

Conocimientos y prácticas de alimentación entre los jóvenes. Una experiencia desde el enfoque de comunicación educativa para la salud

Gretty G. Escalante Góngora** y Francia Peniche Pavía***
Universidad Anáhuac Mayab

RESUMEN

A pesar de las campañas informativas sobre la importancia de la alimentación saludable, en Yucatán, los problemas alimenticios siguen en aumento entre niños y jóvenes. Desde el enfoque de la comunicación educativa para la salud, se realizó una investigación aplicada en una secundaria del estado, siguiendo una metodología cualitativa, con el objetivo de comprender los procesos comunicativos que conformaban sus conocimientos sobre la alimentación y su relación con sus prácticas alimentarias. Se encontró una falta de apropiación de la información procedente del discurso médico nutricional por parte de los alumnos y la necesidad de implementar un modelo de comunicación participativa.

Palabras clave: alimentación, comunicación, conocimientos, prácticas, jóvenes.

ABSTRACT

Despite the great amount of information campaigns about the importance of healthy eating, eating disorders among children and youth in Yucatan keep increasing. Taking in consideration the significance of the problem and from an educational communication perspective, applied research with a qualitative methodology was conducted in a state secondary school with the aim of understanding the communicative pro-

* Licenciada en Ciencias de la Comunicación y Maestra en Ciencias de la Educación. Profesora investigadora del Centro de Investigación en Comunicación Anáhuac Mayab. Correo electrónico: gretty.escalante@anahuac.mx.

** Licenciada en Comunicación Social y Maestra en Ciencias Antropológicas. Profesora investigadora del Centro de Investigación en Comunicación Anáhuac Mayab. Correo electrónico: francia.peniche@anahuac.mx

cesses that make their knowledge about their food and their relationship with their dietary practices. The students who were part of the study do not accept nutritional information from the medical discourse so it was found that there is a need of a communication model that includes students participation.

Keywords: Feed, Communication, knowledge, practices, youth.

INTRODUCCIÓN

No hay duda de que el binomio comunicación y salud en una sociedad envuelta de múltiples mensajes no solamente es importante de atender, sino indispensable; más aún cuando la reflexión se centra en adolescentes alumnos de una escuela secundaria, pues ordinariamente reciben gran cantidad de información de cada uno de sus interlocutores, llámese maestros, padres de familia, hermanos y sus pares en la escuela. Además pasan por un imperante proceso de significación, resignificación y producción de información relativa a diversos temas tales como la alimentación, los valores, las tradiciones, las nuevas tecnologías, entre otros.

La escuela es el mejor espacio para el abordaje de casi cualquier asunto, sin embargo, no se puede pretender que en todos ellos se alcance un grado de profundidad dadas las limitaciones de tiempo, número de alumnos, objetivos, actividades y necesidades de cada centro escolar.

La salud es uno de esos casos, ya que aunque es estudiada en la escuela, se requiere de una adecuada comunicación entre diferentes instancias para pasar de procesos informativos a procesos formativos al respecto. Como menciona Gumucio (2010), es necesario trabajar desde una comunicación para la prevención, más que desde la información de las enfermedades.

Así, este artículo pretende dar a conocer un trabajo de investigación aplicada que se ha realizado desde el enfoque de comunicación educativa para la salud y siguiendo una metodología cualitativa, con el apoyo del CICAM (Centro de investigación en Comunicación Anáhuac Mayab). El objetivo de esta investigación es comprender los procesos comunicativos que conforman los conocimientos sobre la alimentación y su relación con las prácticas alimentarias de los jóvenes de una escuela secundaria particular de Conkal, Yucatán; a fin de incidir en el fortalecimiento de sus conocimientos sobre la buena alimentación y fomentar prácticas alimentarias saludables.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En México actualmente, de acuerdo con los resultados de la ENSANUT 2012, 35% de los adolescentes tiene sobrepeso u obesidad. En el ámbito nacional esto representa alrededor de 6 325 131 individuos entre 12 y 19 años de edad. La principal causa a la que se apunta son los malos hábitos en la alimentación, que acaban desembocando en una prevalencia del sobrepeso de un 70% en la edad adulta. A largo plazo, la obesidad favorece la aparición de enfermedades tales como diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, entre otros (UNICEF, 2010).

En Yucatán de cada 10 niños que ingresan al servicio de pediatría del Hospital General Regional (HGR) número 1 “Ignacio García Téllez” del IMSS, siete tienen problemas de sobrepeso u obesidad, mientras que los tres restantes padecen desnutrición (Díaz, 2011, s/p); esto a pesar de los esfuerzos que últimamente se han puesto en marcha desde el gobierno federal y estatal, e incluso a pesar de las campañas

informativas sobre alimentación que abundan en la radio, prensa y televisión nacional.

En esta investigación, el contexto es una escuela particular que forma parte de los proyectos educativos de la Fundación Altius, cuyo objetivo es brindar a niños y jóvenes de escasos recursos una formación integral que les permita mejorar sus condiciones de vida. Está ubicada en Conkal, Yucatán, población que se encuentra muy cerca de la ciudad de Mérida, capital del Estado de Yucatán; sus habitantes cuentan con acceso a los servicios básicos de salud, alumbrado público, teléfono, internet, medios de transporte y televisión de paga. La población adulta suele emplearse en el mercado laboral meridano por lo que las familias siguen una dinámica de vida urbana.

