

Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 35, Número 65. Enero – Junio 2025

Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

Artículo

Mujeres y estilos de vida sostenibles desde la ruralidad

Women and sustainable lifestyles from rural areas

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v35i65.1576e251676>

Odet Lorena Alvarado-Rodríguez*
<https://orcid.org/0000-0002-8408-4728>
odetlorena_0612@hotmail.com

Adriana Rodríguez-Barraza**
<https://orcid.org/0000-0003-4833-9540>
arbarraza@hotmail.com

Socorro Herrera-Meza*
<https://orcid.org/0000-0003-0838-470X>
socorroherreram@gmail.com

Fecha de recepción: 23 de agosto de 2024.

Fecha de aceptación: 30 de marzo de 2025.

*Instituto de Investigaciones Biológicas. Xalapa, Veracruz, México.

**Instituto de Investigaciones Psicológicas. Xalapa, Veracruz, México.

Autora para correspondencia: Odet Lorena Alvarado Rodríguez.

Instituto de Investigaciones Biológicas.

Doctor Castelazo Ayala S/N, Industrial Animas, Rubí Animas, 91190 Xalapa-Enríquez, Ver.

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.
Hermosillo, Sonora, México.



Resumen

Objetivo: analizar la relación de los hábitos alimentarios con los estilos de vida sostenible durante la pandemia de Covid-19 (febrero 2020-noviembre 2022) y después (mayo 2023-enero 2024) en mujeres estudiantes inscritas en tercer semestre de la carrera de Gestión Empresarial en modalidad mixta. **Metodología:** fue cualitativa, transversal y con enfoque etnográfico, los datos se recopilaron mediante entrevistas a diez estudiantes del Tecnológico de Acayucan, Veracruz. **Resultados:** mostraron que a partir del primer confinamiento por la emergencia sanitaria las estudiantes implementaron cambios en sus hábitos alimentarios orientados hacia un estilo de vida más saludable y por ende, sostenible priorizando el consumo de productos locales, frescos provenientes de sus localidades rurales o localidades cercanas acortando así, las cadenas de producción y disminuyendo con ello la huella hídrica y de carbono. **Limitaciones:** debido al aislamiento social obligatorio como parte de las medidas preventivas en la pandemia, las limitaciones principales fueron la utilización de medios digitales como el Zoom en las primeras sesiones de las entrevistas con el fin de no comprometer la salud propia y la de las estudiantes. **Conclusiones:** mostraron que el comportamiento alimentario se modificó debido a la pandemia y propició mejoras en los hábitos alimentarios de las estudiantes; y a su vez se relaciona con una alimentación sana y sostenible.

Palabras clave: desarrollo regional, alimentación sostenible, hábitos alimentarios, mujeres, comportamiento alimentario, localidades rurales.

Abstract

Objective: To analyze the relationship between eating habits and sustainable lifestyles during the Covid-19 pandemic (February 2020-November 2022) and afterward (May 2023-January 2024) in female students enrolled in the third semester of the Business Management degree in a mixed mode. **Methodology:** It was qualitative, cross-sectional, and with an ethnographic approach; data were collected through interviews with 10 students from the Technological Institute of Acayucan, Veracruz. **Results:** Showed that, since the first confinement due to the health emergency, the students implemented changes in their eating habits oriented towards a healthier and therefore more sustainable lifestyle, prioritizing the consumption of local, fresh products from their rural areas or nearby towns, thus shortening production chains and thereby reducing their water and carbon footprint. **Limitations:** Due to mandatory social isolation as part of the preventive measures during the pandemic, the main limitations were the use of digital media such as Zoom in the initial interview sessions, to avoid compromising their health and that of the students. **Conclusions:** Showed that eating behavior changed due to the pandemic, leading to improvements in the students' eating habits; this, in turn, is related to healthy and sustainable eating.

Keywords: regional development, sustainable food, eating habits, women, eating behavior, rural areas.

Introducción

Tras el impacto de la pandemia por Covid-19 quedó demostrado la fragilidad de nuestras sociedades, la salud humana depende de la salud de los ecosistemas y de otras especies. Empezar acciones conjuntas para coadyuvar al cuidado ambiental beneficiará la construcción de un mundo más justo, más verde y seguro para todas las personas (Arroyo-Currás, 2020). En este sentido, surgen los estilos de vida sostenibles, los cuales se refieren a patrones de comportamiento determinados por las necesidades personales, deseos, motivaciones e interacciones sociales, condicionadas por contextos ambientales y socioeconómicos que apuntan a mejorar el bienestar y la salud de las generaciones presentes y futuras (Estévez, 2013), se conforman por diferentes factores que se ilustran en la figura 1.

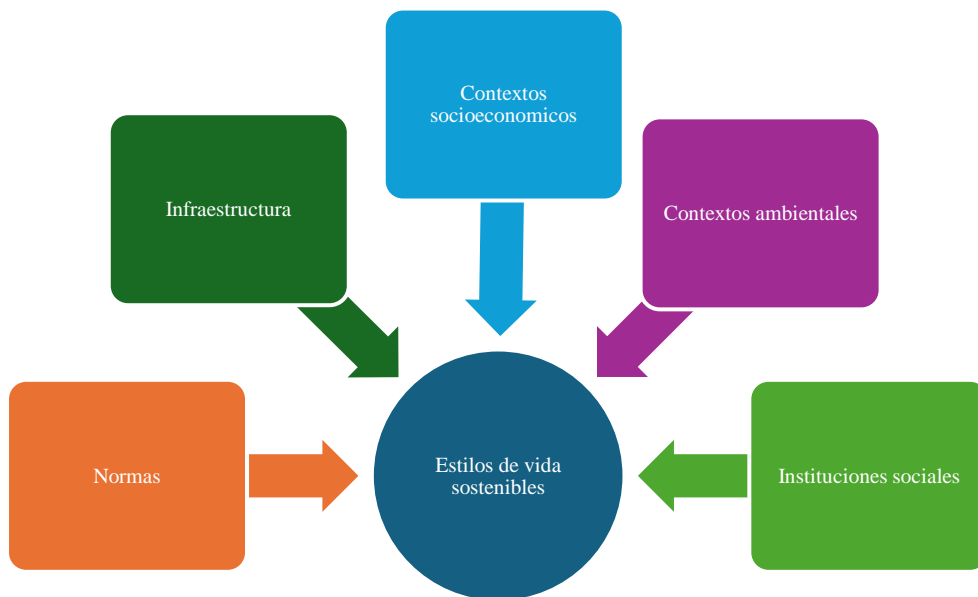


Figura 1. Elementos que conforman los estilos de vida sostenibles. Fuente: elaboración propia con base en Akenji y Chen (2016); Capstick et al. (2014); Elf et al. (2019); Estévez (2013); Fouseki y Nicolau (2018); Londoño (2021); UNEP (2014) en Pelayo, Gómez y César (2023).

