

Artículo original

¿Qué comen y no comen los niños en Tizimín, Yucatán, México? Saberes y costumbres de las cuidadoras

Gloria Uicab Pool¹ y Maricela Balam-Gómez¹

¹Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Yucatán.

RESUMEN

Introducción: La alimentación influye en todos los aspectos de la vida, en el estado de salud, en los hábitos y en la forma de relacionarse con los demás; además tiene una incidencia directa en el estado de salud de las personas, aunque los efectos se manifiestan a largo plazo y son irreversibles.

Objetivo: Elaborar un diagnóstico cultural de alimentación en niños preescolares identificando los saberes y costumbres que tienen las cuidadoras al momento de alimentarlos, así como conocer las propuestas que ellas sugieren para promover hábitos de alimentación saludable, de acuerdo a su contexto social y cultural, en Tizimín, Yucatán.

Métodos: Cualitativa, etnográfica cuyas técnicas de recolección: entrevista semiestructurada y observación participante a 20 cuidadoras. El trabajo de campo se realizó de noviembre de 2012 a mayo de 2013, solicitando el consentimiento informado. La información obtenida se realizó análisis del discurso.

Resultados: Las cuidadoras alimentan a los preescolares de acuerdo con la economía del hogar, los conocimientos que ellas tienen y los gustos del preescolar. Uno de los alimentos menos consumidos por los preescolares es *la chaya*, a pesar de ser un alimento económico y con un alto valor nutritivo, contrariamente, las cuidadoras le otorgan un alto valor nutrimental y social a los productos industrializados, siendo los alimentos preferidos por los preescolares. Asimismo, las cuidadoras proponen el diseño de programas educativos para promover hábitos saludables de alimentación tanto para los preescolares, para ellas y para las profesoras y a su vez se pueda ofrecer desayunos escolares saludables para los preescolares.

Conclusiones: La minimización de los alimentos tradicionales y nutritivos (*chaya*), la falta de recursos económicos, la enorme oferta de alimentos industrializados y comidas rápidas dificultan la toma de decisión de las cuidadoras para brindar una alimentación saludable y conduce a que el preescolar no aprenda hábitos saludables de alimentación.

Palabras clave: Antropología cultural. Cultura. Alimentación infantil. Pobreza. Hábitos de alimentación. Propuestas de intervención.

ABSTRACT

Title: What do and do not children from a Tizimin school eat?

Introduction: The alimentation influences every aspect of life, in health, habits and the way of relating to others; also has a direct incidence in the people's health, although the effects are irreversible and manifests in long term.

Aim: To elaborate an alimentation cultural diagnostic in preschool children identifying the caregivers' knowledge and usages at feeding time, and to know them proposals to improve healthy alimentation habits according the social and cultural context, in Tizimin, Yucatán.

Methods: Qualitative, ethnographic whose collection techniques: semi-structured interview and observation to 20 caregivers. The field work was made from November 2012 to may 2013, requiring knowledge informed. A speech analysis was made with obtained information.

Results: The caregivers feed children according house economy, them knowledge and children's preferences. One of the least consumed foods by the children is the *Chaya*, despite being a cheap food with high nutritional value, in contrast, caregivers confer a high nutritional and social value to industrial products, being the most preferred to preschoolers. Also, caregivers propose the educative programs' design to promote healthy eating habits for preschoolers, for themselves and for the teachers, and in turn can provide healthy school meals for preschoolers.

Conclusions: The minimization of traditional and nutritive food, lack of economic resources, the enormous offer of industrialized food and fast food, difficult decision making of caregivers to provide a healthy alimentation and leads to preschool not to learn healthy eating habits.

Keywords: Cultural anthropology. Culture. Infant feeding. Poverty. Eating habits. Proposals for intervention.

Autor de correspondencia: Gloria Uicab Pool. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, Yucatán. Correo electrónico: guicabpool@gmail.com

Fecha de recepción: 16 de noviembre 2014

Fecha de aceptación: 9 de diciembre de 2014

Introducción.

La mala nutrición produce estragos entre la población en general, sus efectos resultan más nocivos cuando se padece en los primeros años de vida, porque los niños en edades tempranas se encuentran en una etapa crítica de crecimiento y maduración que se puede ver gravemente alterada por el déficit o exceso nutricional¹.

En México, el problema de la desnutrición crónica se estimó desde la década de 1980 y no ha sido abatida: actualmente, 14 de cada 100 preescolares tienen baja talla para la edad, indicador que señala un problema de desnutrición crónica, lo que representa casi 1.5 millones de menores de 5 años².

En cuanto al sobrepeso y a la obesidad éstas inician desde edades preescolares y avanza hasta la edad adulta. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en los menores de cinco años ha tenido un ligero incremento de 1988 (7.8%) al 2012 (9.7%)³. En los escolares entre 5 a 11 años el incremento ha sido mayor, en 1999 se reportó un 19.5%, en 2006 un 26% y en fue 2012, 34.4% lo que representa un incremento de más de 80%^{3,4,5}. En la población adulta las prevalencia de SOB reportada para el 2012 fue de 71.3%⁵.

