materiales (directamente observables), por ejemplo, lo que se come y los distintos platillos; pero también y al mismo tiempo, implican una dimensión de subjetividad (los significados e interrelaciones sociales) que sólo es posible conocer y comprender mediante el discurso y reporte de las experiencias de las personas involucradas².

Las prácticas alimentarias poseen un significado y un sentido vinculado al contexto social, económico y cultural de pertenencia del individuo y de su red de relaciones sociales (familia, creencias, valores, amistades, entorno laboral). Las prácticas alimentarias no son únicamente hábitos, en el sentido de la repetición mecánica de actos, más bien, son la consecuencia de razones culturales que involucran no sólo conocer qué se come en la familia y en qué cantidad, sino quién de la familia lo hace, con quién, cómo, por qué, cuándo y dónde¹.

En la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad, en especial de las enfermedades no transmisibles, las prácticas alimentarias son elementos cruciales y juegan un papel importante en la salud de las personas. Además, la serie de cambios que están emergiendo en el contexto social y familiar que rodea a la población infantil hace eminentes las necesidades de investigación sobre este tema².

Se consideró como eje de análisis a las madres de familia debido a que diversos estudios^{3,4,5,6}, han puesto de manifiesto que ellas, siguen siendo las principales responsables de la alimentación como influencia que modela y define los gustos y hábitos culinarios de las personas que están a su cargo. Se ha mostrado que, salvo algunas excepciones mediadas por el estrato socioeconómico, se puede generalizar que, por mandato cultural, las mujeres son a quienes se les atribuye la responsabilidad casi exclusiva de la alimentación^{1,7}.

La elección de los alimentos comienza desde los primeros años de vida del niño. Los padres son los que compran y seleccionan los alimentos que llevan al hogar, su preparación y el horario en que se les debe servir, lo que puede tener consecuencias en la adolescencia y

edad adulta. Las prácticas de alimentación durante la infancia impactan el desarrollo físico y en las elecciones alimentarias en las etapas posteriores⁸.

En el contexto anterior, alimentar significa nutrir, cuidar y reproducir, estableciéndose un vínculo estrecho entre alimentación y salud¹, los conocimientos, aptitudes y prácticas alimentarias de la madre se trasladan en gran medida al estado nutricional de la familia. A la madre como primera cuidadora, se le responsabiliza de la formación de hábitos saludables, puesto que les proporciona a los menores la estructura básica de relación con la comida, a su vez que es la encargada de ofrecer algunos alimentos y de evitar otros, distribuir las comidas durante el día y determinar las cantidades de comida⁹.

Los estudios sociales y culturales de la alimentación han tenido menos presencia e influencia en las políticas de salud y de prevención de la malnutrición por exceso que las investigaciones de corte biomédico-clínico, epidemiológico y de naturaleza numérica o estadística¹⁰, es por ello, que el objetivo de este estudio fue explorar las percepciones maternas sobre las prácticas alimentarias de niños en edad escolar que presentan diferente estado nutricional residentes en el área metropolitana de Monterrey, Nuevo León, México.

MÉTODOS

Estudio cualitativo abordado con fenomenología, en la perspectiva de Martínez¹¹. La muestra se logró por punto de saturación del discurso y estuvo constituida por 91 entrevistas semiestructuradas, realizadas entre junio de 2015 y diciembre de 2017; se trató de comprender a las madres de familia dentro de su ambiente abarcando la percepción, el sentir, el pensar y el mismo hacer práctico que suponen las prácticas alimentarias.

La guía de entrevista fue validada de dos maneras: A) por el juicio de expertos buscando validez de contenido, B) prueba piloto. En un comienzo, se solicitó a 5 especialistas en el tema que revisaran el instrumento y luego se aplicó a 5 mujeres madres; así, finalmente el diseño de la guía de entrevista constó de 13 preguntas centrales (Tabla 1).

Las participantes fueron elegidas a través de un muestreo intencional¹². Los criterios de inclusión fueron: mujeres con hijos/hijas de entre 7 y 11 años del área Metropolitana de Monterrey, Nuevo León, México.

Se solicitó a la Secretaría de Educación Pública (SEP)

realizar el trabajo de campo en una escuela primaria pública del municipio de Monterrey. Al acudir al plantel se entregó un consentimiento informado, el que fue firmado por los padres o tutores para autorizar las mediciones antropométricas de sus hijos e hijas y confirmar su acuerdo con los propósitos de la investigación. Además, se indagó con las madres de familia si estaban dispuestas a participar en la entrevista.

En el mes de junio del 2015, con los alumnos que entregaron el consentimiento informado y dieron su asentimiento, se realizó una jornada de evaluación antropométrica para conocer el estado nutricional. Para la clasificación del estado nutricional se utilizaron los puntos de corte de acuerdo al Center for Disease Control and Prevention (CDC)¹³, que considera: bajo peso, IMC \leq p5; peso normal, IMC >p5 a <p85; sobrepeso, IMC \geq p85 a <p95 y obeso un IMC \geq p95.

A partir del primer acercamiento con los escolares y con sus madres a través del consentimiento informado nos fue posible contactarlas y dar inicio con las entrevistas. Otra de las técnicas utilizadas para contactar informantes fue la de "bola de nieve", donde un informante proporciona la referencia de otro con información potencialmente rica para los objetivos del estudio¹⁴. Las madres de familia nos contactaron con otras mujeres que cumplían con los criterios de inclusión.

El Comité de Ética de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León evaluó y aprobó el presente estudio. Todas las participantes firmaron el consentimiento. Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos. Se utilizaron seudónimos para identificar a las participantes (número de la entrevista, género y estado nutricional).