Para Roig (2020) el sistema global de alimentación debe transformarse, pasar de una producción no sostenible a una producción sostenible y de una alimentación insuficiente o excesiva a una alimentación sana para todo el mundo. Lo que comemos y la cantidad influye directamente en qué y cuánto se produce, por ello es necesario estimular dietas que sean buenas tanto para la salud como para el planeta, así como hacer llegar mensajes convincentes al consumidor (Ministry of Health of Brazil, 2014). En este sentido de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2010) las dietas sostenibles son dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles ayudan a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas, saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos.

Nuestros hábitos de consumo contribuyen a que los recursos naturales alcancen niveles de gran riesgo, sobrepasando los límites planetarios. Alrededor del 90 % de la pérdida de biodiversidad se debe a la extracción de recursos y pone en riesgo los ecosistemas naturales, nuestras formas de vida o la forma en la que nos vemos obligados a vivir, como nuestra alimentación, vivienda, transporte, gastos y ocio, afectan a nuestro planeta e influyen en el desarrollo de nuestras economías (Arroyo-Currás, 2020). Se señala que el comportamiento alimentario al ser un elemento dinámico se encuentra condicionado por determinantes socioculturales y adquiere muchos significados sociales, además de la gran influencia de los condicionantes económicos, biológicos, ambientales, tecnológicos, políticos, etc. (Jiménez-Benítez, Rodríguez-Martín y Jiménez-Rodríguez, 2010).

Con base en lo anterior, el comportamiento alimentario se modificó a partir de la pandemia por Covid-19. Un ejemplo de ello es que en México en una investigación realizada en localidades rurales de Calakmul se señala mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas; las

percepciones y el sentipensar de los habitantes adultos sobre actividades económicas, procedencia, servicios disponibles, experiencias relacionados con la pandemia y como esta situación de emergencia logró impactar no solo en la salud de los entrevistados sino en los ámbitos psicosociales y que variaron conforme la gravedad de casos y en función del apoyo o no de los programas sociales para poder mitigar el impacto económico (Sánchez-Macías, Schmook, Calmé y Pérez-Flores, 2024).

El rol de las mujeres en la alimentación es crucial. Para la ONU Mujeres (2014) son las colaboradoras rurales las piezas fundamentales de las economías del mundo. En los países en desarrollo, además de que conforman aproximadamente el 43 % de la mano de obra agrícola, producen, procesan y preparan gran parte de los alimentos disponibles, por lo que sobre ellas recae la gran responsabilidad de la seguridad alimentaria. Sin embargo, un estudio de (Gil-Romo, Vega-García y Romero-Juárez, 2007) señalan como las percepciones de “gordura” y “delgadez” han permeado en los comportamientos alimentarios de mujeres en zona rurales. Dicho trabajo cualitativo revela como el constructo cultural, la difusión de nuevas ideas sobre el cuerpo y los modelos alimentarios, la salud, las ideas, actitudes y valores están redefiniendo el comportamiento alimentario de las mujeres en una sociedad donde los discursos se contraponen, finalmente los autores enfatizan una nueva conciencia alimentaria mezclada con prácticas de antaño que está sumando partidarias en los contextos rurales y que persiguen los modelos de esbeltez.

Metodología

La investigación fue cualitativa, que de acuerdo con Bonilla y Rodríguez (2005) se orienta en profundizar casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir, si no cualificar y describir el fenómeno social a partir de los rasgos determinantes según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada. Fue transversal y

con enfoque etnográfico, el cual de acuerdo con Martínez (2005) es una rama de la Antropología que estudia descriptivamente las culturas. El trabajo de campo inició en septiembre 2021 y culminó en junio 2023. Al utilizarse un enfoque cualitativo, nuestra muestra consistió en 10 mujeres estudiantes entre 18 y 28 años que cursaban el tercer semestre de la carrera de Gestión Empresarial en modalidad mixta del Tecnológico de Acayucan y que representaban un grupo clave para la obtención de la información deseada.

Respecto a los criterios de inclusión estos fueron: cursar el tercer semestre de la carrera de Gestión Empresarial en modalidad mixta (sábados y domingos), tener entre 18 y 28 años, pertenecer a una localidad rural, tener una participación voluntaria y la firma del consentimiento informado; el criterio de exclusión fue no firmar el consentimiento informado y los criterios de eliminación: que las estudiantes se dieran de baja y que no concluyeran la evaluación. Las informantes fueron seleccionadas mediante un muestreo intencional no probabilístico; las técnicas empleadas fueron cuestionarios y entrevistas semiestructuradas; de las cuáles dos entrevistas fueron mediante la plataforma de Zoom dado el contexto de restricción social debido a la pandemia de Covid-19 y las otras dos se realizaron de manera personal.

El número de entrevistas se basó en la saturación teórica. Se les preguntó a las participantes por ejemplo: qué alimentos consumían en sus localidades y en la escuela, qué ingredientes utilizaban, dónde los compraban y con qué frecuencia, con quién y en dónde solían realizar las principales comidas del día, si comían solas o acompañadas, persona responsable de preparar los alimentos en casa, reparto de alimentos, preferencias alimentarias, alimentos más y menos consumidos, emociones relacionadas a la comida, tiempo destinado a la preparación de las comidas y festividades. Las estudiantes son originarias de: Acayucan en zona rural, Las Yaguas, Oluta, San Juan Evangelista, Zaragoza, La Estribera Municipio de Soteapan, Mecayapan, Congregación Hidalgo y Jáltipan.

Resultados

Se trató de una muestra de mujeres estudiantes de 19 a 28 años, empleadas en fuentes no formales, la mayoría dedicadas al trabajo remunerado, provenientes de diez localidades, solteras, sin hijos (10) y con hijos (2). Con una percepción mensual promedio de \$3,665 y con antecedentes patológicos de diabetes e hipertensión. En el caso de las estudiantes que son madres se observó una relación directa de sus hábitos alimentarios con su rol familiar y de trabajo; dedicando mayor cantidad de horas al trabajo de cuidado no remunerado y presentando complicaciones para tener horarios fijos de comida así como la implementación de alguna actividad física debido a las múltiples tareas desempeñadas. Para la presentación de resultados, se mostrarán las categorías y subcategorías analizadas con su definición, tabla 1.

Tabla 1.