En el municipio de Tizimín, el problema de la desnutrición aún prevalece, en el año 2004 se demostró que del total de niños de 5 años estudiados, el 48.6 % presentó algún grado de desnutrición. Un estudio realizado en el 2005, en el módulo número 8 del municipio, reveló que el 55% de los niños menores de cinco años tiene talla baja para la edad y 38% presenta algún grado de desnutrición, siendo la desnutrición leve las más común con el 21 % y la edad en la cual predomina es de 2 a 4 años; de los niños que presentaron desnutrición, el 40% de éstos estaban inscritos al Programa gubernamental de Desarrollo Humano Oportunidades⁶.

Por otra parte, el proceso de alimentación tiene una caracterización cultural, tecnológica y política distinta en cada una de las sociedades, y que varía en cada una de ellas dependiendo de los procesos históricos, la forma de alimentación de cada comunidad, técnicas de producción, disponibilidad cualitativa y cuantitativa de alimentos, formas de consumo, heterogeneidad de la clase social. En este proceso de alimentación, la cultura juega un papel preponderante por el carácter simbólico que un determinado grupo social le otorga a las

cosas, dándole valor y significado especial, en este caso a los alimentos⁷.

Este estudio brinda una exploración detallada de los significados culturales asignados a los alimentos y que son uno de los elementos que consideran las madres al momento de alimentar a los preescolares y que permiten comprender sus prácticas de alimentación que realizan⁸. En este sentido, la alimentación infantil son procesos bioculturales, o sea, tienen una base biológica como substrato para los procesos metabólicos, sin embargo son moldeados por la cultura, por lo tanto, en los primeros años de vida, la alimentación es crucial para el desarrollo humano, donde confluyen cuestiones sociales y prácticas socioculturales del niño⁹.

La importancia de trabajar principalmente con mujeres-madres radica porque en la cultura maya, en contextos semiurbanos y rurales se les enseña a las mujeres desde temprana edad a realizar las tareas del hogar, cuidar a otros niños, aprender a cocinar y administrar el hogar porque se espera que en un corto tiempo se convierta en esposa, ama de casa y madre. En este sentido, es la mujer, quien nutre y alimenta a los demás y se encarga del cuidado de los demás integrantes de la casa, sobre todo porque de acuerdo a la dinámica del hogar, los hombres no se encuentran en las casas porque se encuentran en busca del sustento económico. Por tanto, trabajar directamente con las mujeres permitirá un mejor acercamiento al problema y las estrategias que se proponen para mejorar la alimentación de los menores¹⁰.

El propósito de este estudio fue realizar un diagnóstico cultural de alimentación en niños preescolares identificando los saberes, normas, creencias, costumbres, prácticas y hábitos que tienen las cuidadoras al momento de alimentar al niño, así como conocer las diferentes formas culinarias y las propuestas de acción que ellas sugieren para promover hábitos de alimentación saludables, de acuerdo al contexto social y cultural, en Tizimín, Yucatán.

Material y Métodos.

La investigación es una aproximación cualitativa,

etnográfica porque busca conocer valores, normas, creencias y prácticas que tienen las madres de los preescolares, además identificar las propuestas para mejorar la alimentación de sus hijos. Las participantes fueron las madres y abuelas de los preescolares quienes sus las principales cuidadoras. Se seleccionaron 5 cuidadoras, de cada uno de los 4 grupos de la escuela preescolar de la ciudad de Tizimín, haciendo un total de 20 cuidadoras, las cuales fueron elegidas por conveniencia, considerando las siguientes características: a) niños con diferentes estados nutricionales (desnutrición, nutrición normal y/o sobrepeso u obesidad), de acuerdo a una valoración nutricional que habían realizado previamente la Secretaría de Salud a los preescolares, b) cuidadoras con diferentes grados de escolaridad, c) cuidadoras con diferentes edades.

La recolección de los datos se realizó del mes de noviembre de 2012 al mes de mayo de 2013, a través de observaciones participantes y entrevistas semiestructuradas en el domicilio de las cuidadoras y en la escuela, solicitando previamente el consentimiento informado y las consideraciones éticas.

Para el análisis cualitativo se utilizó el método propuesto por Minayo que consiste en las siguientes etapas: a) pre – análisis que es el contacto directo que tiene el investigador con el material de campo, b) exploración del material, que consiste esencialmente en una operación clasificatoria de la información para agruparla en categorías – proceso de reducción del texto a palabras y expresiones significativas, y c) confrontar las categorías convergentes y divergentes y discutirla a la luz de los conceptos teóricos y posteriormente establecer conclusiones¹¹.

Resultados.