La información obtenida de las entrevistas fue fielmente transcrita. En el análisis participaron dos investigadoras con amplia experiencia en investigación cualitativa. El análisis de datos se realizó siguiendo los postulados de la fenomenología descritos por Martínez¹¹; para lograr la comprensión del fenómeno de estudio se realizó una etapa estructural, la cual constó de siete pasos: 1) lectura general de la información; 2) delimitación de unidades temáticas; 3) tema central de cada unidad temática; 4) reflexión de los temas centrales; 5) integración de los temas centrales en una estructura particular descriptiva; 6) riqueza de contenido de las estructuras particulares; 7) triangulación de los resultados con los informantes. Cabe destacar que el análisis de datos también se realizó con el software cualitativo MAXQDA (Verbi, Berlín, Alemania) el cual favoreció a realizar con mayor rapidez el análisis de los textos, organizar las entrevistas, crear categorías, códigos y ligarlos entre sí.

La codificación se realizó en dos sentidos: A) Codificación deductiva: códigos pre-establecidos relacionados al concepto e indicadores de prácticas alimentarias: con quién, cómo, dónde, cuándo y dónde comen; y gustos y aversiones; y B) Codificación inductiva: temas y códigos contingentes que se elaboraron y asignaron durante el proceso mismo de la codificación. Al respecto, los hallazgos derivados de las entrevistas se agruparon en distintas categorías y subcategorías: quién era el responsable de la preparación de los alimentos; quién decidía y compraba los alimentos; los tiempos de comida realizados (desayuno, lonche o refrigerio, comida, merienda, cena); dónde consumían los alimentos y los gustos y aversiones alimentarias. Como temas emergentes-contingentes se identificó: la alimentación durante los fines de semana y las emociones vinculadas a las prácticas alimentarias. La descripción y análisis de los resultados se realizó de acuerdo al IMC de los hijos.

Tabla 1. Guión de entrevista.

- Para usted ¿qué contiene una comida saludable?
- ¿Qué alimentos deben consumir los niños y por qué?
- ¿Qué tipo de alimentos tiene en la casa y cuáles no faltan?
- Platíqueme un día a la hora del desayuno, comida y cena (tipo de comida para cada integrante, preparación, lugar, quiénes comen)
- ¿Qué hacen en el transcurso de la comida? (hablan, discuten, ven tv.)
- ¿Cuándo comen fuera de casa? ¿Qué comen?
- ¿Qué es lo que más le gusta comer a su hijo y qué alimentos no?
- ¿Usted le prohíbe algunos alimentos a su hijo? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la reacción de su hijo?
- ¿Cómo se siente y qué hace cuando su hijo no quiere comer algunos alimentos?
- ¿Cómo decide qué alimentos comprará y cuáles comerán los niños?
- ¿Qué toma en cuenta usted cuando prepara los alimentos?
- Usted cree que su hijo debe comer más de lo que come ahora ¿Por qué? ¿Ha tratado usted de controlar el peso de su hijo? ¿de qué forma?

RESULTADOS

El rango de edad de las 91 mujeres entrevistadas fue de 23-51 años. En la tabla 2 se describen las características sociodemográficas de las participantes. El 44% de los hijos de las entrevistadas fueron niñas. El 7,6% de los escolares presentaron bajo peso, el 38,4% peso normal, mientras que el 53,7% tenían sobrepeso u obesidad (15,3% y 38,4% respectivamente).

Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra.

Variable	n	%
Edad		
20-24	3	3.2
25-34	14	15.3
35-44	62	68.1
45-51	12	13.1
Escolaridad		
Primaria	2	2.1
Secundaria	24	26.3
Carrera técnica	18	19.7
Preparatoria	20	21.9
Licenciatura	22	24.1
Posgrado	5	5.4
Estado civil		
Casada o unión libre	82	90
Divorciada o separada	8	8.7
Madre soltera	1	1
Ocupación		
Ama de casa	49	53.8
Trabajo remunerado	42	46.1

¿Quién cocina? ¿Quién prepara los alimentos?

La preparación de los alimentos la realizaron las mujeres madres en forma predominante y casi exclusiva. Los resultados muestran que independientemente de si las mujeres contaban con un empleo o eran amas de casa, se consideraban las responsables de preparar el desayuno, comida y cena de la familia. A falta de las madres en esta actividad, el relevo lo toma otra mujer y frecuentemente lo realizan las abuelas:

“De la alimentación se están haciendo cargo las personas que cuidan a nuestros hijos, en este caso mi suegra o mi mamá... no me doy cuenta de lo que ellos comen. Yo, nada más les doy el desayuno y cena, este, y yo creo que en esta situación han de estar muchas mamás...” (E33-NA-OB).

Las mujeres-madres entrevistadas señalaron ser las encargadas de diversas actividades dentro del hogar, como son: la limpieza de la casa y el cuidado de los hijos, además de tener un trabajo remunerado fuera de casa: “Realizo la limpieza, yo preparo la comida, porque soy la mamá y aunque trabaje tengo que hacerla” (E31-NA-SB).

Por otro lado, cabe señalar que los resultados muestran que los hombres (cónyuges o parejas) también se encargaron de cocinar en algún momento del fin de semana como los domingos: De la comida me encargo yo y la cena a veces mi esposo, pero más yo. Mi esposo cuando le tocaba cocinar era en domingo, varias veces era carne asada o atún con mayonesa, entonces el día que le tocaba “quien va hacer la cena” y los niños: “¡ay, atún!, va hacer atún” [atún enlatado]. Cuando le toca hace cosas fáciles y los pone a ellos, que hija: “ven échale la mayonesa”, a parte ellos [los hijos] son los que la hacen, él nada más dirige [risas] (E84-NO-PN).