Definición de categorías y subcategorías

Categoría	Definición	Subcategoría	Definición
Comportamiento alimentario	Corresponden a un conjunto de actos asociados a los hábitos de ingesta energética, selección de alimentos, preparaciones culinarias y porciones ingeridas, cuya dependencia responde a factores como: la necesidad biológica, el placer y el entorno sociocultural, entre otros. (Valladares, Obregón, Weisstaub, Burrows, Patiño y Urriola 2014, p. 1045).	Selección de alimentos	Es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que establecen la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incluyen tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios masivos de comunicación, entre otros. El individuo tiene intenciones de consumir productos alimenticios de acuerdo con su gusto por ciertos sabores y a las necesidades de algunos nutrientes (Vélez y Gracia 2003).
		Tiempo	Proviene del latín tempus, que significa “extensión” o “medida”. Se piensa al tiempo como la duración de los estados de las cosas que se encuentran sujetas al

			cambio, en este sentido el concepto está relacionado a la duración en la preparación de alimentos (Segundo, 2022).
Contextos ambientales	Engloba la multicausalidad de los procesos físicos, sociales, económicos, tecnológicos y biológicos, al igual que la complicada red de interrelaciones y los múltiples niveles espaciotemporales en las que estas se dan (Pacheco, 2005).	Producción y consumo local	Se hace referencia a un mecanismo que puede ser de gran apoyo para la reactivación o el desarrollo económico de la localidad, al preferir los productos y servicios que provienen de pequeños productores o de productores que están insertos en ésta, y que en una situación de crisis pudieran llegar a ser de los primeros afectados y encontrarse en una situación de vulnerabilidad (Reyes, s.f.).
		Alimentación estacional	Significa consumir comida poco tiempo después de que es cosechada en el área local. La definición de local varía, pero generalmente significa comida que fue cultivada en tu propio país o de vecinos internacionales cercanos (Prieto, 2021).
Contextos socioeconómicos	Pueden ser entendidos como las interacciones dinámicas y complejas que influyen en la configuración de oportunidades, capacidades y relaciones humanas (González, 2024).	Economía doméstica	Es la rama de la economía que estudia el hogar como una unidad de gestión y actividad económica. Aborda, por tanto, la forma en que las familias gastan, ahorran, se endeudan o invierten sus recursos. Una buena gestión de la economía doméstica es fundamental para satisfacer las necesidades diarias de los miembros del hogar y mantener una buena salud financiera (BBVA, 2022).

Recetas familiares	Es una guía de instrucciones para la elaboración de platillos, salados o dulces. Esta guía sigue un orden debidamente ordenado y estructurado, que atiende a las necesidades específicas de cada plato (Significados, 2022).
--------------------	--

Fuente: elaboración propia.

Categoría 1. Comportamiento alimentario

El comportamiento alimentario (CA) puede ser entendido como un fenómeno complejo y dinámico en el que un conjunto de acciones motivadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales condicionan la elección y posterior ingesta de un alimento por sobre otro en un individuo (Oda-Montecinos, Saldaña, Beyle, Moya y Véliz-García, 2018). Este comportamiento es dinámico y guarda estrecha relación tanto con los eventos cotidianos a los que se ven enfrentados los individuos diariamente, como con los espacios en los cuales estos se deben desenvolver De esta categoría se derivan dos subcategorías: selección de alimentos y tiempo (Sanz, 2008). En cuanto a CA, se presentarán fragmentos de las entrevistas realizadas a las estudiantes donde la mayoría describen cambios en la configuración de los hábitos alimentarios ya que antes de la pandemia no llevaban ningún régimen alimenticio y consideraban que su alimentación no era saludable:

antes de la pandemia tomaba mucho refresco y muchas cosas azucaradas (E10, Sh).

Diariamente de un horario de desayuno de 10:00 a 11:00 más o menos porque era la hora de receso, era de comer antojitos, refrescos inclusive pues mezclar lo que son frituras, ¿no? que serían más o menos las Sabritas, todo eso. No creo que llevara una dieta saludable por la

manera en la que me alimentaba por ejemplo; como yo antes laboraba lo que es en un puesto cerca de la comunidad donde iba a trabajar o sea si era como consumir en la mañana compraba un litro de agua de jamaica y pues de azúcar sí, ya este desayunaba yo ahí o pasaban y vendiendo lo que es torta, baguetes, todo preparado y me compraba y entonces como que las 10:30 o 11:00 que pasaba a mi mamá y me llevaba lo que es un desayuno y volvía de nuevo a comer y ya este pues cualquier cosa que pasaba por lo general si consumía esquites en la tarde, estaban cerca las nieves como que conlleva muchas cosas y los refrescos (E4, Du).

Aunque existen excepciones donde se refiere que existían hábitos saludables y horarios establecidos para las comidas desde antes de la pandemia:

Bueno aquí en casa consumíamos, este, antes de la pandemia, pues prácticamente solíamos comer lo que es fresco, frito, hervido así de hecho como mi papá es hipertenso prácticamente de todos modos este ya era pura comida prácticamente lo que es este verduras totalmente verduras dijéramos que comíamos como enfermos; también porque teníamos que comer de esa manera igual para todos saludablemente y lo preparaba este mi hermana o yo porque pues estamos en casa, porque como en si mi mis papás se separaron hace ya seis años hasta ahorita acaba de cumplir entonces ya como mayores pues tenemos que estar ahí frente de la casa. Tenía horarios para comer, en la mañana sería este partir de las 8:00 o también a las 7:00 a 8:00, ya en la en la tarde pues ya es a las 3:00 p. m. (E2, Ma).

No consumía comidas fuera de casa, solamente cuando salía del rancho o así. Cada dos semanas (E7, Ju).

Relatan, además, que el salto en las comidas es y ha sido frecuente, sobre todo en las estudiantes que trabajan de lunes a viernes y un día del fin de semana y que además son madres:

Me salto comidas durante la semana, pero el sábado suelo comer más; ese día que voy a la escuela cómo tengo que salir de mí para llegar a las 7:00 a la escuela a salgo a las 5:30 de mí de mi casa entonces sé que me va a dar hambre entonces trato de desayunar aunque sea un pan o algo ligero en la mañana, ya en la escuela no sé qué vayamos a desayunar como a las 9:00 y ahí como de ahí a las 12:00 del día, llega el receso y a veces compra una chuchería o algo y a la tarde que son las 3:00 volvemos a comer, pero ya la cena ya no ya llevo a mi casa ya es muy raro que cene. Entonces como que es el aumento de comida que tengo exactamente en ese día supongo más que a lo mejor por el estrés que es lo que me da más ansiedad de comer, más que nada venden puros antojitos más que preparados sí y a veces siento que no está bien pero tampoco me da el tiempo para llevar mi comida preparada y pues sí aparte pues más que nada porque las cosas están muy caras, tanto allá como aquí pues están muy caras para comprar (E3, Je).