De las familias participantes predominaron aquellas de tipo nuclear (papá, mamá e hijos); cuyo ingreso lo obtienen a través del padre y oscila entre 500 a 700 pesos a la semana; el ingreso aumenta cuando trabajan más de un miembro de la familia, como es el caso de las familias extendidas (papá, mamá, hijos, tíos(a),

abuelo(a) u otros miembros de la familia), por lo tanto, el ingreso semanal llega a oscilar entre 1,000 a 1,500 pesos. Los papás generalmente desempeñan los siguientes oficios temporales: albañil, milpero, peón, vaquero, mesero y en los mejores casos son vendedores o administradores de pequeños comercios locales. El gasto semanal de alimentación en la casa oscila entre 300 a 1,000 pesos.

Las edades de las cuidadoras oscilaron entre 16 a 60 años; once están casadas, dos viudas y las restantes son madres solteras. Respecto a la escolaridad, la mayoría había cursado primaria y secundaria pero no la concluyeron, solamente dos terminaron la preparatoria. Entre los oficios que desempeñan las cuidadoras son: amas de casa, empleadas domésticas, comerciantes, empleadas, entre otras. Respecto a la relación que existe entre el cuidador y el preescolar: la mayoría son madres de los niños preescolares, solamente una es la abuelita y otra es la hermana.

Participaron 20 niños preescolares, con edades de 4 a 5 años, donde predominó el sexo masculino; con un estado nutricional normal mayormente, sólo seis presentaron desnutrición leve y cuatro sobrepeso u obesidad.

A continuación se presentan las tres categorías del estudio: 1) ¿Qué comen y no comen los preescolares?, 2) Saberes, prácticas y costumbres de la alimentación y 3) Propuestas para mejorar la alimentación del menor.

1) ¿Qué comen y no comen los preescolares?

La alimentación para las cuidadoras es el simple hecho de proporcionarle alimentos a los preescolares para satisfacer su hambre. En cuanto a la elección de las frutas prefieren principalmente aquellas que no son propias de la región como son: las manzanas, las peras y las uvas dejando a un lado las frutas locales y de temporada entre ellas: ciruela, naranja dulce (china), caimito, mango, pitahaya, zapote, mamey, nance, huaya, anona, etc.; esto es un aspecto que llama la atención en las cuidadoras al momento de comprar alimentos.

“Bueno cuando salimos de compra,

compramos lo que se vaya a comer, [por ejemplo] pues le compro dos peras, dos manzanas y sus uvas, así todos los días se lo come” E15

Además se encontró que las cuidadoras prefieren comprar alimentos industrializados para los preescolares, entre ellos: las salchichas, el jamón, la leche, las tortillas de harina, la media crema, los jugos y los refrescos embotellados (cristal, bevi, riolín, Pau-Pau), alimentos procesados (gerber, yogurt, danonino y chamito) y las sopas instantáneas (Nissin), entre otros.

Asimismo, con la finalidad de que las comidas sean aceptadas por los preescolares, las cuidadoras consideran aquellos alimentos que más le gusta a ellos y les produce felicidad, hasta al grado que los preescolares le llaman “comidas favoritas”, predominando el spaguetti y las comidas rápidas.

Para las cuidadoras, consideran que la alimentación saludable consiste en que los preescolares: “coman frutas y verduras de la temporada”, “coman alimentos frescos y nutritivos”, “coman todos los días”, “coman la comida que se les sirve y no sea en exceso”, “coman alimentos variados”, “coman alimentos libres de conservas y con mucha grasa”. Acciones que algunas veces se contraponía con las prácticas que generalmente realizaban al momento de alimentar a los preescolares.

“Tratar de darles, si hay las posibilidades, frutas y verduras... pues yo digo que de todo un poco, tanto el pescado como la carne, el pollo, todo es necesario para la alimentación, pues no hay que darles solo verduras porque también no es muy bueno para ellos, hay que variárselos...que la niña te coma de todo y que no lo coma en exceso que aprenda a moderar su manera de comer, siento que es un hábito que debe de aprender desde la casa”E10

No obstante, entre todos los alimentos las cuidadoras perciben que la leche y sus

derivados son los alimentos más saludables, en ese sentido, le otorgan un alto valor nutritivo y por lo que se convierte un alimento indispensable para los preescolares.

Por otra parte, las cuidadoras perciben como alimentación no saludable para los preescolares, el consumo de aquellos productos comerciales como son: golosinas (sabritas), dulces, polvo sabor chocolate (chocomilk), chicharrones fritos, hamburguesas, jamón, cochinita (por contener mucha grasa), los refrescos embotellados, sopas instantáneas, productos enlatados, alimentos que se vendan en la calle, antojitos regionales de forma constante (polcanes, empanadas, kodzitos, tamales, salbutes, panuchos, entre otros), y alimentos no higiénicos, etc.

“No es saludable... ingerir muchas sabritas, chicharrones y estén golosinas, dulces, palomitas algo así, refrescos”E18

Por lo tanto, las cuidadoras manifestaron que la alimentación no saludable trae consigo consecuencias a los preescolares como enfermedades gastrointestinales y problemas en su estado nutricional.