Qué comer...

Las entrevistadas concuerdan en ser las encargadas de decidir y comprar lo que comerá la familia, basándose en alimentos que les gustan a los integrantes, en especial, a los niños. No obstante, existieron matices según el estado nutricional de los hijos. Las madres de niños que presentaron obesidad planearon el menú de la comida un día antes o en la mañana. Por otro lado, las madres de los niños con peso normal compraron productos de calidad y que no tuvieran un precio tan elevado; las madres de niños que presentaron sobrepeso consideraron el costo del producto, mientras que las madres de niños con bajo peso y obesidad sólo buscaron que el producto fuera del agrado de los hijos. “Lo que yo veo que se van a comer [sus hijas], aunque cueste caro, sí, aunque cueste... no le vas a dar de lo más barato porque de repente sale caro o porque está en oferta llévate, pero sí no les va a gustar, para qué me va a servir, se me queda y el asunto sale peor” (E78-NA-BP).

Preparación de la comida: ¿Cómo preparar los alimentos?

Existen diferentes, incluso antagónicas, formas de preparar la comida por parte de las madres de familia. En la actualidad, existe una mayor tolerancia con los gustos y aversiones de los demás. La alimentación no se concibe como imposición, sino como un tipo de consumo en el que son posibles diferentes tipos de elecciones y de satisfacciones. Pero, a su vez, el hecho de que las comidas o los menús más importantes sean de carácter familiar provoca que deban conciliarse entre las personas que conviven en un hogar, como es el caso de las mujeres entrevistadas. Al respecto las madres de niños y niñas con bajo peso, señalaron que prepararon la comida conforme a los gustos y preferencias de los niños y comúnmente condimentaron la comida con cebolla, consomé y poco aceite. Además, una de las madres mencionó que busca que los platillos tengan una buena presentación para que así se les antoje a sus hijos: “Lo que a ellos les gusta, que estén las cosas partidas pequeñas,

para que les pueda llamar la atención, este, que no tenga mucho condimento porque tampoco les gusta mucho el condimento” (E15-NA-BP).

Las madres de niños con peso normal, brindaron especial atención en la alimentación de sus hijos, buscando siempre presentarles una alimentación equilibrada, basada en el plato del buen comer y recetas saludables, incluyendo todo tipo de verduras, y bajo contenido de aceite, sal y condimentos: “Yo he estado en muchas dietas, ya me sé de memoria qué es lo que debo de hacer... trato de repetir esas cosas que me ponen a mí en las dietas... manejo el plato del buen comer, de que debes de comer más frutas, más verduras, de que el agua natural es mejor y sana, que las cosas no estén muy azucaradas, ese tipo de tips lo uso para la niña, sí uso el aceite, pero poco...” (E21-NA-PN).

Las madres de niños que presentaron sobrepeso, revelaron que siempre buscan que la comida tenga un sabor agradable para el paladar y los preparan con higiene y poco condimento: “Qué tomo en cuenta, pues que los preparo con la mayor limpieza, como te digo no utilizar tanto aceite, yo no cocino con especias, echarles sal para que ellos sientan la comida agradable, no sin sabor” (E63-NO-SB).

Las madres de niños que presentaron obesidad indicaron que la mayoría de las veces tratan de preparar alimentos que saben que son del gusto de los niños y agregan mantequilla, la cual se distingue por tener mayor cantidad de grasas saturadas: “Casi no uso condimentos más que el ajo... les cocino mucho con mantequilla, el spaghetti, los coditos que les hago se los cocino con mantequilla en lugar de aceite. Tomo en cuenta el gusto casi siempre, lo que les gusta a los niños” (E12-NA-OB).

Cuánto comer y los tiempos de comida

El estado nutricional de los niños mostró diferencias sobre la cantidad, tipos y tiempos de comida que realizan. La mayoría de las madres de familia, afirman que los niños comen entre tres y cinco veces al día. Cabe aclarar que todas las madres de familia afirmaron que los fines de semana cambian el tipo y el número de comidas. A continuación, se desglosa lo relatado en las entrevistas y se describen los alimentos que consumen los niños durante el día.

Desayuno. Los niños con peso normal tienen un desayuno más completo, ya que toman leche que la complementan con galletas, cereal, pan o fruta: “Lo que se toman [sus hijos] es un vaso de leche con chocolate o un cereal o veces así, es muy raro que me piden *hot cakes*, se comen un *hot cake* y un vaso de leche, antes de irse a la escuela...” (E13-NO-BP). En niños que presentaron sobrepeso el desayuno fue de: yogurt, leche sola o con chocolate, pan, galletas y se realizó en el automóvil durante el trayecto a la escuela. En niños que presentaron obesidad se observó que algunos omiten el desayuno y los que lo consumen sólo es un alimento de consistencia líquida y lo hacen por insistencia de las madres: “No, no le gusta ni a la grande y yo me levanto temprano y me dicen: “no, no quiero”, las acostumbré que un yogurt, una leche con chocolate, o algo

a veces quieren y a veces no” (E29-NA-OB).