Sin embargo, es durante el inicio y el seguimiento de la pandemia donde decidieron optar por cambios benéficos para su salud, mayor consumo de agua natural, verduras y frutas de sus localidades y reducción de alimentos grasos:

La preparación de alimentos ahora son más hervidos, porque ya no quedó experiencia del cuidado que debemos de tener por las enfermedades que hemos tenido (E1, Br).

Durante el confinamiento consumí más verduras y actualmente verduras y leguminosas (E2, Ma).

En cuanto a bebidas azucaradas, al día no consumo, solamente tomo un vaso de refresco los fines de semana, los domingos; solamente domingo (E8, Bre).

Subcategorías 1.1. Selección de alimentos

Esta subcategoría contempla factores como: oferta, el acceso a los alimentos, tradiciones, normas sociales, medios masivos de comunicación, preferencias alimentarias y necesidades nutrimentales. En este sentido, las estudiantes refieren que el sabor y apariencia de los alimentos es la principal característica al momento de seleccionar sus alimentos, dado que para ellas esta característica es distintiva y permite tener una experiencia agradable con la comida; por el contrario el factor menos considerado es el contenido nutrimental aunque pareciera que de manera inconsciente optan por aumentar el consumo de alimentos con mayor contenido nutrimental y bajos en grasas (figura 2).

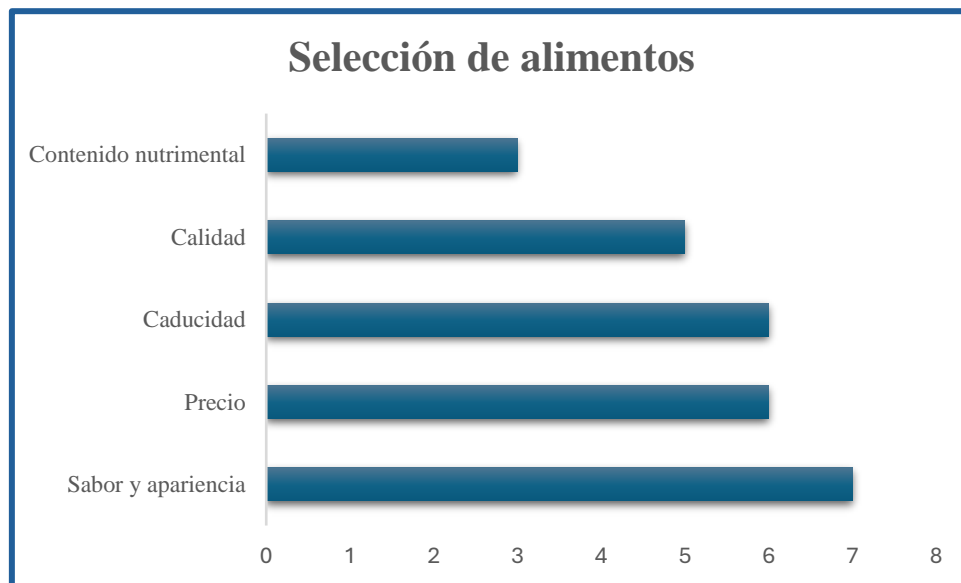


Figura 2. Criterios para la selección de alimentos en las estudiantes. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la presentación de los alimentos que consumen, las estudiantes manifiestan que en su mayoría compran alimentos frescos en tiendas locales y algunos los obtienen de los cultivos familiares:

Pues sí de alguna manera pues aquí en la comunidad hay un lugar donde estaba una señora que vendía pollo y ahí mismo las verduras entonces ahí ya las compraba todas las mañanas diariamente (E10, Sh).

Pues nosotros casi no comemos así enlatado son casi casi siempre verduras así frescas, cosas frescas no, no procesada (E3, Je).

Siempre eran frescos porque casi diario mi mamá va a comprar sí son verduras y el pollo lo guarda en el congelador no siempre es irlos a comprar en el momento (E7, Ju).

Al menos pues el árbol que tenemos nosotros allí árbol de chicozapote, de naranja pues eso si los consumimos. (E1, Br).

Pues sería cebollín y quelite, porque el quelite nace ahí en el campo ahorita que es es su temporada posteriormente ya empieza la dobla del maíz y por eso no lleva ningún tipo de herbicida los que sí llevan pues son los que ya se vuelven cultivos ya que o sea no nacen sino los siembran y esos si ya son tratados este químicamente y no sabe lo mismo a lo que nace es por sí solo (E2, Ma).

Se observa como las estudiantes refieren estar mayormente familiarizadas con la compra y adquisición de la producción local de alimentos destacando desde los cultivos tradicionales hasta los cítricos.

Subcategorías 1.2. Tiempo

En esta subcategoría las entrevistadas manifestaron horarios de comida irregulares debido a la falta de tiempo, dado que son estudiantes y que pese a asistir un día a la semana a la escuela cuentan con una importante carga de actividades escolares, sumadas al trabajo diario y en algunos casos a su responsabilidad como jefas de familia. Además consideraron que la realización de comidas es una actividad que involucra tiempo y por ello es más práctico consumir alimentos fuera de casa; en este sentido ambos casos son determinantes para la adopción de estilos de vida sostenibles:

De hecho con las entrevistas como que si te hace reflexionar ¿no? porque te pones a pensar, digo al menos en mi caso no es que me guste la verdad estar comiendo en la calle pero me tengo que ajustar a lo que pase, pero si trato de este de cuidar la calidad de los alimentos como decía también en la entrevista (se refiere al cuestionario) no siempre se puede, por el tiempo, cuando no tengo tiempo lo único que como es una torta y eso no es un alimento saludable y no suelo comer muchas frutas y verduras (se ríe) pero eso me hace reflexionar de que debo pues de tratar de llevar una mejor alimentación. Lo que si del agua, evito refrescos no tomo porque no me gusta o sea sí pero a veces me reservo o trato de cuidar eso y este si te hace reflexionar para que te des cuenta y también para que no, hay veces que me gustaría hacer ejercicio pero la verdad por falta de tiempo no lo hago pero le digo que camino, me gusta caminar, de mi casa a mi trabajo me queda algo retirado y no suelo tomar taxis prefiero caminar (E12, A1).

Pues es que cuando usted hace las preguntas es como que si tanto te hace reflexionar porque pues te das cuenta de lo que haces no y digo que realmente me gustaría cambiar en algo mi manera de comer y cuando puedo lo hago; he tratado de evitar ya ahorita un poquito así los

antojitos lo que pues en mi trabajo realmente es un poco difícil y también no me daría tiempo de prepararme alimento para llevármelos a mi trabajo porque tengo que entrar temprano y le digo que hay veces yo me duermo tarde por mi tarea y pues se me hace un poco complicado la verdad. Pero le digo que cuando te haces las preguntas porque pues sí te hace reflexionar no porque yo sé que la alimentación es importante pues nos debemos de cuidar pero pues hay veces el tiempo no no me da tiempo (E1, Br).