“Ahorita hay tanta enfermedad, por ejemplo la diabetes infantil, por comer tanta hamburguesa, comer tanto jamón todos los días, siento que no es una buena alimentación para los niños”E10

Por otro lado, desde la perspectiva de las cuidadoras existen varios factores que influyen de un modo negativo en la selección, preparación e ingestión de los alimentos saludables de los niños preescolares que se encuentran enunciados en la (Tabla 1). De modo insistente las cuidadoras refieren que la situación económica es el principal factor que limita la compra de alimentos saludables, no obstante, también llama la atención que tenían dinero preferían comprar alimentos industrializados y frutas que no son de la región.

“Es mucho soñar, yo quisiera que coma de todo, pero pues si no hay, ¿cómo?, yo

quisiera que coma manzanas, frutas, uvas o algo, pero eso sólo es de vez en cuando; cuando tengo mucho dinero, cuando gano un poquito más, pues ya les compro un poquito de uvas”E8

También refirieron que para tener una mejor economía en la familia tienen que trabajar el padre y la madre, ellas dicen que esta situación afecta, por ejemplo: la preparación de la comida de toda la familia quedará a cargo de otra persona o se decidirá por comprarla ya preparada, lo cual las cuidadoras sienten que no es lo recomendable porque no están ingiriendo alimentos saludables.

“[Cuando] los papás los dos trabajan afecta, porque luego llegan y no hay nada para comer en la cena y compran en la tarde, que hamburguesa, que pizza, pues si es todo los días siento que cuando la mamá trabaja afecta mucho pero cuando la mamá se queda en la casa, trata de no hacer eso”E10

Por otra parte, si la madre no trabaja, el padre obtiene un ingreso bajo, eso ocasiona que las cuidadoras soliciten alimentos en la tienda para luego pagarlas, lo cual les genera mucha angustia por no disponer del dinero para comprarlos.

Otro aspecto que mencionaron las cuidadoras que afecta el ingreso familiar es cuando los padres son alcohólicos, describiendo que esto afecta de gran manera en la alimentación de los niños preescolares, ya que si disminuye el ingreso familiar también reduce la posibilidad de adquirir mayor cantidad de alimentos.

“Lo que pasa es que mi mamá vivía con mi papá que tomaba, él la maltrataba y no le daba dinero y pues como criar a las niñas, no hay dinero” E1

Por otra parte, las cuidadoras mencionaron varios factores que influyen de manera positiva en la selección, la preparación y la ingestión de los alimentos saludables en los preescolares

(Tabla 2).

Un aspecto que llama la atención entre los factores positivos para una alimentación saludables, son las experiencias negativas que ellas han tenido respecto a su alimentación y no desean que los preescolares lo vivan, por lo tanto cuidan mucho los alimentos que le ofrecen.

“De hecho cuando yo vine aquí [en Tizimín], mi mamá me llevo al doctor y tenía bajo mi peso, entonces me faltaba vitaminas y alimentación... lo que yo viví, no quisiera que los niños lo vivieran, y entonces fue que nosotros vimos que ellos se alimentarán bien.”E1

Tabla 1
Factores que influyen en la alimentación de los niños preescolares

La selección	La preparación	La ingestión
“El bajo o alto ingreso familiar” (E16)	“Deficiencias en conocimientos en la preparación de comidas variados y nutritivos” (E1)	“Cuando se enferma el niño” (E18)
“Las deudas familiares” (E3)	“No tener un lugar donde conservar los alimentos preparados (refrigerador)” (E5)	“El gusto o el apetito del niño” (E7)
“Una mala administración del ingreso familiar” (E10)	“La madre del niño preescolar tenga que trabajar” (E16)	“Comer la misma comida del almuerzo en la cena” (E4)
“El costo elevado de los alimentos” (E5)	“El tiempo es insuficiente para preparar la comidas” (E13)	“Distractores en la hora de la comida (por ejemplo la televisión)” (E12)
“La compra de alimentos al día a día y no a la semana” (E2)	“La compra de comidas preparadas” (E3)	“La venta de alimentos no nutritivos en la escuela” (Quesadillas, dulces, jugos industrializados, etc.)” (E9)
“El alcoholismo de los padres”(E1)		“Comer mucho entre comidas”(E10)
“Proporcionarles gastadas a los preescolares” (E5)		“Tiempo insuficiente destinado para desayunar” (E7)
“El gusto del preescolar” (E7)		“Obligarlos a comer”(E15)
“Deficiencias en conocimientos para la selección de alimentos nutritivos” (E16)		“Castigarlos por no comer toda su comida” (E8)
“Los medios de comunicación (televisión) que promueven el consumo de alimentos industrializados” (E12)		