Lonche o refrigerio escolar. Es un refrigerio que no sustituye el desayuno ni la comida y se realiza durante su estancia en el plantel educativo y es denominado “lonche o refrigerio escolar” y es donde se revelan mayores ausencias, ya que las participantes mencionaron que la mayoría de los niños y niñas no consumen alimentos durante su horario escolar. Al respecto algunas madres expresaron diferente tipo de problemas o condicionamientos que les impiden o dificultan proporcionar el almuerzo a los niños, como son: la falta de tiempo para enviárselos en sus loncheras o para poder llevarlo al plantel escolar, o bien, que se tienen que ir a trabajar. Los niños que presentaron bajo peso, son los que en su mayoría llevaban lonche al plantel educativo; sus madres se caracterizaron por ser amas de casa y afirmaron darse el tiempo de ir a la escuela y entregarles el refrigerio a los niños, el cual consistía en tacos de frijoles con huevo o chorizo, papas, salchichas fritas o sándwich.

Comida. La comida, se realizó entre una y tres de la tarde, después de que los niños con jornada escolar de turno matutino llegan a casa, o bien, los niños de turno vespertino la realizan antes de irse a la escuela. Para las madres de familia es la jornada alimentaria que ningún escolar excluye y suele ser la más completa en todos los niños independientemente del estado nutricional. Las participantes señalaron que la carne, el pollo y el pescado son los más consumidos en este tiempo de comida. Después de éstos, que son los alimentos más habituales, en segundo término, están las pastas, arroz, frijoles y verduras. Cabe aclarar que surgen variaciones en la forma de preparación de la comida, por ejemplo, la madre de un niño que presenta peso normal mencionó: “lo que yo hago es balancear la comida, les incluyo verduras, carnes, arroz, eso es lo que yo hago, pero a lo mejor se ve mal en mí, pero también les mido las comidas, o sea, yo no les doy a llenar, no les digo órale es comida, coman lo que quieran, no que no coman por comer” (E46-NO-PN).

En cambio, las madres de niños que presentaron obesidad prepararon los alimentos fritos o con mantequilla y las entrevistadas consideraron que sus hijos comen cantidades de comida mayores a su edad: “llega y le sirvo su plato como sirvo para todos, se lo termina y de hecho es la primera que acaba y dame más, sírveme más, ¡está comiendo de más!” (E39-NA-OB) “híjole, a veces come [su hijo] hasta más que yo la verdad” (E20-NA-OB).

Merienda. La merienda es una ingesta más ligera y dulce, en niños de bajo peso y peso normal presenta algunas cantidades de fruta “Comen fruta con chilito” (E16-NO-PN). A diferencia de niños que presentan sobrepeso y obesidad, ésta suele ser comida chatarra como: papitas, fritos, refrescos, tostadas y galletas: “en la merienda es donde come la comida chatarra” (E20-NA-OB). En este tipo de comida a diferencia de la comida principal tiene varias alternativas que se les permite comer a los niños.

Cena. La cena no se considera como la comida más importante del día, aunque sí tiene el estatus de comida,

formando parte de una de las ingestas que es incluida en el repertorio de la totalidad de las mujeres entrevistadas. En algunos casos, pueden ser productos similares a los del almuerzo. Al respecto, las madres de familia de niños de bajo peso, sobrepeso y obesidad señalaron que la cena se compone de alimentos muy parecidos y que regularmente tiene un “almuerzo” como lo llamó una entrevistada: “Les hago algo como decir, almuerzo... que es así como huevo, frijoles, sus papas...” (E30-NO-SB).

En otros casos es el complemento de los alimentos tomados en la comida, por ejemplo, la carne se consideró un alimento exclusivo de la comida o de la cena de los fines de semana: “yo acostumbro por decir la ración de carne en la comida, en la cena puede ser, quesito en salsa con frijoles refritos, puede ser huevo con jamón, con chorizo, o tocino con frijoles refritos... cena a las 9 y terminó de cenar y “mami ya me voy acostar” (E19-NA-OB).

En niños de peso normal la cena se realizó tomando en cuenta los alimentos que se consumieron durante el día: “en ocasiones es un yogurt natural, pero todo esto se lo varío si en la mañana ya comió un yogurt natural, ya no le doy en la noche, en la noche le doy algo más fuerte” (E79-NO-PN).

Dónde comer

De acuerdo a las entrevistas, las familias se reúnen a comer en espacios tradicionales, tales como: la cocina o comedor de la casa, no obstante, en la mayoría de ellas la televisión forma parte del mobiliario de la cocina. La cena es el momento donde todos los integrantes de las familias están presentes y en el transcurso conversan sobre lo acontecido en el día o ven la televisión. Sobre esto una entrevistada dice lo siguiente: “Platicamos, quité la tele de la sala del comedor, porque si no, no comen, entonces sí somos muy estrictos en cuanto a las pláticas que tenemos, él no me platica las broncas de su trabajo y yo no le platico las broncas de mi trabajo en la comida, en otro momento yo y él, entonces nada más cómo te fue, qué hiciste, los niños en todo están y no puedes...” (E57-NO-BP).

Se encontró que la mayoría de los niños de peso normal no comen frente al televisor, en cambio, en los niños con sobrepeso y obesidad la hora de la comida y la televisión van unidas. Una entrevistada refuerza lo anterior: “Pues mira, ellos siempre se la pasan viendo la tele [sus hijos], como ahí tengo televisión en la cocina, haz de cuenta están comiendo y viendo tele... es que no comen por estar viendo la televisión, la apago y órale comen, y luego los niños se “enlelan” y ahí están, tengo uno que hasta va y se pone enfrente de la tele, pero ya veo que no está comiendo y la apago” (E3-NO-SB).