Desde el año 2012, el colegio ha reincorporado un seguimiento nutricional a cada uno de sus alumnos (desde preescolar hasta secundaria), apoyados en especialistas en Nutrición. En el caso de los alumnos de secundaria los resultados encontrados a través de la evaluación antropométrica en una muestra intencional de 66 alumnos (de un total de 122), fue que 32 (53%) tienen riesgo a sobrepeso, sobrepeso u obesidad; al mismo tiempo 16 (24%) presentan riesgo a talla baja o talla baja. Algunas de las actividades que forman parte del seguimiento nutricional que se lleva a cabo en la escuela son talleres para madres de familia sobre lonchera saludable, estudio del estado nutricional, consultas y diseño de una propuesta alimenticia individualizada basada en la historia clínico-nutricional de cada alumno.

Problemas de salud asociados a deficiencias alimentarias como la anterior, han sido abordadas en diferentes estudios los cuales han reconocido como factores involucrados en estas problemáticas, las limitaciones socioeconómicas familiares, la amplia disponibilidad de alimentos de bajo aporte nutricional como un efecto de la expansión de la industria

alimentaria y de las campañas mediáticas así como de la falta de información nutrimental; es una realidad que el bienestar nutricional también depende de los conocimientos que los grupos tienen sobre lo que es “comer bien” y de sus prácticas cotidianas en relación con la alimentación.

Estos elementos de las problemáticas alimentarias precisan un análisis realizado desde una perspectiva sociocultural y sin embargo, ésta ha sido menos predominante en relación con otras, como la médica y socioeconómica (Arroyo, P. 2006).

De manera particular, consideramos que la alimentación es una práctica cultural en tanto está orientada por los conocimientos que éstos tienen de ella y que integran los diferentes significados que le atribuyen (Arroyo, P. 2006). Los conocimientos se construyen a través de procesos de socialización que implican el establecimiento de relaciones comunicativas entre individuos en sus distintos grupos de pertenencia y en distintos ámbitos de interacción (Landini, 2010). En efecto, la comunicación es un proceso que permite poner en común, construir y modificar conocimientos en el marco de un contexto sociocultural particular (Cortés, J. 2006).

Con base en lo anterior, la pregunta central de investigación fue ¿Cuáles son los procesos comunicativos que conforman los conocimientos sobre la alimentación y su relación con las prácticas alimentarias de los jóvenes de la secundaria Colegio Mano Amiga de Conkal, Yucatán? ¿De qué manera se puede incidir en el fortalecimiento de sus conocimientos sobre la buena alimentación y fomentar prácticas alimentarias saludables?

1. Conocimientos y prácticas: un análisis desde la relación cultura y comunicación

Un supuesto arraigado en el entendimiento de muchas personas es que “el pueblo” y principalmente, los “grupos vulnerables” no tienen los conocimientos que requieren para satisfacer sus necesidades. A diferencia de este punto de vista, sostenemos que la gente suele tener conocimientos de sentido común que se apoyan en su marco cultural de referencia y que utilizan en la vida cotidiana para adaptarse a su entorno social y natural, para resolver y explicar las situaciones problemáticas que se les presentan (Jodelet, 1986; Rabey, 1990).

Este tipo de conocimiento suele denominarse en la literatura especializada de múltiples formas: conocimientos o saberes populares, locales, indígenas, tradicionales y/o comunitarios. Estas denominaciones responden a las diferentes regiones, los diversos momentos históricos y enfoques asociados a su estudio; pero todas se refieren a formas de conocimiento que tienen una característica en común. Principalmente, la desvalorización de la que fueron objeto por mucho tiempo al no contar con la veracidad, objetividad y universalidad asociadas al conocimiento científico (Pérez Ruiz y Argueta Villamar, 2011). Actualmente, se considera que esta forma de conocimiento debe ser revalorizada, preservada e incorporada al trabajo científico y a los proyectos de desarrollo dirigidos por instituciones educativas, gubernamentales y OSC (Landini, 2010).

Debido a los objetivos que persigue esta investigación, haremos uso de los términos conocimientos locales o comunitarios de forma indistinta, pues ambos aluden a saberes, entendimientos e ideas que son elaboradas en un contexto

sociocultural específico⁴⁸. Específicamente, nos apoyamos en la descripción de Tejeda Molina (s/a) sobre los saberes comunitarios, que caracteriza de la siguiente forma:

- Son conocimientos socialmente compartidos y transmitidos básicamente por la observación, práctica, reproducción y comunicación oral, por los miembros adultos a las generaciones siguientes.

- Al igual que la vida de las comunidades, debido al contacto cultural, evolucionan y se perfeccionan; implican organización social, actividades económicas, cosmovisiones, técnicas y tecnologías.