Fuente: Entrevista realizada

Tabla 2
Factores que influyen en la alimentación de los niños preescolares

La selección	La preparación	La ingestión
“Cuando hay un mejor ingreso familiar” (E16)	“Cuando hay un mejor conocimiento en la preparación de comidas variadas y nutritivas” (E16)	“Cuando el preescolar tiene buen apetito” (E1)
“Cuando el padre, la madre y otro familiar aportan económicamente en la familia” (E20)	“Cuando la cuidadora dedica tiempo para la preparación de los alimentos” (E13)	“Cuando no hay distractores en la hora de la comida” (E4)
“Cuando la cuidadora tuvo una experiencia negativa en la alimentación y no quiere que vuelva a suceder” (E1)		“Cuando el niño esta sanito y desea comer” (E14)
“Cuando la cuidadora tienen un conocimiento en la selección de alimentos nutritivos” (E2)		
“Cuando la cuidadora realiza una buena administración de los ingresos económicos” (E10)		
“Cuando se tienen huertos en los hogares” (E14)		

Fuente: Entrevista realizada

2. Saberes, costumbres y prácticas de la alimentación en los niños preescolares.

La transición de los saberes se da a través de la enseñanza de madre-hija, suegra-nuera o abuela-nieta, facilitando de esa manera que el aprendizaje sea significativo para las cuidadoras, permitiéndoles aprender sobre la conservación de alimentos básicos y las prácticas culinarias, tal método de enseñanza se da de manera verbal, visual y práctica; y de esta forma las cuidadoras obtienen más estrategias para preparar, seleccionar alimentos nutritivos, darle un sabor único y que rinda para toda la familia.

“Yo cocino [como] me lo enseñó mi mamá, de allí mi abuelita, entonces todo

eso pasa de generación en generación y con el tiempo, [lo que] yo estoy haciendo [con] Johana, lo va a hacer, y siento que lo mismo va a hacer con sus hijos”E10

Asimismo, las cuidadoras mencionaron otras formas que les ha permitido aprender un poco más para poder proporcionar una mejor alimentación a los preescolares, las cuales son:

- Trabajar como cocineras o servicio doméstico en casa de personas que tengan buenos hábitos de alimentación (casa de un doctor)
- Asistir a las pláticas que proporciona el personal de salud en las escuelas o centros de salud.

- Aprender de sus propias experiencias a comer saludablemente, aunque no fue una tarea fácil.

“Yo trabajé con el doctor Luna cuando estaban chicos sus hijos, pues yo cocinaba, yo lavaba, yo planchaba; entonces el doctor me iba explicando, como me siento a comer con mis hijos, y les decía: “vengan chamacos vamos a comer” y había uno, que sacaba la cebolla, sacaba el tomate, y le dijo: “¡no!, todo se come, porque todo está comprado” y le empezaba a explicar a sus hijos para que sirva cada cosa, [por ejemplo] el rábano que sirve para la vista, todo lo que se ponga en la comida todo lo deben de comer, es necesario cada pedazo para nuestro organismo y como era el doctor, pues él sabía. Entonces allí, aprendí más cocinar, ahí aprendí hacer más las cosas, entonces cuando ellas (nietas) vinieron, pues yo ya sabía cómo atenderlo, claro que con mis hijos yo no los atendí como a ellas”. E13

Las cuidadoras de los niños preescolares explicaron que han aprendido varios guisos que les gusta a los preescolares: comida con caldo, frita, asada u horneada; y sobre todo que en ese momento combinan los conocimientos adquiridos por parte de su madre o suegra, más la información que le brinda el personal de salud y la experiencia que han ido adquiriendo. Es destacable mencionar que algunas cuidadoras han preservado la práctica del “torteo” o hacer tortillas a mano; en virtud de que más económico y rendidor si se hacen las tortillas en casa a comprarlas hechas.

Asimismo, un aspecto muy importante que consideran las cuidadoras en la preparación de los alimentos, es la higiene, comentan que primero limpian el lugar donde van a cocinar, lavan bien los utensilios que les va a servir y también los ingredientes. Además, les enseñan a los preescolares a lavarse las manos, antes de comer y después de ir al baño.

Las cuidadoras consideran que la higiene les ayuda a prevenir enfermedades intestinales (cólicos o diarreas), entre otras; por lo que es importante que los preescolares aprendan estos hábitos saludables.

“Estamos acostumbradas a comer así, es como dice mi esposo aparte es la pobreza y aparte es la puerqueza, si a veces, [cuando] bajamos una sandía lo lavamos, le ponemos un poquito de cloro [porque] a veces hasta culebra pasa sobre eso, y [por eso] lo lavamos muy bien y se prepara, así [también con] los mensejos (calabazas) los lavamos muy bien y se prepara” E14

3. Propuestas para mejorar la alimentación del preescolar.

De acuerdo a la percepción, necesidades, dificultades y carencias de las cuidadoras, ellas realizan una serie de propuestas que consideran que podría ayudar a mejorar la alimentación del preescolar, entre ellas se encuentran:

- a) Diseñar e implementar talleres educativos en que les enseñe hábitos de una alimentación saludable considerando sus condiciones económicas y culturales del preescolar, clases de cocina para preparar diversos guisos nutritivos y sabrosos.
- b) Enseñar y realizar hortalizas en los hogares como fuente de recursos para la alimentación del niño preescolar y de la familia.
- c) Amar y brindar atención y paciencia a los preescolares por parte de la familia para favorecer que ellos realicen una buena alimentación.