Gustos y aversiones alimentarias

Durante las entrevistas se indagó sobre los alimentos, comidas o platillos que los escolares consumen con agrado y que les gustan y así también sobre aquellos que evitan o rechazan. Se encontró que a los niños que presentan bajo

peso y peso normal les gustó comer verduras, mientras que estas mismas fueron parte de los alimentos que causan rechazo en los niños que presentan sobrepeso y obesidad. Además, a los niños con peso normal les gustó comer alimentos nutritivos y pocas veces consumieron carnes roja y comida chatarra. Por otro lado, los niños con bajo peso comieron pocas porciones de comida, siempre dejaron alimento en el plato y fueron los que rechazaron más tipos de alimentos, sobre todo los que contienen mucha grasa. En niños con sobrepeso y obesidad, se observó que su situación de peso se encuentra fuertemente ligada a la cantidad de comida que consumen, a sus gustos y preferencias alimenticias; en el caso de las niñas, comen de todo tipo de alimentos; mientras que a los niños no les gustan las verduras, pero consumen de forma abundante productos pobres en nutrientes y con gran densidad energética.

Alimentación y comidas en fines de semana

El contraste entre la alimentación de los días «diario» y de los «fines de semana» es amplio y refiere a varios aspectos: número de comensales, horarios de las comidas y estructura y contenido de las mismas. En cuanto al número de comensales, éste puede aumentar como consecuencia de que se reciba la presencia de algún familiar o se visite a la familia. Lo que refiere a los horarios y estructura, puede ser más complejo, ya que en esos días los niños no acuden a la escuela y son los días que por lo general las familias, pasean por los centros comerciales o cines y acostumbran a comer fuera de casa. Los restaurantes preferidos por los miembros de la familia y principalmente por los niños son los que ofrecen comida rápida tales como: pollo frito, hamburguesas, pizza o si la familia se queda en casa, acostumbran cocinar carne asada o compran hamburguesas y tacos que vendan cerca de casa: “Ahí es donde nos chiflamos, el fin de semana compramos tacos, comida china, hamburguesa o pizza, cada uno come cosa diferente, pues sí hay lugares donde hay de diferentes comidas y es ahí donde vamos” (E17-NO-OB).

En la comida de los sábados y/o domingos predominó la comida fuera de casa y sobretodo la carne asada, donde el varón fue el responsable de cocinar y del asador. Algunas entrevistadas, notablemente las que tenían un trabajo remunerado, indicaron que los fines de semana, en sus casas no se acostumbraba cocinar, más de dos comidas al día, además eran los días donde al esposo le corresponde la preparación de los alimentos: “Los fines de semana no se cocina en mi casa, nada más se hace lo que es el almuerzo o el desayuno, comemos en la calle y cenamos, mi esposo siempre hace que carnita asada o cosas así, yo casi no cocino, mi esposo es el que se encarga los fines de semana, es a él a quien le toca” (E31-NO-SB).

Emociones vinculadas a las prácticas alimentarias

Un hallazgo importante del presente estudio fue la identificación de emociones intensas en las madres respecto a la aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los

miembros de la familia a su cargo y aún más si los hijos no tienen un peso saludable. Por ejemplo, cuando los niños rechazaron algún alimento, las madres manifestaron diversos sentimientos y estos se incrementaron de acuerdo con el estado nutricional de los infantes. Se encontró que en las madres de niños que presentan obesidad surgen mayores emociones ligadas al rechazo de la comida, puesto que en estas madres el hecho de que sus hijos no quieran comer algún alimento les causa enojo, coraje y frustración, porque los niños no actúan como ellas quieren y porque no consiguen que coman los alimentos que ellas les proporcionan: “Me siento frustrada, enojada y lo regañé, pero si no se los quiere comer no se los doy y después le hago otra cosa o sólo le doy lo que él quiere” (E2-NO-OB).

Mientras que las madres de niños que presentan sobrepeso esta situación les generó tristeza que fue acompañada de un sentimiento de preocupación y negociación para que sus hijos coman: “Me da tristeza, me preocupa, porque de repente que hago así que lentejas, son como comidas que casi no les gustan, no las quieren, pero... les insisto, trato de que coman lo que hice... les doy una soda, un dulce, un premio pa' que coma... haz de cuenta que tengo que dárles algo, porque si no, no comen” (E3-NO-SB).

En las madres de niños con peso normal el que sus hijos rechacen alimentos no produjo algún sentimiento negativo, si no que buscaron alternativas para que comieran: “Bueno, pues como dicen por ahí de la vista nace el amor y a lo mejor lo ve raro y no lo consume [los alimentos], pero de plano uno se da cuenta cuando se lo come y hace gestos y no muy bien quiere [su hija], le digo: “bueno ahí déjalo” y le digo: “qué otra cosa te hago, hay quesadillas, hay esto y aquello”, cuando veo que le da asco o no le gustó le ofrezco una segunda opción (E21-NA-PN).

Las madres de niños con bajo peso se sintieron mal, les generó tristeza y enojo porque sus hijos rehusaron comer y porque no recibieron reconocimiento de la familia por el esfuerzo de preparar la comida: “Pues como mamá me siento mal, sí me da tristeza, porque con tanto esmero que se los hago y luego para que no quieran comer y qué haces si no quieren esas cosas, tampoco me gusta dárselos a fuerzas, porque son muy asquerosas [sus hijas]...” (E8-NA-BP).