- El término comunitario se utiliza para referir al espacio de recreación y vivencia de la cultura y, en función de éste y de los elementos y las características del entorno ecológico y social, adquiere su particular denominación lingüística. En muchas ocasiones un solo vocablo como concepto alude a significados que implican situaciones valóricas y actitudinales ante la naturaleza y la sociedad.

- Son de índole comunitarios porque se practican, valoran y legitiman por la propia comunidad, a la que le proporcionan cohesión e identidad, ante una diversidad sociocultural más amplia. Esta característica social parte de la herencia cultural que se adquiere en las interacciones familiares y comunitarias (p. 8)

De esta concepción, queremos destacar dos puntos de particular importancia. Primero, los conocimientos están compuestos de conceptos y significados que implican valoraciones frente al objeto social o natural al que hace referencia y por ende, sugieren cierta actitud o disposición a la acción frente al mismo. En este sentido, los conocimientos locales o comunitarios sugieren a una particular forma de actuar, están estrechamente vinculados

48 Cuando hablamos de conocimientos y saberes locales o comunitarios, nos referimos a aquellos relacionados con la alimentación que son expresados por los estudiantes de la secundaria del Colegio Mano Amiga; pero que son resultado de su experiencia cultural en la comunidad de Conkal, Yucatán.

a prácticas sociales que gozan una valoración por parte de la comunidad o están legitimados por la misma.

Con relación al vínculo entre conocimiento y prácticas sociales, existen numerosos estudios, realizados desde el enfoque de las representaciones sociales⁴⁹, que sostienen que es posible entender y explicar las maneras en que las personas actúan frente a las situaciones problemáticas o novedosas que se presentan en su contexto sociocultural analizando sus conocimientos (Abric, 1994). Específicamente, sostienen que dichos conocimientos fungen como un marco de referencia sociocognitivo y cultural que orienta las formas de actuar de los grupos.

Ahora bien, con relación a la alimentación, esta idea resulta problemática. Contreras y Gracia (2006) realizaron un estudio sobre la relación entre las normas y las prácticas alimentarias en Barcelona y encontraron que existe un desfase entre los entendimientos sociales sobre las formas de alimentarse que se expresaban como “correctas” o “saludables” y lo que realmente hacían con relación a su alimentación. Haciendo una interpretación de las interesantes conclusiones a las que arribaron estos investigadores, afirmamos que, aunque los sujetos de estudio habían interiorizado el discurso médico y nutricional sobre la alimentación y éste formaba parte de sus conocimientos declarados; éstos también incorporaban significados que resultaban contradictorios con dicho discurso. Por ejemplo, la gente solía decir que comer bien “llevaba mucho tiempo”, o que implicaba “sacrificar horas de sueño”, requería “cocinar en casa”, que era más barato o práctico “comer algo fácil”. En efecto, los investigadores encontraron que existían limitaciones tanto materiales (condiciones objetivas;

49 Un enfoque teórico- metodológico diverso, emanado de la psicología social, para el estudio de los conocimientos de sentido común o conocimientos prácticos que prevalecen entre los grupos sociales.

por ejemplo, económicas) y simbólicas (a nivel de las ideas).

Este estudio es importante porque problematiza algunas ideas sobre la relación entre conocimientos y prácticas. Entre ellas que, para el desarrollo de prácticas alimentarias saludables, no basta con saber qué y cómo comer; que este conocimiento sea afín a las condiciones de vida de las personas también es relevante. Otra idea es que la información procedente de los discursos científicos – médicos y nutricionales en este caso- es interpretada por las personas y que esta forma particular de darle sentido o significado, es la que finalmente integra sus conocimientos e incide en sus prácticas (Moscovici, 1986).

De lo anterior, se deriva la relevancia de continuar indagando en la relación entre los conocimientos que los grupos tienen sobre la alimentación para que, en los procesos de intervención comunitaria, se puedan proponer estrategias para el desarrollo de prácticas alimentarias saludables que aminoren el distanciamiento con las condiciones socioeconómica y culturales del contexto en que viven, pues como señala Tejeda (s/a), éstos se relacionan con dicho contexto. De manera particular, pone en relieve la importancia de indagar en la manera en que se conforman los conocimientos locales, el segundo punto que queremos destacar en este apartado.

Siguiendo a Tejeda (s/a), los conocimientos y saberes comunitarios son compartidos y perpetuados a través de la comunicación que se sostiene en las interacciones con los miembros de la familia y de la localidad en la que se vive. Sin embargo, éstos no son estables, pues van cambiando con el tiempo y como resultado del contacto cultural con otros grupos y con otros sistemas de conocimientos. Así, el carácter compartido y cambiante de los conocimientos comunitarios depende tanto del fondo cultural que es común

a quienes los expresan, como a los procesos comunicativos en los que éstos participan.

Aún más, la comunicación no es sólo la manera en que los conocimientos se comparten, perpetúan y modifican; sino que intervienen directamente en su construcción. Retomando la perspectiva de Landini (2010), afirmamos que los conocimientos locales son “construidos” por las personas como resultado de los intercambios discursivos en los que participan y donde acontece una negociación de significados, mismos que funcionan como contenidos de dichos conocimientos. En este sentido, los conocimientos locales son cambiantes porque se van formando y actualizando en los procesos de comunicación que las personas sostienen en distintos ámbitos de interacción que existen en su localidad. Además, son conflictos porque pueden integrar información procedente de fuentes muy diversas, mediante la apropiación que las personas realizan de la misma, en función de su marco cultural.