Las cuidadoras consideran que si se puede mejorar la alimentación del preescolar, siempre y cuando exista la voluntad de unir las ideas que tiene la comunidad, las profesoras, las cuidadoras, los profesionales de salud, entre otros, para diseñar juntos más estrategias a favor de una alimentación saludable.

“Si, se juntan las ideas y las ideas de ustedes, más los que tienen tradiciones y

nosotros [los padres], [si] podemos solucionar el problema de la alimentación” E10

Por último, opinan que debe existir una difusión de estos programas por medio de los medios de comunicación (televisión y radio), además de diseñar folletos y volantes que contengan dicha información con respecto a una buena alimentación.

“Hacer folletos, como se llama volantes para repartir para que la gente tenga información sobre la alimentación de sus hijo” E16

Discusión.

La metodología cualitativa empleada permitió alcanzar los objetivos planteados en este estudio y conocer como el contexto social y cultural en la que viven los preescolares y sus familias, lo cual juegan un papel importante en las prácticas, usos y costumbres que realizan las cuidadoras para alimentar a los preescolares.

Desde el ámbito familiar predominan hogares que viven en pobreza, cuyo ingreso semanal oscila entre 500 – 700 pesos, el cual es deficiente si se considera que se tienen que cubrir diferentes necesidades en el hogar: alimentación, servicios públicos, vestido, entre otras y solo se destina para la alimentación 300 a 500 pesos a la semana, esta situación coincide con los resultados de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, describiendo que la disponibilidad doméstica de alimentos depende del poder adquisitivo de la familia¹².

Sin embargo, dicho ingreso familiar mejora cuando trabajan otros integrantes de la familia, sobre todo cuando viven en una familia extensa. Al respecto, Selby y sus colaboradores (1990) observaron que las familias numerosas viven mejor, ya que comparten los gastos de la casa¹². No obstante, también se observó que contar con el recurso económico tampoco significa que las familias vayan a realizar una alimentación saludable ya que otro problema identificado es la selección inadecuada de los alimentos que realizan las cuidadoras porque eligen alimentos

de menor contenido nutricional y hasta de un mayor costo, problemática antes en otro estudio, en el cual las familias consumen más alimentos pero mal seleccionados con fuertes repercusiones en la salud de los preescolares¹³.

Por otra parte se observa que los niños preescolares consumen y prefieren más las frutas que no son propias de la región: manzana y uva, esto se debe a la mayor promoción e influencia por parte de los medios de comunicación en difundir estos productos, lo cual lleva a la minimización social de las frutas de la región (la guaya, el zapote, el caimito, la ciruela, etc.)^{8,14}.

Por otro lado, hoy en día las cuidadoras tienen una mayor tolerancia con los gustos de los preescolares, por lo que algunas comidas o menús deben conciliar o compatibilizar en la medida posible con los gustos de las diferentes personas que conviven en su hogar. Esta tarea no siempre resulta fácil⁸. Por estas razones es conveniente que el personal de salud oriente a las cuidadoras encargadas de la alimentación, sobre la utilización de estrategias que favorezcan una alimentación saludable considerando la cultura¹⁵; así como también que permitan participar al preescolar en la medida de lo posible en la selección, compra y preparación de los alimentos sin olvidar la importancia de promover hábitos saludables de alimentación¹⁶.

Para las cuidadoras la alimentación saludable es el hecho de comer algo “nutritivo” principalmente frutas y verduras, sin embargo la forma de alimentar al preescolar no es congruente con lo que mencionan, al parecer porque carecen de características más específicas que saber para alimentar al preescolar. En este sentido, es necesario apostar más a la educación, asesoría, apoyo y motivación en alimentación pero de manera constante, a fin de propiciar cambios favorables para una alimentación saludable¹⁷.

Circunstancias similares sucede con aquellos alimentos referidos por ellas como no saludables, aquellos denominados “alimentos chatarra”, por ser alimentos perjudiciales para la salud de los preescolares, sin embargo dichos

alimentos son ofrecidos a los preescolares para su consumo; por lo tanto alimentar a un preescolar no es tarea fácil para las cuidadoras en un contexto, en el cual la industria alimentaria ofrece una variedad de productos a bajo costo como son: golosinas, botanas, galletas, sopas, café, entre otras; y por otro lado, no existe en nuestro país directrices gubernamentales para educar a la población con la información adecuada para que el consumidor elija los mejores alimentos y no permitir que la publicidad sea el orientador número uno en la elección de los mismos^{13,18}.