Se observó un patrón de reflexión en las estudiantes donde convergen en la importancia que tiene una alimentación adecuada para lograr un mayor bienestar integral, asimismo; relataron estar conscientes de que debido a la falta de tiempo la calidad de sus alimentos disminuye y sus hábitos se ven impactados de manera negativa lo cual las pueden hacer más vulnerables a enfermedades cardiovasculares.

Categoría 2. Contextos ambientales

Esta segunda categoría conjuga elementos del entorno concernientes a las múltiples acciones humanas, en este sentido las estudiantes parecen no vincular la relación existente del ambiente con sus hábitos de consumo.

Subcategoría 2.1. Producción y consumo local

En esta subcategoría las entrevistadas reflejaron un sentido de pertenencia y orgullo por los productos cultivados y cosechados por sus familiares o conocidos en sus localidades, el 100% de las estudiantes mencionaron consumir productos locales pues además de ser considerados frescos y con mejor sabor, generalmente su costo económico es menor:

El plátano, sería más que nada una variedad de plátano morado y el manzano que está más chiquito de esos y ¿que sería más? Y el maíz (E10, Sh).

Sí, como el queso, frijol, este (se escucha que ladra un perro) carnes, un tomate para salsas, un tomate chiquito, igual el quelite hay por acá bastante. Hay un arroyo y en las parcelas hay gente que tiene represas y crían pescados y así (E6, G1).

pues, nosotros no somos mucho de comer este animales que son del campo lo que sí se puede decir es que si consumimos el pollo de rancho (E2, Ma).

Subcategoría 2.2. Alimentación estacional

Las estudiantes comentaron consumir alimentos de temporada poco tiempo después de que son cosechados en sus localidades y en las localidades cercanas; consideraron que con la estacionalidad existe un mayor aprovechamiento de los alimentos y diferentes opciones para consumir durante todo el año. Sin embargo, no manifestaron conocer alguna relación de este rubro con el eje ambiental.

Tabla 2.
Consumo de alimentos locales y de temporada en las localidades de las estudiantes

Alimentos locales	Alimentos de temporada adquiridos fuera
Maíz	Mango
Quelite	Jícama
Cebollín	Sandía
Plátano	Piña
Limón	Naranja
Chile	Melón
Chicozapote	Papaya
Calabacín	Papa
Pepino	Mandarina
Frijol	Iguana
Queso	Armadillo
Pescado	Venado
Pollo de rancho	Tortuga

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 2, se pueden apreciar los alimentos de origen vegetal y animal que las entrevistadas consumen mayormente, cabe mencionar que la producción local también es estacional, pero para fines del estudio se muestran los alimentos locales que son consumidos en las mismas localidades y los de temporada que son comprados en localidades cercanas o en las ciudades.

Categoría 3. Contextos socioeconómicos

Aquí se presentan todas aquellas actividades realizadas con la finalidad de sostener la vida propia y de familiares, en este sentido las estudiantes refieren que sobre todo en tiempos de confinamiento

por Covid-19 la situación económica familiar se vio afectada y con ello también la compra de alimentos y de productos de la canasta básica razón por la cual manifestaron la sustitución del aceite comestible, por ejemplo y optar por asar o hervir los alimentos.

Subcategoría 3.1. Economía doméstica

Se aborda aquí la forma en la que las familias gastan, ahorran, se endeudan o invierten sus recursos; en este sentido para fines del estudio se presentará lo relacionado a ingresos formales, informales y a los apoyos gubernamentales. Las estudiantes mencionaron que las fuentes informales de trabajo son el medio principal para obtener ingresos tanto de ellas mismas y de sus familiares (figura 3), así mismo comentaron que la venta de productos comestibles dentro de sus localidades es una fuente de ingresos extra que sus madres y ellas implementan.

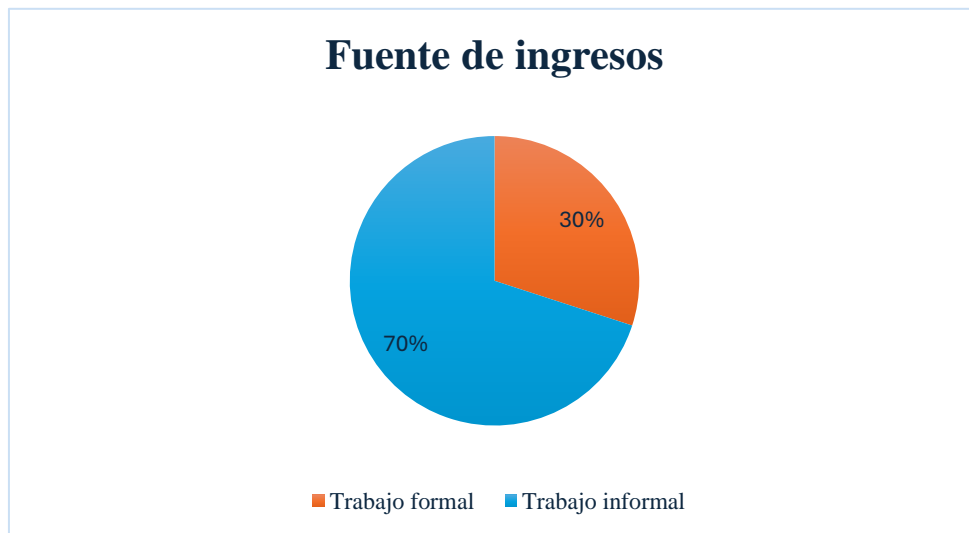


Figura 3. Fuente de ingresos principales de las estudiantes. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los apoyos gubernamentales, de las estudiantes entrevistadas solo dos tienen beca desde segundo semestre, el resto no tiene ningún tipo de apoyo o ayuda humanitaria y/o escolar, debido a ello se destaca el siguiente testimonio de una de las jóvenes:

No, de hecho apenas me acabo de ingresar para una beca y me rechazaron por él, por la zona porque Acayucan; porque la escuela es de Acayucan lo toman como una zona urbanizada y no le dan prioridad (E3, Je).

Subcategoría 3.2. Recetas familiares

En este rubro se encontró que todas las estudiantes tienen recetas familiares que se han transmitido por generaciones y entre las que destacan las recetas de: mole, barbacoa y tamales. Comentaron haber aprendido a cocinar mediante la observación y ayudando en labores menores relacionadas a la cocina:

Las tienen escritas y son recetas que vienen desde mi bisabuela a mi abuela y así (E4, Du).
Así, de generación en generación. La abuelita, mamá, la hija pero se las quedan (E3, Je).