Con relación a esta investigación, los conocimientos que los estudiantes de la secundaria Colegio Mano Amiga pueden integrar información proveniente de fuentes muy diversas: la información de carácter científico que obtienen a través de la comunicación escolar formal y de las instituciones de salud, la información de carácter tradicional que se socializa a través de la comunicación familiar y también, aquella proveniente de los medios masivos de comunicación y de Internet, cuyas características pueden ser muy diversas. Por lo anterior, consideramos fundamental conocer los procesos comunicativos en los que estos jóvenes participan, la información que obtienen como resultado de su participación en esos procesos, la manera en que la interpretan e integran sus conocimientos sobre la alimentación.

Para tales efectos, nos aproximaremos a los saberes y conocimientos locales desde la comunicación, tal como propone Cortés (2006). Junto con este autor, afirmamos que el conocimiento es:

...un producto social, y como tal, se construye a través de las relaciones entre sujetos y entre los sujetos y su entorno. Al mismo tiempo, todo conocimiento requiere su socialización, esto es, necesita ser colectivizado, ponerlo en común, intercambiarlo y confrontarlo. Un proceso que sólo es posible a través de la comunicación. En suma, afrontar el conocimiento como producto social remite no sólo al acto de compartirlo y comunicarlo, sino también al proceso de construcción de ese conocimiento (p.10).

En consonancia con esta idea, concebimos la comunicación como un proceso relacional, en el que las personas intercambian información de manera activa, haciendo posible la construcción y modificación de los conocimientos, interactuando así como emisores y receptores de los mensajes, expresando e interpretando ideas. Al ser la comunicación un proceso creador de conocimientos, contribuye a la renovación de la cultura; es decir, a que las personas produzcan nuevos entendimientos de los problemas que enfrentan y que les unen como miembros de un grupo, potencializando la acción colectiva. De esta forma, el vínculo comunicación y cultura, permite a las personas transformar su realidad, en palabras de Cortés (2006), mediante “formas solidarias de actuar en común” (p.3).

A partir de lo anterior, pensamos que un análisis desde la comunicación y la cultura, permite conocer cuáles son los conocimientos locales de los sujetos de estudio y la manera en que los construyen en las interacciones que sostienen en su comunidad; cuestión que consideramos relevante no sólo porque ha sido poco contemplada en los estudios sobre el

tema; sino porque ayudará trazarnos un camino para la intervención comunitaria (Landini, 2010). Conociendo el papel de la comunicación en la conformación de conocimientos, podremos orientar mejor procesos de comunicación planificados y destinados a la educación, siguiendo el método participativo de la Comunicación para el desarrollo (Enz et. Al., 2012).

2. Comunicación para la salud en los proyectos de desarrollo

El binomio comunicación- desarrollo tiene ya muchos años de existencia y tradición en América Latina, desde diferentes entendimientos y prácticas (Beltrán, 2005). En este tiempo, la manera de entender la comunicación en tanto práctica para incentivar el desarrollo se ha movido desde el paradigma informacional hacia el paradigma vincular. Desde el primero, la comunicación se dirige a un receptor o destinatario que es pasivo, pues no tiene la capacidad de debatir e intercambiar pensamientos y en consecuencia, el protagonismo recae en el emisor (Enz et. Al., 2012). Debido a que el objetivo principal de este tipo de práctica comunicativa es difundir, persuadir e informar, las herramientas técnicas cobran una especial relevancia (Díaz, 2011).

En contraste, en el modelo vincular, el receptor cobra un rol activo y protagónico en la comunicación, misma que adquiere un carácter de diálogo. En consecuencia, tanto emisor como receptor se les concibe como participantes de un intercambio comunicativo que tiene como objetivo construir conocimientos, ideas y significados; mientras que las herramientas técnicas sólo apoyan el proceso educativo-dialógico (Díaz, 2011). El aspecto más importante de este

modelo es fomentar la participación, pues sin ella no puede haber comunicación y tampoco formas de acciones colectivas y solidarias.

En la actualidad, el papel de la comunicación –desde el modelo vincular o participativo- en los proyectos de desarrollo no se pone en cuestionamiento. A este respecto, Gumucio-Dragon (2010) ha enfatizado que consideración de la comunicación en los proyectos de desarrollo porque, a través de ella, los beneficiarios de un proyecto se convertirán en protagonistas y gestores de sus propios procesos de cambio, asegurando el éxito y la sustentabilidad de los proyectos. Por su parte, la UNICEF (2013) ha reconocido en la comunicación como uno de los métodos más eficaces para potenciar el mejoramiento de la salud y la alimentación entre los niños y sus familias.