DISCUSIÓN

Tradicionalmente las tareas domésticas han estado a cargo de las mujeres y aún en la actualidad a ellas se les considera las principales encargadas de tales actividades¹⁵. Como lo muestra el presente estudio, las madres de familia son las responsables de la adquisición y preparación de las comidas, esto aún cuando en México se ha mostrado¹⁶ que en las últimas dos décadas ha habido un incremento considerable de la Población Económicamente Activa (PEA) femenina y una disminución en el tiempo/horas dedicadas por las mujeres y madres a la preparación de alimentos en casa. Al respecto un estudio llevado a cabo en Estados Unidos señala que las madres son más comprometidas con la alimentación saludable y suelen limitar la participación de los padres en el

trabajo alimentario, esto para garantizar la salud de la dieta, ya que cuando se les asigna la alimentación a los padres suelen recurrir a opciones rápidas y menos saludables, como la comida rápida y las comidas procesadas¹⁷. Lo anterior, coincide con el presente estudio en que se identificó que son las madres las que mayormente tratan de apegarse a preparaciones caseras y consideradas más saludables por la población mexicana como tomar agua, consumir frutas, caldo de pollo, frijoles y tortilla de maíz. Mientras que los varones tienden a encargarse de la alimentación en espacios del fin de semana, optando por comida enlatada, precocinada, comida rápida y comida chatarra; sobresaliendo, sin embargo, la socialmente reconocida participación de ellos en la carne asada, la cual es una costumbre culinaria masculina del norte mexicano y especialmente importante para los hombres en la región noreste.

Con respecto a las responsabilidades de las mujeres, en este estudio se encontró que ellas realizan la gran mayoría de los trabajos rutinarios del hogar y el del cuidado de los hijos, coincidiendo con diversos estudios^{18,19}, que han mostrado que las mujeres asumen el cuidado infantil, realizan tareas cotidianas y esto persiste aún en parejas con mayores ingresos y escolaridad^{20,21}.

Un resultado importante del presente estudio es que la compra de alimentos para la casa se basa en los gustos de los integrantes de la familia, sin embargo, la madre antepone sus propios gustos y el alimento es la expresión de su cariño. Al respecto una investigación llevada a cabo en Buenos Aires⁹ difiere con estos resultados, indicando que los alimentos que compran las madres se basan en sus decisiones individuales; no obstante, coinciden en que cocinar y proporcionar alimentación constituyen una demostración de cariño familiar o son adquiridos como festejo de un acontecimiento importante. En otro caso estudiado en Sonora, México, encontraron que las prácticas de alimentación establecidas por las madres hacia los hijos se rigen no sólo porque las comidas sean rendidoras, saciantes y sabrosas, sino que además sean baratas o de bajo costo¹⁰.

En relación con los tiempos de comida se encontró que los niños de peso normal regularmente consumen su desayuno en casa a diferencia de niños con sobrepeso y obesidad que en su mayoría no desayunan de forma saludable y otros tantos suelen omitirlo. Al respecto, un estudio realizado en Chile²² con 108 madres y 108 escolares indica que la ausencia del desayuno contribuye a hacer inadecuadas elecciones de alimentos en el resto del día y, a largo plazo, a incrementar el peso corporal.

Para las entrevistadas la comida que se lleva a cabo entre una y tres de la tarde es el alimento que ninguno de los niños omite. Charles et al.²³ y Aranceta et al.²⁴ consideran la comida principal, la más importante del día y la suelen denominar “la comida como es debido”, ya que constituye el punto central de la alimentación diaria con carne, pescado y verduras.

Las madres con niños que presentan sobrepeso y obesidad informan que suelen tener de 3 a 4 tiempos

de comida, además tienen una insuficiente ingesta de verduras y frutas, y un elevado consumo de alimentos de alta densidad energética como lo es la comida chatarra y de bebidas con azúcar. Ante esto, diversos autores han documentado que el consumo regular de comidas y desayunos es parte de una dieta saludable, mientras que los comportamientos poco saludables o consumir grandes cantidades de alimentos están asociados con el desarrollo del sobrepeso u obesidad^{25,26,27,28}.

Castrillon et al.⁸ y Kelly et al.²⁹ indican que los niños no deben consumir raciones de adultos, sino que deben ser de menor cantidad y su dieta debe ser variada y rica en verduras y frutas. Sin embargo, existe un elevado consumo de alimentos de alta densidad energética como lo es la comida chatarra y de bebidas azucaradas que representan en la actualidad el estilo de vida de gran parte de los niños y ha sido reconocido internacionalmente como una de las principales causas de la malnutrición por exceso³⁰.

La alimentación de los días durante la semana es diferente a los fines de semana. Estos hallazgos, coinciden con lo reportado por otros autores^{31,32,33}, que resaltan que en estos días existe un mayor consumo de comida rápida. En este contexto, algunos autores^{10,34} deducen que es común que muchos especialistas consideren que el aumento de la obesidad en México se deba a la pérdida de la dieta tradicional y a la llegada del *Fast food* americano.

Al identificar las emociones de las madres con respecto a la aceptación o rechazos de los alimentos en los niños, se encontró que varía dependiendo del estado nutricional del hijo, ya que, a las madres de niños con peso normal, el rechazo a la comida no les generó emociones negativas; en cambio, las mamás de niños con bajo peso se sentían tristes, preocupadas y sentían que no recibían reconocimiento por su labor de preparar los alimentos. Al respecto, un estudio señala que cuando los niños se niegan a comer se vuelve desalentador y frecuentemente se torna un conflicto que conduce a la frustración y a la ira de las madres³⁵.

Por su parte, en las madres con niños que presentan sobrepeso, el rechazo de los hijos hacia la comida les causa tristeza, preocupación y existe una negociación para el consumo de alimentos. En las madres de niños que presentan obesidad, son las que presentan mayores emociones desfavorables, como: enojo, coraje y frustración. Ante esto un Ruiter et al.³⁶ indican que cuando las madres presentan enojo o frustración durante la alimentación se tienen más probabilidades de presionar a los infantes a comer, trayendo consigo una sobre ingesta de comida que puede generar sobrepeso u obesidad. Además, culturalmente las madres son señaladas por la capacidad de criar a sus hijos saludables, por ello las preocupaciones, enojos y conflictos son producto de su auto exigencia con relación a los juicios culturales. Otros autores^{7,15,21} señalan que en las mujeres el rechazo a los alimentos que preparan provoca un profundo cuestionamiento de su desempeño maternal del rol culturalmente asignado de cuidar al otro.