Este pues, por lo general cuando ella cocinaba la ayudábamos entonces a veces nos decía cómo hacer las cosas o a veces solamente las veíamos pero pues le preguntábamos cómo este cómo se hacía tal comida (E5, Be).

Este, al principio nada más empecé a ayudar como por ejemplo a lavar las verduras, este cortarlas y después me fueron enseñando a lavar, limpiar y desinfectar la comida este y conforme yo les ayudaba en otras cosas como ir a comprar o ayudarlos a cortar verduras y me iban diciendo cómo se prepara la comida, me acercaban a ellos para ver cómo lo hacían ellos y de ahí me daban a que yo le hiciera al lado mientras ellos estaban supervisando y diciendo como lo tenía que hacer hasta que ya después me dejaban hacerlo a mí sola pero me seguirán supervisando y me seguían diciendo: no pues, le vas a meter tanto de aceite, tanto

de ajo, tanto de sal para que no se me pasara ni tampoco no se vaya a quemar la comida (E2, Ma).

Las recetas familiares parecen ser el hilo que unen las costumbres y tradiciones de las generaciones pasadas con la identidad culinaria de las generaciones actuales de la mano del uso de utensilios y aparatos que permiten hacer más eficientes los tiempos en la preparación de estas tareas y con ello dictar nuevas formas de preparación de los alimentos sin descuidar el legado cultural.

Discusión

Hubo tres categorías que a lo largo del hilo discursivo que serán mencionadas para comparar los hallazgos en la literatura con los datos empíricos encontrados en este estudio, las categorías son:

1. Comportamiento alimentario
2. Contextos ambientales
3. Contextos socioeconómicos

La categoría comportamiento alimentario esta descrita como un proceso que involucra factores psicológicos, sociales, culturales, preferencias y hábitos alimentarios. Las elecciones de alimentos son dinámicas, complejas, situacionales, y cambian a lo largo de la vida de una persona (Franchi, 2012). Esto concuerda con lo encontrado en este estudio, para (De Oliveira Lima-Filho, Quevedo-Silva, Gomes Coelho Ewerling y Rodrigues da Silva, 2016) mencionan que en sus resultados las variables determinantes de la selección y consumo de productos alimentarios en 24 pequeñas ciudades brasileñas fueron: salud, precio y sabor, al solicitar que seleccionaran, entre los factores citados, aquél que sería el más importante en el momento de comprar alimentos, la mayoría de los entrevistados dijo que era el precio; contrastando con estos resultados el presente estudio

encontró que las entrevistadas mencionaron al sabor y a la apariencia como principales factores determinantes al momento de seleccionar y/o adquirir un producto para su consumo.

Una investigación de Fox, Davis, Downs, McLaren y Fanzo (2021) bajo métodos mixtos sobre preferencias alimentarias relacionadas con la salud y la sostenibilidad en California y Nebraska reveló que los elementos principales para la adquisición y consumo de un producto son: el precio, salud, tiempo y preferencias alimentarias. No obstante, los datos cuantitativos obtenidos mostraron que para la población de estudio las dietas saludables y sostenibles son más caras comparadas con las dietas típicas; razón por la cual aún las personas con niveles de ingresos altos toman en consideración el precio para la adquisición de sus productos, además mostraron confusión sobre los nuevos productos de origen vegetal y el consumo de productos locales fue uno de los factores menos utilizados pues no lograron relacionar la alimentación con la sostenibilidad.

Para Valencia-Sánchez et al. (2024)) el uso de una herramienta de modelado denominada Calculadora FABLE y datos específicos sobre pérdida y desperdicios de alimentos (PDA) en México, permite identificar que la adopción de una dieta de transición o una dieta saludable en lugar de la dieta actual (caracterizada por alto consumo de carnes y calorías), favorece la reducción de la deforestación así como las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Por ello, promover una dieta más saludable podría beneficiar el ambientales al reducir presión sobre los recursos naturales y disminuir las emisiones de GEI. La investigación resalta que las elecciones dietéticas pueden desempeñar un papel crucial en la preservación de los recursos naturales y la reducción de las emisiones de GEI, así como contribuir a la disminución de PDA.

En cuanto al tiempo, Hernández (2014) y Fuentes, Aguilera y González (2022) mencionan que la población estudiantil universitaria es particularmente vulnerable de adquirir conductas alimentarias poco saludables, producto de la inadecuada nutrición y el elevado sedentarismo generado por la elevada carga académica y el poco tiempo libre. El resultado conlleva a potenciales

riesgos para la salud. Prata, Ruiz, Begueria, Anadon, Barba y Larrea-Killinger (2020) demuestran que durante el confinamiento la carga de las tareas reproductivas asumidas por las mujeres se vio acentuada y las tareas se multiplicaron al pasar más tiempo en casa, en particular las horas dedicadas a cocinar, la organización, búsqueda de información, compra, dosificación y atención de necesidades y preferencias individuales. Cabe mencionar que este aspecto fue más frecuente en mujeres con hijos menores a cargo.

Por otro lado, es posible que durante el período de confinamiento exista la adopción de estilos de vida más saludables dado la mejor organización del tiempo para planificar comidas y la forma de preparar los alimentos en familia con ingredientes frescos, entregados a domicilio por mercados locales (Landaeta-Díaz y González-Medina, 2020). Lo anterior coincide con lo reportado para este estudio debido a que a partir del primer confinamiento se adoptaron estilos de vida más saludables y sostenibles puesto que aumentó el comercio y consumo local con lo cual se sugiere una disminución de huella de carbono e hídrica.

Dentro de los contextos socioeconómicos, se tiene que el período de confinamiento implica empobrecimiento debido a los despidos y la falta de empleos; así como sobrecarga de tareas domésticas para las mujeres, falta de acceso a alimentos saludables y problemas para acceder a programas de asistencia alimentaria (Kanter y Boza, 2020; Rodríguez et al., 2020). Los datos empíricos obtenidos de las entrevistas describen que si bien, al inicio de la emergencia sanitaria las estudiantes se enfrentaron a un panorama poco alentador conforme pasaron los meses implementaron estrategias para poder hacerle frente a la disminución de ingresos.

Los bajos niveles socioeconómicos en países en desarrollo se relacionan directamente con la obesidad. Con base en ello, la alimentación puede verse afectada por aspectos del estatus cultural, social y económico de las familias (Infante y Mojica, 2017). Lo encontrado en este estudio contrasta con lo citado debido a que las jóvenes pese a enfrentarse a condiciones económicas

adversas optaron por darle prioridad al consumo de productos locales modificando su alimentación hacia un estilo de vida más saludable y asequible.