Con todo, la mayoría de los proyectos de desarrollo en materia de salud se han realizado desde el modelo informacional de la comunicación (Díaz, 2011), cuestión que ha derivado en la desatención de la perspectiva de los grupos con los que se trabaja y en consecuencia, ha dificultado que dichos proyectos cumplan con sus objetivos. Al respecto, Arroyo (2006), señala que las intervenciones educativas en materia de salud, están fundamentadas en una racionalidad científica que dificulta la apropiación de la información entre las poblaciones con las que se trabaja. En sus palabras, “creemos que con la explicación de que tal o cual conducta es riesgosa para la salud basta para que la población la abandone y adopte una más saludable. Sin embargo, la realidad nos demuestra constantemente la ingenuidad que subyace en esta estrategia, con el fracaso de programas que buscan modificar el estilo de vida” (p.24).

En este sentido, la integración de una perspectiva comunicológica en las intervenciones educativas para la salud, supondría una nueva forma de entender el proceso

educativo en el que éste se concibe como un diálogo en el que todos los actores participan en la construcción de conocimientos y gestionar los procesos de cambio social (PROAPS, 2007). Para ello, es necesario partir de varias consideraciones. Primero, revalorizar los conocimientos locales, esto significa “hacer un esfuerzo por entender su punto de vista, el lugar desde el cual mira, aún para discutir con él. Para dialogar con otro, individual o colectivo, primero tengo que entender cómo es, saber qué le pasa, cuáles son sus palabras, sus historias, sus maneras de ser. Para entablar un diálogo real siempre debemos partir del otro” (PROAPS, 2007, p.23).

Como parte de este diálogo, se fortalecen los vínculos entre el grupo y del grupo hacia la comunidad para sentar condiciones propicias que les permitan a las personas compartir el modo en que se entiende “tener una vida saludable”, generar condiciones para desarrollen su capacidad de acción y emprendan estrategias colectivas que tengan una incidencia positiva para su salud y bienestar. Así, es posible generar acciones que trasciendan el proyecto y que se inserte en un proceso más amplio y permanente en la comunidad.

Un abordaje desde la comunicación permite conocer las fuentes de información y los procesos socioculturales que están siendo importantes en los conocimientos y formas de actuar de la gente, haciendo evidente el papel de las características culturales de los contextos locales. De esta forma, la comunicación permite tanto entender la realidad, como propiciar su transformación; contribuyendo a una mejoría en la calidad de vida de la población.

METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación se ha estado desarrollando desde enero del año 2013. En todo este tiempo, se han podido llevar a cabo diversas actividades contenidas en dos etapas de investigación: Diagnóstico e implementación.

La primera etapa tuvo como objetivo conocer las prácticas alimentarias, el estado nutricional, las características socioeconómicas y familiares de los sujetos de estudio y recuperar sus conocimientos sobre la alimentación; para esto se realizó trabajo etnográfico que abarcó observación de las jornadas escolares y cuestionarios de preguntas abiertas indagando sobre las prácticas, creencias, significados y valores. También se realizaron talleres de sensibilización; estos talleres tuvieron un objetivo interno (de cara a los alumnos) y otro externo (propio de la investigación). El objetivo interno fue reflexionar la importancia de ser críticos ante los mensajes que los medios masivos de comunicación emiten sobre diversos temas, especialmente sobre la alimentación. Por otro lado, el objetivo perseguido en lo referente al tema de investigación fue el establecer el primer contacto directo con los alumnos observándolos en sus interacciones naturales con sus pares y preguntarles algunas nociones básicas sobre la alimentación mediante una dinámica realizada en pequeños grupos; esto también permitió que conocieran a las maestras y alumnas que integran el proyecto de investigación.

En la segunda etapa de la investigación, cuyo objetivo fue diseñar estrategias de intervención para el fomento de prácticas alimentarias saludables, se realizaron unos talleres participativos bajo un modelo vincular como propone Díaz (2011), en el cual tanto el emisor (el investigador) como el receptor (los alumnos) participen en la construcción de

conocimientos. Los talleres se conformaron cinco momentos principales que se llevaron a cabo en una misma jornada:

1. Representaciones. Se realizó un ejercicio de representación mediante el cual los alumnos mostraron un momento de la comida en su vida cotidiana, haciendo uso de materiales que pusimos a su disposición tales como platos, ollas, frutas, manteles, floreros, etc. y representando los roles de padre, madre, hijos y hasta abuelos.

2. Concientización. Se reflexionó con ellos sobre las representaciones realizadas y se llevó a cabo una plática sobre los múltiples problemas de obesidad y sobrepeso que se viven en el Estado y en el país.

3. Mapas de empatía. Se dividieron por equipo y construyeron un mapa de empatía sobre una de las figuras que conforma su ambiente familiar y lo que este personaje *dice, piensa, hace y siente* respecto a la alimentación. A través de lluvia de ideas, se iba escribiendo cada una de las aportaciones en un cuadrante del mapa.

4. Socialización de los resultados. Para finalizar este ejercicio, los alumnos colocaban su mapa en la pared y le presentaban a sus compañeros lo que habían analizado. Esto nos permitió descubrir algunas contradicciones y suposiciones que los alumnos tienen sobre su mamá, papá y sobre ellos mismos entorno al tema e incluso, discutirla con sus pares quienes intervenían con chistes, comentarios y frases textuales que solían escuchar también en casa.