En cuanto a los conocimientos, hábitos y prácticas en alimentación, las cuidadoras mencionaron que otras mujeres de la familia (madre, abuela o suegra), les transmitieron la forma que tienen para alimentar a los preescolares, lo cual constituye una transferencia de conocimientos de generación de generación.^{13,19} Por lo tanto, estos comportamientos obedecen al rol de ser mujer y madre y culturalmente implica poseer conocimientos culinarios, alimentar a todos los integrantes de la familia tener responsabilidades en el hogar, tener actitud de dedicación, entrega, sacrificio y entre educar a los menores para su vida futura²⁰. De esta forma, estas acciones que las mujeres realizan dependen del rol de género que socialmente les corresponde realizar y que ocasiona que recaiga en ellas la mayoría de las responsabilidades del hogar y el cuidado de todos los integrantes de la casa. Cabe señalar, que al parecer no hay distinción entre la forma de alimentar a los niños como a las niñas, que años atrás era muy marcada y que colocaba en una situación de desigualdad a las niñas. No obstante, a futuro es recomendable que se realizarán estudios de investigación prestando especial atención a las cuestiones de género y etnia^{10,21}.

Parte de nuestra cultura que se ha preservado por generaciones es la preparación de tortillas a mano o el "torteo"; aunque son pocas la familias que la realizan porque es más práctico comprarlas ya hechas; sin embargo para otras familias realizarlas en el hogar es más económico porque les rinde más, sin embargo

se observa que las tortillas han pasado de ser un alimento principal y fuente de energía de una comida a un alimento complementario para algunas familias^{13,18}.

La preparación de los alimentos para los preescolares en esta región siempre está cargo de la cuidadora, aspecto que ratifica su identidad de "ser mujer o "madre", y no como una labor compartida con el esposo^{8,21}.

Así mismo, la adquisición de los conocimientos en alimentación lo pueden aprender como trabajadoras domésticos en hogares de profesionales de salud, ya que aprenden a preparar guisos saludables, nuevos métodos culinarios y a cuidar a los niños, lo que constituye un punto favorable para la adquisición de nuevas experiencias para luego transmitirlos a sus hijos (niños preescolares) y de este modo brindar una mejor atención y alimentación a los niños⁸.

Sin embargo, el tiempo que dedican las mujeres al trabajo remunerado fuera del hogar, no disminuyen la distribución de las tareas dentro del hogar, lo que resulta muy cansado y estresante para las cuidadoras. Además, el tiempo dedicado para cocinar es insuficiente cuando se trabaja, por lo que prefieren comprar alimentos fuera de casa dando como resultado una alimentación poco saludable para los preescolares y la familia⁸. Esta acción es otro gran problema que afecta los hábitos de alimentación de los preescolares, en este aspecto, buscar nuevas estrategias con la ayuda de familiares y administración del tiempo por parte de todos los miembros de la familia puede ayudar mucho a mejorar la alimentación de los preescolares en pro de la salud¹⁴.

Por otro lado, en cuanto la preparación de los alimentos un aspecto que consideran es la higiene, porque es relevante para la prevención de enfermedades; estos hábitos son importantes que el preescolar lo aprenda en esta etapa, porque tiene la capacidad de seguir las reglas y disfruta el contacto con el agua¹⁵.

Las cuidadoras refieren diferentes necesidades, dificultades y carencias en los temas de alimentación por lo que proponen que se les impartan talleres educativos, donde les enseñen

de forma práctica y demostrativa a cocinar comidas nutritivas que rindan y que sean económicas. Por estas razones es necesario realizar intervenciones educativas, ya que el proceso educativo promueve las modificaciones cognoscitivas y conductuales de manera tal, que se logre un cambio en las prácticas alimentarias y mejore los hábitos de alimentación de los preescolares^{21,22}.

También las cuidadoras refirieron que el amor y la atención que ellas le brindan a los preescolares es una parte importante de los cuidados porque de esa forma los preescolares se sienten amados, protegidos e importantes y es más fácil que ellos respondan favorablemente a las recomendaciones y hábitos saludables de alimentación que las cuidadoras les quieran enseñar. Tal como otros estudios han comprobado que la atención que brindan las cuidadoras puede influir para mejorar la alimentación de los niños preescolares; ya que la familia o el ambiente familiar influyen para que el preescolar tenga una alimentación correcta, dado que las cuidadoras moldean la alimentación de los niños preescolares mediante la interacción que tienen con ellos¹⁵.

Conclusión.

La metodología empleada permitió el alcance del objetivo, y conocer que los nuevos estilos de vida provocan cambios en los hábitos de alimentación hasta en las comunidades pobres, ya que éstas con la idea de formar parte de la modernidad comienzan a consumir alimentos que son industrializados y que tienen una fuerte propaganda publicitaria, minimizando el consumo de alimentos de la región, como son el caso de las frutas, que por ser propias del lugar serían más económicas, accesibles y nutritivas. Por otra parte, las costumbres y formas de alimentación de las cuidadoras permitieron comprender y valorar la lucha permanente que realizan entre elegir alimentos nutritivos, económicos y tradicionales con el deseo de consumir aquellos que por sabor, facilidad de preparación y publicidad son más gustosos para los niños.