Dentro del rubro de recetas familiares Gaspar-Rivera y Meza-Palmeros (2023) señalan que en mujeres indígenas y migrantes residentes del área metropolitana de Monterrey, el ejercicio de sus saberes alimentarios y el recrear sus recetas tradicionales es sinónimo de orgullo e identidad cultural, pues para ellas representa la existencia de un vínculo afectivo familiar y productivo con los alimentos y que pese a adversidades tales como no encontrar los ingredientes locales, el racismo, y el rechazo hacia sus tradiciones; se ha fusionado una dieta que mezcla los elementos tradicionales y la dieta occidental.

Para el caso de las estudiantes se encontró que existe un sentimiento de pertenencia y de satisfacción al saber que utilizan productos locales que en ocasiones son cultivados por sus familias y a la vez como en el caso del estudio mencionado adquieren productos complementarios en las tiendas o supermercados para realizar las comidas cotidianas, realizando esta fusión de elementos nativos y comerciales.

En cuanto a los factores ambientales Stefano, Godoy y Ruppenthal (2007) señalan que es el último motivo que lleva a una persona a comprar y consumir un producto alimenticio y que están asociados a la preocupación, por parte de los consumidores, con respecto a las formas de producción menos agresivas con la naturaleza de los productos vendidos y consumidos en el país. En este estudio se encontró que las entrevistadas no poseen una percepción clara de que la alimentación sana también se relaciona con un medio ambiente sano, observaron mejoras desde el ámbito de salud personal y en función de ello continúan implementando y compartiendo con familiares y amigos estrategias para coadyuvar a este rubro.

Limitaciones

El estudio se inició en el confinamiento, debido a ello se tienen limitaciones que se encuentran fuera de nuestro control. Se utilizaron plataformas digitales como: WhatsApp, Zoom, Google forms y correo electrónico en dos entrevistas. Cabe mencionar que no se puede sustituir el contacto personal con las informantes ni el aspecto observacional dentro de su contexto social.

Conclusiones

El objetivo de nuestro trabajo nos mostró que existe una relación sumamente estrecha entre los hábitos alimentarios y estilos de vida sostenibles en las jóvenes estudiantes durante y después del Covid-19 y esto se dio en un principio a la preocupación por su salud, posteriormente a factores socioeconómicos pasando por aspectos socioculturales y finalizando con la difusión de una concientización de su alimentación. Las estudiantes manifestaron que las preferencias en el consumo de productos locales se deben principalmente a un mejor sabor, mejor textura y frescura; dicho consumo generó impactos en su economía, en la salud no solo de ellas sino en la salud ambiental y en la satisfacción de consumir alimentos nativos de sus localidades. En el estudio se pudo apreciar cómo, a partir del primer confinamiento, se vivió un momento clave en la reconfiguración y en los modelos de alimentación que se replantearon en las familias de las jóvenes; dado que las mejoras llegaron hasta el núcleo familiar y hasta el cierre de este trabajo continuaban en replicación con sus pares y grupos cercanos. Se destaca, asimismo, la implementación de recetas familiares utilizando insumos locales como un medio que representa el estandarte de la biodiversidad culinaria de las localidades de las jóvenes y que, como hemos podido constatar, basándonos en ejemplos de la literatura favorecen a su vez no solo la economía de las

estudiantes sino que al acortar la cadena de suministro genera un impacto positivo en el rubro ambiental.

Podemos señalar que el confinamiento por Covid-19 modificó significativamente los estilos de vida de las estudiantes al favorecer la adopción de hábitos alimentarios sanos y sostenibles tomando como referencia el uso eficaz del tiempo para poder continuar con estos estilos de vida. Resulta imprescindible conocer y analizar los cambios y nuevas prácticas alimentarias resultado del estado de confinamiento en las estudiantes desde la ruralidad. Lo anterior se debe a que ello permite explorar un área de oportunidad para el desarrollo de directrices de alimentación y nutrición que ayude a mitigar los efectos negativos de una alimentación no adecuada postpandemia y potenciar los recursos con los que cuentan las localidades, así como, la transición hacia modelos de alimentación más asequibles, sustentables y sanos.

Referencias bibliográficas

- Arroyo-Currás, T. (2020). *Rumbo a Estilos de Vida Sostenibles Curso de Acción para el Desarrollo de un Consumo Responsable en México al 2030*. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/625280/Hoja de ruta EVS.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/625280/Hoja_de_ruta_EVS.pdf)
- Banco Bilbao Vizcaya Argentaria (BBVA, 2022). *Economía doméstica: cómo controlar los gastos del día a día y planificar el futuro*. Recuperado de <https://www.bbva.com/es/salud-financiera/economia-domestica-como-controlar-los-gastos-del-dia-a-dia-y-planificar-el-futuro/>
- Bonilla, E. y Rodríguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos*. Recuperado de <https://laboratoriociudadut.files.wordpress.com/2018/05/mas-alla-del-dilema-de-los-metodos.pdf>
- De Oliveira Lima-Filho, D., Quevedo-Silva, F., Gomes Coelho Ewerling, S. y Rodrigues da Silva, W. (2016). Criterios de selección y de consumo alimentarios en pequeñas ciudades de Brasil. *Invenio*, 19 (37), 123-135. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87747436008>.
- Estévez, R. (2013). *Eco inteligencia*. Recuperado de <http://www.ecointeligencia.com/2013/05/estilo-de-vida-sostenible/>
- Franchi, M. (2012) Elección de alimentos: más allá del contenido químico. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 63: supl, 17-28, doi: <https://doi.org/10.3109/09637486.2011.632403>
- Fox, E., Davis, C., Downs, S., McLaren, R. y Fanzo J. (2021). A focused ethnographic study on the role of health and sustainability in food choice decisions, *Appetite*, 165, 105319, doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105319>
- Fuentes, H., Aguilera, E. y González, C. (2022). Patrones de conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios tras dos años de educación en línea. *Revista Finlay*, 12(3), 331-337. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342022000300331&lng=es&tlng=es.
- Gaspar-Rivera, J. E. y Meza-Palmeros, J. A. Corregir la forma en el texto, aparece distinta(2023). Estrategias empleadas por mujeres indígenas para preservar sus saberes alimentarios en el área metropolitana de Monterrey. *Estudios Sociales Revista De Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 34(63), doi: <https://doi.org/10.24836/es.v34i63.1402>