5. Construcción de propuestas. Finalmente, los alumnos se volvían a reunir en equipos para pensar alguna estrategia que ellos mismos pudieran implementar en casa buscando mejorar un poco la alimentación que ahí reciben. Las propuestas eran también socializadas en grupo grande.

En cada sesión se encontraron datos muy interesantes respecto a la socialización de la alimentación y lo que saben al respecto, aunque por supuesto, las formas y el nivel de participación de los alumnos variaron de una sesión a otra. Después de esta parte de trabajo de campo, se realizaron

sesiones de discusión de los resultados y preparación para la ponencia a nivel nacional, los reportes e inicios de la redacción de un artículo arbitrado.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presenta el análisis de los resultados obtenidos hasta ahora, principalmente de los cuestionarios de preguntas abiertas, las observaciones realizadas en el contexto y registradas en los diarios de campo y los talleres participativos de la segunda etapa. La información se ha dividido en dos grandes rubros: conocimientos y prácticas. En cada uno se hace un abordaje de los procesos comunicativos que intervienen tanto en la conformación de los conocimientos, como en el desarrollo de las prácticas cotidianas.

1. Conocimientos

Siguiendo a Tejeda (s/a) los conocimientos se componen de conceptos y significados así como de valoraciones y actitudes frente a cierto objeto social además se construyen a través de la comunicación y orienta las formas de actuar de los grupos. En este caso, se analizan los componentes de los conocimientos que sobre la alimentación tienen los estudiantes y los procesos comunicativos que permitieron que éstos se fueran integrando de distintas maneras.

Tipos de información (fuente).

Un primer paso para comprender lo que los jóvenes conocen acerca de la alimentación es identificar cuáles son las fuentes de donde obtienen información y cómo se da su relación con éstas. Al respecto se encontró que los alumnos

usan distintas fuentes. Por un lado, los nutriólogos que han acudido a la escuela recientemente para realizar un estudio nutricional a los jóvenes, han realizado pláticas y talleres en las que han planteado la importancia de alimentarse sanamente.

De esta forma, los jóvenes han tenido contacto con un discurso médico- nutricional de la alimentación. Sin embargo, se encontró que dicho discurso es reproducido por los estudiantes sin haber profundizado en las razones y argumentos para llevar una alimentación sana, por ejemplo, en los cuestionarios los jóvenes expresaron que alimentarse sanamente es “comer frutas y verduras” o “comer saludable con el plato del buen comer y del buen beber”. En contraste, cuando se les cuestionaba por qué era importante esto, sus respuestas eran poco específicas ya que decían “para no enfermarse”; pero sin particularizar qué tipo de problemas de salud se derivan de una alimentación inadecuada.

Otra fuente informativa para los adolescentes son sus papás y se ha encontrado que éstos refuerzan el discurso médico debido a que muchos de ellos han recibido información de parte de los nutriólogos de la escuela y/o de otros médicos, sin que esto denote una comprensión completa y clara de la misma. Esto se pudo notar a través de la observación realizada en un taller de “lonchera saludable” dirigido a padres de familia e impartido por la nutrióloga de la escuela. Ahí, algunas madres externaron su preocupación por la contradicciones o disparidad de la información que reciben entre los doctores y los nutriólogos. Una de ellas mencionó “¿a quién le hago caso, al doctor que me dice “mientras tome leche, no hay problema, que no coma”, o a usted que dice que “sólo debe tomar un vaso de leche al día”?”.

Por si fuera poco, esto también contrasta con sus propias

condiciones de vida como las costumbres, los recursos económicos, la situación laboral y familiar. En el caso de las madres de familia, ellas mencionaron que presentan dificultades al trabajar todo el día fuera de casa y tener que cuidar la sana alimentación para cada uno de sus hijos que tenían edades muy dispares (por ejemplo, 18, 14 y 5 años de edad); por otro lado, los alumnos manifestaron en los talleres que escuchaban a sus padres continuamente preocupados por el precio de los alimentos. Al respecto, es importante recuperar la reflexión de Tejada (s/a) que en los procesos de intervención para el desarrollo de prácticas alimentarias saludables se tome en consideración el contexto sociocultural y económico de los sujetos.

En cuanto a los medios de masivos de comunicación, los jóvenes expresan que no son asiduos consumidores de la televisión, ni de la radio, ni menos de la prensa. Sin embargo, en las pláticas y espacios generados durante los talleres, mostraban amplio conocimiento de los slogans de los comerciales de televisión relacionados con comida chatarra y comida rápida así como de los protagonistas de las telenovelas y cantantes juveniles de moda que intervienen en ellos; por ejemplo, en los primeros segundos de un comercial al unísono expresaron el apodo de una de los personajes que ahí aparecen.

Lo anterior lleva a considerar que la televisión sigue siendo una fuente de información que de forma indirecta participa en la conformación de conocimientos sobre la alimentación de los jóvenes.

Significados, creencias, valores y actitudes.