Los hallazgos presentados muestran que las madres

construyen las prácticas de alimentación mediante una serie de significaciones y de sentidos culturales. En la actualidad, las prácticas alimentarias han sufrido serios cambios, el número de comidas que se realizan durante el día varían de entre tres a cinco veces. Los hallazgos sobre dichas prácticas mostraron que las diferencias detectadas están relacionadas al estado nutricional del hijo.

El presente estudio se realizó en el contexto sociocultural del Noreste mexicano, y lo que se ha mostrado en los hallazgos es que aparece una cocina diaria femenina predominante dedicada a la reposición de energía vital de los miembros adscritos a la familia y, una cocina masculina de los fines de semana, que se considera de excepción o de dedicación mínima, centrada en la costumbre nortea de la carne asada, la comida rápida y comidas consideradas especiales. Este dato merece ser ubicado en el contexto de las transformaciones más recientes ocurridas en las actividades domésticas de los hogares mexicanos que han mostrado Garza et al.¹⁶, quienes señalan que a nivel nacional ha habido un incremento del tiempo semanal que los hombres dedican a la preparación de alimentos (1,9%), destacándose los varones de la región Norte con 3,3%. Es decir, estos hombres estarían sobresaliendo respecto a sus pares nacionales a pesar de su minoritaria participación e implicancia en las prácticas alimentarias de los hijos. Lo anterior, sugiere varias pistas para indagar en futuras investigaciones. Una de ellas, estaría relacionada a la participación y percepción de los varones padres de familia sobre las prácticas de alimentación de sus hijos, subsanando con ello el vacío de conocimiento y de intervención al respecto. Otra, es sobre conocer las perspectivas de los propios niños y niñas sin la intermediación de un adulto.

No obstante, este estudio presentó limitaciones. Al tratarse de un estudio cualitativo y de una muestra de informantes localizada en una región específica del norte de México, los resultados no pueden ser generalizados, sino más bien, esta investigación se orienta a incrementar la literatura sobre las prácticas alimentarias y puede servir de referencia para otros estudios en contextos similares.

CONCLUSIÓN

La cultura de prácticas alimentarias sigue siendo de responsabilidad femenina con una participación masculina marginal y excepcional. Las mujeres deciden los menús, realizan las compras y preparan los alimentos; pero también, son quienes ejercen los controles sobre la distribución y cantidades de comida entre los hijos, generando sentimientos positivos y negativos, de satisfacciones y de frustraciones debido a que se encuentran estrechamente interrelacionados a los gustos y aversiones alimentarios de los niños y niñas.

La comida considerada más importante y completa es la que se realiza alrededor de la una de la tarde. El comedor, la sala y frente al televisor, son los lugares preferentemente elegidos para consumir los alimentos durante los días de semana y los cuales las madres se esmeran en proporcionar comidas que consideran más saludables y con mayor

disciplina y control en las ingestas de los hijos. Mientras que las comidas fuera de casa, se reservan para los fines de semana, con un mayor consumo de comida chatarra.