- Gil-Romo, S., Vega-García, L. y Romero-Juárez, G. (2007). Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo? *Salud Pública de México*, 49(1), 52-62. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000100008&lng=es&tlng=es.
- González Fernández, R. (2024). Factores socioeconómicos que influyen en el acceso a la educación superior en la zona rural del cantón Salitre (Guayas, Ecuador). *Revista InveCom*, 4(2), 1-14, doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10637540>
- Hernández, P. (2014). *Hábitos alimentarios en universitarios de primer y cuarto año de las carreras del área de la Salud, en la Universidad del Desarrollo*. (Tesis de Licenciatura en Nutrición y Dietética). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/344754934_Habitos_alimentarios_en_Universitarios_de_primer_y_cuarto_ano_de_las_carreras_del_area_de_la_salud_en_la_Universidad_del_Desarrollo_2014
- Infante, P, M. y Mojica, B, A. (2017). Influencia del nivel socioeconómico ante el estado nutricional de la población de Cádiz. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com* Recuperado de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/influencia-del-nivel-socioeconomico-estado-nutricional/#:~:text=El%20menor%20nivel%20educativo%2C%20el.7%2C%208%2C%209%5D>
- Jiménez-Benítez, D., Rodríguez-Martín, A y Jiménez-Rodríguez, R. (2010). Análisis de determinantes sociales de la desnutrición en Latinoamérica. *Nutrición Hospitalaria*, 25(Supl. 3), 18-25. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900003&lng=es&tlng=es.
- Kanter, R. y Boza, S. (2020). Strengthening Local Food Systems in Times of Concomitant Global Crises: Reflections from Chile. *American Journal of Public Health*, 110(7), 971-73. Recuperado de <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2020.305711>
- Landaeta-Díaz, L. y González-Medina, G. (2020). Proyecto multicéntrico ansiedad, anhedonia y patrón de consumo de alimentos durante la cuarentena por Covid-19. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321001665?via%3Dihub>
- Martínez, M. (2005). *El método etnográfico de investigación*. Recuperado de https://www.uis.edu.co/webUIS/es/investigacionExtension/comiteEtica/normatividad/documentos/normatividadInvestigacionenSeresHumanos/13_Investigacionetnografica.pdf
- Ministry of Health of Brazil (2014). *Dietary guidelines for the Brazilian population*. Secretariat of Health Care Primary Health Care Department. Recuperado de https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/dietary_guidelines_brazilian_population.pdf
- Oda-Montecinos, C, Saldaña, C, Beyle, C, Moya, R y Véliz-García, O. (2018). Body dissatisfaction and abnormal eating behaviors in a community sample of Chilean adults (2018). *Rev. Mex. de Trastor. Aliment.* 9(1): 57-70.
- ONU MUJERES. (2014). *Mujeres rurales, alimentación y erradicación de la pobreza*. Recuperado de <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/en-la-mira/rural-women-food-poverty/2014>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2010). Biodiversidad y dietas sostenibles. Recuperado de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/25917-0e85170814dd369bbb502e1128028978d.pdf>
- Pacheco, M. (2005). El ambiente, más allá de la naturaleza. *Elementos*, 12(057). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/294/29405704.pdf>
- Pelayo, A, Gómez, L. F. y César, A, F. (2023). Estilos de vida sostenibles: una revisión sistemática (2013-2022). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 3(50): 1-24. Recuperado de <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3633>
- Prata, M. C., Ruiz, M., Begueria, A., Anadon, S., Barba, A. y Larrea-Killinger, C. (2020). Comer en tiempos de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer. *Periferia, Revista de recerca i formació en antropologia*, 25(2), 63-73, doi: <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.764>
- Prieto, G. (2021). *Alimentación estacional: todas las razones por las que es lo mejor para ti y el planeta*. Recuperado de <https://www.vogue.mx/belleza/articulo/alimentacion-estacional-todo-lo-que-debes-saber#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20alimentaci%C3%B3n%20estacional,cosechada%20en%20el%20%C3%A1rea%20local>.
- Reyes I, J. (s.f.) *La producción y el consumo local como elemento de RSE en las PYMES*. 1-2. Recuperado de <https://www.anahuac.mx/mexico/EscuelasyFacultades/responsabilidadsocial/sites/default/files/inline-files/La%20produccio%CC%81n%20y%20el%20consumo%20local%20%20como%20elemento%20de%20RSE%20en%20las%20PyMEs.pdf>
- Rodríguez, L., Egaña, D., Gálvez P., Navarro-Rosenblatt, D., Araya, M., Carroza, M. B. y Baginsky, C. (2020). Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de Covid-19 en Chile. *Revista chilena de nutrición*, 47(3), 347-349. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000300347

- Roig, D. (2020). Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario. *Nutrición Hospitalaria*, 37(spe2), 43-46, doi: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03356>
- Sánchez-Macias, C. A., Schmook, B., Calmé, S. y Pérez-Flores, J. (2024). Percepciones de las consecuencias del contexto psicosocial y de salud durante la Covid-19 en comunidades rurales marginadas. *Estudios Sociales Revista De Alimentación Contemporánea Y Desarrollo Regional*, 34(64), doi: <https://doi.org/10.24836/es.v34i64.1498>
- Sanz, P. J. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *Nutrición Hospitalaria*, 23(6), 531-535. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112008000800002
- Segundo, J. P. (2022). *Tiempo*. Recuperado de <https://concepto.de/tiempo/>
- Significados, Equipo (2022). *Qué es una receta de cocina*. Recuperado de <https://www.significados.com/receta-de-cocina/>
- Stefano, N., Godoy, L. P., Ruppenthal, J. E. (2007) Una análise reflexiva do comportamento dos consumidores de produtos orgânicos. (2007). *SIMPÓSIO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO*, 14.
- Valencia-Sánchez, Y., González-Abraham, C. E., Torres-Rojo, J. M., Hernández-Ortiz, J., Gómez-Gómez, A. A y Leos-Rodríguez, J. A. (2024). Análisis del cambio en la dieta mexicana: pérdida y desperdicio de alimentos en México y su impacto ambiental. *Estudios Sociales Revista De Alimentación Contemporánea Y Desarrollo Regional*, 34(64). 1-22, doi: <https://doi.org/10.24836/es.v34i64.1454>
- Valladares, M, Obregón, A. M, Weisstaub, G., Burrows, R., Patiño, A. y , J. (2014). Association between feeding behavior, and genetic polymorphism of leptin and its receptor in obese Chilean children. *Nutr Hosp*, 31(3). 1044-1051. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/273787412_Association_between_feeding_behavior_and_genetic_polymorphism_of_leptin_and_its_receptor_in_obese_Chilean_children
- Vélez, L. y Gracia, B. (2003). La selección de los alimentos: una práctica compleja. *Colombia Médica*, 34(2), 92-96. Recuperado de <https://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/259/262>
- Roig, D. (2020). Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario. *Nutrición Hospitalaria*, 37(spe2), 43-46, doi: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03356>