Por lo tanto, las propuestas que sugirieron de que se les enseñe hábitos saludables de alimentación es importante para no copiar el patrón alimentario de los países desarrollados (pensando que es lo más saludable) y ellas puedan valorar y enseñar a consumir alimentos nutritivos de la región a los niños.

Bibliografía.

1. Mazarrasa L, Sánchez A, Germán C, Sánchez M, Merelles A, Ramón A. Salud Pública y Enfermería Comunitaria. 2ª Ed. volumen III; 2003.
2. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. 2a. ed. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2013.
3. Estado Nutricio en niños y mujeres en México. Cuernavaca, Morelos, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2001.
4. Olaiz-Fernández G, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T RR, Villalpando-Hernández S, Hernández-Ávila M, Sepúlveda-Amor J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. 2006.
5. Barquera S, Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, Pedroza A, Rivera-Dommarco JA. Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, 2000-2012. Salud Publica México 2013;5 Supl2:S151-S160.
6. Méndez M. Problemas Económicos de México. 5ª Ed. México: McGraw Hill; 2003.
7. Instituto Nacional de la Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Por identidad federativa, Yucatán. 1ª Ed. INSP [en línea] 2007 [Fecha de acceso Octubre del 2009]. Disponible en: <http://www.insp.mx/ensanut/>
8. Serrano-Aguilar V. y Uicab-Pool G. Alimentación del Menor de 5 años desde la perspectiva de las Personas Responsables de Cuidado, en el Contexto Social y Cultural de Tizimín, Yucatán. México: Tesis Inédita

- en opción a titulación para Licenciado en Enfermería; 2008.
9. Torre P, Salas M. Contribución a la comprensión de la alimentación infantil. En *Antropología y nutrición*. Ed. México: Fundación Mexicana para la Salud, A.C. y Universidad Autónoma Metropolitana, 2006. p. 257. Unidad Xochimilco.
 10. Gil-Romo Sara Elena Pérez, Coria Silvia Díez-Urdanivia. Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud pública Méx* [revista en la Internet]. 2007 [Fecha de acceso Diciembre del 2014].49(6): 445-453. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000600012&lng=es.
 11. Minayo MINAYO, M. O desafio do conhecimento. *Pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: HUCITEC; Rio de Janeiro: ABRASCO, 2005. p. 196–198.
 12. Aranceta J, Pérez R, Ribas L, Serra LI. Sociodemographic and life style determinants of food patterns in Spanish children and adolescents: The Kid Study. *European Journal of Clinical Nutrition* (2003) 57, (Suppl 1). Revisado en: Agosto del 2009. Disponible en: <http://www.nature.com/ejcn/journal/v57/n1s/full/1601813a.html>
 13. Torres F, Trapaga Y. La Alimentación de los Mexicanos en la Alborada del Tercer Milenio. México: Colección Jesús Silva H. UNAM-IIIE; 2001.
 14. Molina V., Aceptabilidad y Consumo de Alimentos: Tercer eslabón de la SAN. Instituto de Nutrición Centro América y Panamá-INCAP/OPS Publicado en: INCAP MDE/154(2004). Revisado: Octubre del 2009. Disponible en: <http://wqce.sica.int/busqueda/Centro%20de%20Documentación.aspx?IDItem=37002&IdCat=35&IdEnt=29&Idm=1&IdmStyle=1>
 15. Serra L, Aranceta J. *Nutrición y Salud Pública*. 2ª Ed. España: Masson; 2006.
 16. Alarcon D, Bourges H. *La Alimentación de los Mexicanos*. México: El Colegio Nacional; 2002.
 17. Organización Mundial de la Salud. 10 Datos sobre la Nutrición. México: OMS; 2008; Revisado Agosto de 2009. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/index.html>.
 18. Ávila A, Galindo C, Chávez A. Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, ENAL 2004, Resultados Yucatán. INNSZ [en línea] 2005[Fecha de acceso 15 de agosto de 2009]. Disponible en: http://www.nutricionenmexico.org.mx/encuestas/enal_2004_yuc.pdf
 19. Gordon W, Halp J, Disilvestro A. *Perspectivas en Nutrición*. 6ª Ed. México: Mc Graw Hill Interamericana; 2005.
 20. Daniel Hernández Franco y cols. *Desnutrición infantil y pobreza en México*. México: Secretaría de Desarrollo Social. Cuadernos de desarrollo humano; 2003.
 21. Uicab-Pool G, Carvalho M, Gomes R, Pelcastre B. Representaciones sobre la alimentación y el programa de nutrición entre mujeres responsables de niños mexicanos menores de 5 años. *RLAE* [en línea] 2009 Nov/Dec [fecha de acceso 15 abril del 2010] 17(6). Disponible en: www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692009000600003&script=sci_arttext&tlng=es
 22. Serralde A. Hábitos de alimentación en la infancia. *NH* [en línea] 2007 Abr-Jun [Fecha de acceso Octubre 2009] 3(2). Disponible en: www.fondonestlenutricion.org.mx