En relación con la alimentación, existe una creencia generalizada entre los jóvenes de que la alimentación sana es solamente para los que quieren verse bien y tener buena figura. Entre sus respuestas están: “la mayoría lo hace por la

figura perfecta que han marcado los estereotipos”, “muy mal, me dan asco”, “no debes prohibirle a tu cuerpo lo que necesita”. Paralelamente creen que a los chavos de su edad, no les importa el tema de la alimentación; por ejemplo entre las respuestas del cuestionario podemos encontrar las siguientes expresiones: “no, ellos no miden sus consecuencias, se guían por el gusto y por comprar lo que se les antoje”, “no, no es un tema común, la mayoría come comida chatarra” y “lo único que les importa es estar en su mundo”.

Estas creencias derivan en dos diferentes valoraciones sobre el cuidado de la alimentación. Por un lado, existe una valoración negativa asociada a la primera creencia que se puede asociar a la superficialidad de las personas que cuidan su figura y por otro, encontramos una valoración positiva asociada a la segunda creencia que se expresa en la libertad y el rechazo los límites impuestos por las normas sociales o por quienes representan figuras de autoridad.

De estas valoraciones observamos algunas actitudes negativas de los jóvenes por ejemplo, hacia las dietas y a las personas que se preocupan por su aspecto e inclusive hacia algunos nutriólogos; algunos de los adolescentes respondieron que no solían hacerle caso a los nutriólogos porque pensaban que eran exagerados y que no se explicaban bien. Además en las distintas actividades que se han realizado en la investigación, se ha podido observar que la mayoría se muestra indiferente al tema de la alimentación; por ejemplo en uno de los talleres un alumno expresó a un integrante del equipo de investigación “¿realmente tenemos que hablar de esto? ¿Por qué no mejor hablamos de enfermedades venéreas, drogas o algo así?”

2. Prácticas

Partiendo de las aportaciones teóricas de Arroyo (2006), se ha considerado que los conocimientos orientan a las prácticas que desarrolla determinado grupo. En particular, la alimentación es una práctica sociocultural que se podría explicar develando los conocimientos que los adolescentes tienen sobre ella.

Del contexto familiar.

Respecto a las prácticas familiares, resalta el papel de la madre de familia quien tiene una gran importancia en el tema de alimentación ya que es la persona en quien recaen las responsabilidades de qué comprar, cuánto, qué cocinar cada día y cómo hacerlo. Las madres desde el punto de vista de los jóvenes, suelen preocuparse porque ellos coman y se alimenten bien, pero sin tomar mucho en cuenta sus gustos, preferencias y opiniones. Así, es evidente que en el hogar, la alimentación no es un tema que se platique o reflexione entre sus miembros.

En particular se encontraron tres prácticas familiares. La primera de ellas consiste en cocinar grandes porciones para el almuerzo, con la finalidad de conservarlos y consumirlos en la cena o en los días posteriores. Esto es coincidente con la preocupación expresada por las mamás acerca de las dificultades que enfrentan respecto al tiempo de preparación y los recursos económicos destinados a la alimentación.

Una segunda práctica tiene que ver con la tradición yucateca de guisar los mismos platillos regionales en días específicos de la semana, por ejemplo: lunes frijol con puerco, martes escabeche, miércoles puchero, etc. Esto para los jóvenes contrasta con la valoración que los jóvenes hacen de la libertad para elegir qué comer sin someterse a las normas y a los límites; por ello, es posible entender los relatos de algunos jóvenes sobre darle a escondidas su

comida a las mascotas del hogar o decir no tengo hambre recurriendo mejor a una botana.

La última práctica que pudimos rescatar es que los alumnos consumen en su tiempo libre y momentos de esparcimiento familiar, comida china, pizzas, hamburguesas y papas fritas, nachos, pastas, entre otros. Esta práctica contribuye a que ellos asocien la comida rápida y los alimentos chatarra con situaciones positivas y placenteras.

Del contexto escolar.

En el ámbito escolar una de las prácticas que se destaca es que los alumnos en su mayoría, desayunan en el colegio durante el recreo, ya sea alimentos que llevan de su casa o productos escogidos entre las opciones que les presenta la cooperativa escolar. Si bien no se trata de botanas, sí son alimentos altos en contenido calórico tales como burritas, perros calientes, empanadas, tortas, hamburguesas y nuggets. Claro está, esto no excluye que algunos aunque hayan desayunado, disfruten de un refrigerio como galletas, dulces o papas fritas.

CONCLUSIONES

El objetivo de esta investigación era comprender los procesos comunicativos que conforman los conocimientos sobre la alimentación y su relación con las prácticas alimentarias de los jóvenes de una escuela secundaria; a fin de incidir en el fortalecimiento de sus conocimientos sobre la buena alimentación y fomentar prácticas alimentarias saludables. A partir del análisis realizado en la fase del diagnóstico, es posible afirmar que los procesos comunicativos que se generaban en torno al tema emergían en forma espontánea como parte de las dinámicas

cotidianas en el contexto familiar. O bien, formaban parte de una estrategia institucional de las autoridades del colegio y que por ende, respondía a las condiciones de tiempo, métodos y objetivos propios de un contexto escolar. En ambos casos esos procesos comunicativos se han limitado a la transmisión de información.