REFERENCIAS

- Contreras J, Gracia M. *Food and culture: Anthropological perspectives*. Ariel, México, 2005.
- Pérez-Gil S, Romero G, Ortega D. *The food, the meanings, and the dining spaces of women from the Oaxaca coast*. Castro AE. ed. *Health, nutrition and food: Qualitative research*. Editorial Universitaria UANL Monterrey, México: 2009, pp. 44-61.
- Anigstein M. *Families' food provisioning strategies among households headed by working mothers in Santiago of Chile*. Rev Chil Nutr. 2019; 46: 129-136.
- Newkirk K, Perry-Jenkins M, Sayer AG. *Division of household and childcare labor and relationship conflict among low-income new parents*. Sex Roles. 2017; 76: 319-333.
- Tao W, Janzen BL, Abonyi S. *Gender, division of unpaid family work and psychological distress in dual-earner families*. Clin Pract Epidemiol Ment Health. 2010; 6: 36-46.
- Demaris A, Mahoney A, Pargament KI. *Fathers' contributions to housework and childcare and parental aggravation among first-time parents*. Fathering. 2013; 11: 179-198.
- Lagarde M. *The captivities of women: wives, nuns, whores, prisoners and crazy women*. National Autonomous University of Mexico, México, 1997.
- Castrillón I, Giraldo O. *Feeding practices of parents and eating behaviors in children: Is there enough information to address feeding problems?* Rev Psicol Univ Antioquia. 2014; 6: 57-74.
- Castronuovo L, Gutkowski P, Tiscornia V, Allemand L. *Mothers and food advertising aimed at children: Perceptions and experiences*. Collective Health. 2016; 12: 537-570.
- Meléndez-Torres JM, Lemos J, Cañez de la Fuente G. *Food strategies and childhood obesity in poor households in a semi-urban town in the municipality of Hermosillo, Sonora, Mexico*. Castro-Sanchez AE, Meléndez-Torres JM. eds. *Balance and perspectives for understanding obesity in Mexico in the 21st century*, AM Editores Clave Editorial/ Editorial Universitaria UANL, México: 2021, pp. 93-124.
- Martínez M. *Science and art in the qualitative methodology*. Trillas, México: 2007.
- Creswell J, Poth CH. *Qualitative Inquiry. Research Design*. Sage, Los Ángeles: 2018.
- Center for disease Control and Prevention (CDC). *Percentiles of height by age and sex*. 2010 <http://www.cdc.gov>
- Merriam S, Tisdell E. *Qualitative Research. A guide to design and implementation*. Jossey-Bass, United States: 2016.
- Contreras J, Gracia M. *Food preferences and consumption: Between pleasure, convenience and health*. Díaz C, Gómez C. ed. *Food, consumption and health*. "La Caixa" Foundation, Barcelona; 2008.
- Garza-Montoya BG, Ramos-Tovar ME. *Transformations in the domestic reproduction activities of households related to the increase in obesity in Mexico (1995-2014)*. Castro-Sanchez AE. and Meléndez-Torres JM. eds. *Balance and perspectives for understanding obesity in Mexico in the 21st century*, AM Editores Clave Editorial/ Editorial Universitaria UANL, México: 2021, pp. 65-90.
- Fielding-Singh P. *Dining with dad: Fathers' influences on family food practices*. Appetite. 2017; 1: 98-108.
- Mosli R, Abduljalil J, Ahmed N, Fawzi A, Faisal A, Kutbi H, et al. *Indulgence and stress around feeding: Initial evidence from a qualitative study of Saudi mothers*. Appetite. 2019; 138: 242-251.
- Yavorsky J, Kamp C, Schoppe-Sullivan S. *The production of inequality: The gender division of labor across the transition to parenthood*. Fam Relat. 2015; 77: 662-679.
- Kelly C, Callaghan M, Molcho M, Nic S, Alforque T. *Food environments in and around post-primary schools in Ireland: Associations with youth dietary habits*. Appetite. 2018; 132: 182-189.
- Kamp CM, Yavorsky JE, Schoppe-Sullivan SJ. *What are men doing while women perform extra unpaid labor? Leisure and specialization at the transitions to Parenthood*. Sex Roles. 2018; 78: 715-730.
- Ruiz M, Torres A, Lara C, Torres F, Rodríguez A, Parra-Flores J. *Nutritional status of schoolchildren in the 4th year of basic education and its relationship with income, knowledge of healthy eating, nutrition and perception of their mothers*. Perspect Nutr Hum. 2016; 18: 143-153.
- Charles N, Kerr M. *It is so because it is so: gender and age differences in family food consumption*. Contreras J. ed. *Food and culture editor. Needs, tastes and customs*. México, Alfaomega-University de Barcelona: 2002, pp. 199-217.
- Aranceta J, Pérez C, Serra L, Delgado A. *Food habits of students using school dining rooms in Spain. "Tell me how your wat" study*. Aten Primaria. 2004; 33: 131-139.
- Okada C., Tabuchi T, Iso H. *Association between skipping breakfast in parents and children and childhood overweight/obesity among children: A 10.5-year nationwide prospective study in Japan*. Int J Obes. 2018; 42: 1724-1732.
- Rodríguez X, Piñuñuri R, Flores K, Rivera K, Di Capua G, Toledo A. *Association between breakfast consumption, nutritional status and cardiovascular risk in Chilean schoolchildren 6 to 9 years of age*. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23: 1-20.
- Arenaza L, Muñoz-Hernández V, Medrano M, Osés M, Amasene M, Merchán-Ramírez E, et al. *Association of breakfast quality and energy density with cardiometabolic risk factors in overweight/obese children: Role of physical activity*. Nutrients. 2018; 10: 1066-1079.
- Al-Hazzaa HM, Alhussain MH, Alhowikan AM, Obeid OA. *Insufficient sleep duration and its association with breakfast intake, overweight/obesity, socio-demographics and selected lifestyle behaviors among Saudi school children*. Nat Sci Sleep. 2019; 11: 253-263.
- Kelly C, Callaghan M, Molcho M, Nic S, Alforque T. *Food environments in and around post-primary schools in Ireland: Associations with youth dietary habits*. Appetite. 2018; 132: 182-189.
- Machado K, Gil P, Ramos I, Pérez C. *Overweight/obesity in school-age children and its risk factors*. Arch Pediat Urug. 2018; 89: 16-25.
- Berge J, Beebe M, Carmen-Martinez M, Tate A, Trofholz A, Loth K. *Ecological momentary assessment of the breakfast, lunch, and dinner family meal environment in racially/ethnically diverse and immigrant households*. J Nutr Educ Behav. 2019; 51: 658-676.
- Rothausen B, Matthiessen J, Hoppe C, Brockhoff P, Andersen L, Tetens I. *Differences in Danish children's diet quality on weekdays v. weekend days*. Public Health Nutr. 2012; 15: 1653-1660.
- Fukuda K, Hasegawa T, Kawahashi I, Imada S. *Preschool*

- children's eating and sleeping habits: Late rising and brunch on weekends is related to several physical and mental symptoms. *Sleep Med.* 2019; 61: 73-81.
34. Ávila H, Gutiérrez G, Martínez ML, Vázquez, L. To determine the sensitivity and specificity of the maternal perception of the weight of its descendant from the northern border of Tamaulipas by words/by images compared to the gold standard. *Cult de los Cuid.* 2017; 21: 185-193.
35. Faith M, Storey M, Kral T, Pietrobelli A. The Feeding Demands Questionnaire: Assessment of parental demand cognitions concerning parent-child feeding relations. *J Am Diet Assoc.* 2008; 108: 624-630.
36. Ruiter EL, Fransen GA, Molleman GR. Everyday life situations in which mothers experience difficulty stimulating healthy energy balance-related behavior in their school-age children: A focus group study. *BMC Public Health.* 2019; 19: 2-12.