A pesar de los esfuerzos realizados por las autoridades escolares, nutriólogos y padres de familia para educar a los alumnos en el tema de la alimentación, existía una falta de apropiación de la información procedente del discurso médico nutricional por parte de los alumnos y que era reproducido por sus interlocutores. Lo anterior se debía a que los jóvenes sostenían ciertas creencias y valoraciones sobre el cuidado de la alimentación que derivaban en actitudes negativas hacia éste y que dificultaron el interés de los jóvenes por abordar el tema en los talleres participativos. Tampoco el modelo que se había seguido en los procesos comunicativos por parte de dichos interlocutores contribuía a dicha apropiación.

En efecto, el diagnóstico develó la necesidad de implementar un modelo de comunicación participativa para el desarrollo de los talleres educativos. En estos talleres los estudiantes compartieron sus conocimientos con el equipo de investigación y reflexionaron sobre las enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada así como sus prácticas alimentarias en el hogar. De esta reflexión y a través del diálogo entre pares y el equipo de investigación, se derivaron estrategias que buscan propiciar el desarrollo de prácticas alimentarias saludables. Entre ellas, la expresión de sus opiniones sobre el consumo de alimentos en el hogar, la construcción de un menú saludable y realizable en conjunto con sus padres, la realización de una bitácora de prácticas alimentarias saludables por cada grado escolar que podría compartirse públicamente en el contexto

escolar.

Se considera importante darle seguimiento a estas propuestas a través de una plática con los padres de familia y con autoridades del colegio que complemente el trabajo realizado hasta ahora. También se sugiere evaluar la metodología seguida por el equipo de investigación con el fin de generar un manual que pueda servir de guía para trabajar desde la comunicación educativa para la salud, el tema de la alimentación con los adolescentes de otras comunidades.

REFERENCIAS

Abric, J.C. (1994). *Prácticas sociales y representaciones*. México: Ediciones Coyoacán.

Arroyo, P. (2006) “Antropología y nutrición en México”, en Miriam Bertrán y Pedro Arroyo (eds.). *Antropología y Nutrición*. México: Universidad Autónoma Metropolitana y Fundación Mexicana para la Salud, A. C.

Beltrán, L. R. (2005) “La comunicación para el desarrollo en Latinoamérica: un recuento de medio siglo”. Documento presentado al *III CONGRESO PANAMERICANO DE LA COMUNICACIÓN*. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 16 junio de 2014 de <http://www.portalcomunicacio.com/both/temas/lramiro.pdf>

Contreras, J. y Gracia M. (2006). “Del dicho al hecho: las diferencias entre las normas y las prácticas alimentarias”, en Miriam Bertrán y Pedro Arroyo (eds.). *Antropología y Nutrición*. México: Universidad Autónoma Metropolitana y Fundación Mexicana para la Salud, A.C.

Cortés, J. J. (2006). “Cultura y comunicación como praxis para el desarrollo”, en *Congreso de Educación para el Desarrollo, Vitoria-Gasteiz*. España: Editorial Santillana (pp. 7-9).

Díaz, H.A. (2011). “La comunicación para la salud desde una perspectiva relacional” En Cuesta U, Menéndez T. & Aitor Ugarte (Coords.) *Comunicación y salud. Nuevos escenarios y tendencias*.

España: Editorial Computense.

ENSANUT (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Resultados Nacionales 2012*. México: Instituto Nacional de la Salud Pública.

Gumucio-Dagron, A. (2010) “Cuando el doctor no sabe”, en *Estudios de las Culturas Contemporáneas*. Época II. Vol. XVI. Núm. 31, México. pp. 67-93.

Jodelet, D. (1986). “La representación social: fenómenos, conceptos y teoría”, en Serge Moscovici. *Psicología social II*. España: Paidós.

Landini, F. (2010). “La dinámica de los saberes locales y el proceso de localización del saber científico. Algunos aportes desde un estudio de caso”, en *Cuadernos de Desarrollo Rural* 7, (65): 21-43.

Moscovici, S. (1986) *Psicología social II: Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales*. Barcelona: Paidós.

Pérez M. L. y Argueta V. A. (2011). “Saberes indígenas y diálogo intercultural”, en *Cultura y Representaciones sociales*. Año 5, número 10, marzo, pp. 31-56.

Programa de Reforma de la Atención Primaria de Salud (2007). *Manual de Comunicación para la Salud. Herramientas para la producción de materiales y acciones comunicativas en las prácticas comunitarias*. Argentina.

Rabey, M. (1990). Conocimiento popular y desarrollo, en *Medio Ambiente y Urbanización*, 31, 46-55.

Tejeda M. A. (s/a) Los saberes comunitarios. Su recopilación, sistematización y uso didáctico.

UNICEF (2010). “Informe anual 2010” en el sitio web de este organismo en la dirección electrónica [http://www.unicef.org/lac/UNICEF Annual Report 2010 SP 06 1711\(1\).pdf](http://www.unicef.org/lac/UNICEF%20Annual%20Report%202010%20SP%2006%201711(1).pdf)

UNICEF (2013) “Comunicación para el desarrollo” en el sitio web de este organismo, en la dirección electrónica: http://www.unicef.org/spanish/cbsc/index_42329.html