



ANTOLOGIA

Alimentación y Cultura

Licenciatura en Nutrición

Primer Cuatrimestre

Marco Estratégico de Referencia

ANTECEDENTES HISTORICOS

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1979 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor de Primaria Manuel Albores Salazar con la idea de traer Educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

En el año 1984 inicia actividades el CBTiS Moctezuma Ilhuicamina, que fue el primer bachillerato tecnológico particular del estado de Chiapas, manteniendo con esto la visión en grande de traer Educación a nuestro municipio, esta institución fue creada para que la gente que trabajaba por la mañana tuviera la opción de estudiar por las tardes.

La Maestra Martha Ruth Alcázar Mellanes es la madre de los tres integrantes de la familia Albores Alcázar que se fueron integrando poco a poco a la escuela formada por su padre, el Profesor Manuel Albores Salazar; Víctor Manuel Albores Alcázar en septiembre de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró como Profesora en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de finanzas en 1999.

En el año 2002, Víctor Manuel Albores Alcázar formó el Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. para darle un nuevo rumbo y sentido empresarial al negocio familiar y en el año 2004 funda la Universidad Del Sureste.

La formación de nuestra Universidad se da principalmente porque en Comitán y en toda la región no existía una verdadera oferta Educativa, por lo que se veía urgente la creación de una institución de Educación superior, pero que estuviera a la altura de las exigencias de los jóvenes que tenían intención de seguir estudiando o de los profesionistas para seguir preparándose a través de estudios de posgrado.

Nuestra Universidad inició sus actividades el 18 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en Puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a nuestras propias instalaciones en la carretera Comitán – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el Corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y Educativos de los diferentes Campus, Sedes y Centros de Enlace Educativo, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca a nivel nacional e internacional.

MISIÓN

Satisfacer la necesidad de Educación que promueva el espíritu emprendedor, aplicando altos estándares de calidad Académica, que propicien el desarrollo de nuestros alumnos, Profesores, colaboradores y la sociedad, a través de la incorporación de tecnologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

VISIÓN

Ser la mejor oferta académica en cada región de influencia, y a través de nuestra Plataforma Virtual tener una cobertura Global, con un crecimiento sostenible y las ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

VALORES

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad
- Libertad

ESCUDO



El escudo de la UDS, está constituido por tres líneas curvas que nacen de izquierda a derecha formando los escalones al éxito. En la parte superior está situado un cuadro motivo de la abstracción de la forma de un libro abierto.

ESLOGAN

“Mi Universidad”

ALBORES



Es nuestra mascota, un Jaguar. Su piel es negra y se distingue por ser líder, trabaja en equipo y obtiene lo que desea. El ímpetu, extremo valor y fortaleza son los rasgos que distinguen.

Alimentación y Cultura

Objetivo de la materia:

El alumno sabrá aplicar las Técnicas de Investigación Social para poder realizar estudios sobre aspectos sociales de la alimentación, conocerá los rasgos culturales que condicionan la elección de alimentos, los factores que han generado cambios en la alimentación a lo largo de la historia, así como las normas sobre alimentación que imponen las principales religiones. Aprenderá a diseñar programas de Educación al Consumidor.

“Las lecturas que se presentan en esta antología, forma parte de un compilado de una digitalización de las fuentes originales y se reproducen solo con propósitos educativos sin fines de lucro”.

INDICE

UNIDAD I LA INVESTIGACIÓN SOCIAL

I.1. Perspectivas de investigación.	11
I.1.1. El conocimiento de la realidad social	11
I.1.2. El método científico	13
I.1.3. Tipos de investigación social	16
I.2. Estructura de una investigación social.....	19
I.2.1. Formulación del problema	19
I.2.2. Marco teórico y documentación	21
I.2.3. Niveles y perspectivas de la investigación social	25
I.2.4. La integración de los paradigmas de la investigación	31
I.3. Técnicas de investigación	32
I.3.1. ¿Qué es una encuesta?	32
I.3.2. Operacionalización: dimensiones, indicadores y variables	34
I.3.3. Test de mediciones de variables	38
I.3.4. Conceptos claves para el muestreo	40

UNIDAD II LA ALIMENTACION COMO FENOMENO CULTURAL

2.1. Cultura	43
2.1.1. Componentes de la cultura	46
2.2. Socialización	52
2.2.1. La familia	52
2.2.2. Los grupos de edad	53
2.2.3. La escuela	54
2.2.4. Empresas	54
2.2.5. Los movimientos sociales	54
2.2.6. Los medios de comunicación	54

UNIDAD III HISTORIA DE LA ALIMENTACION

3.1. La revolución de la caza	56
3.2. La revolución del cultivo	57
3.3. La revolución mercantil	60
3.4. La cocina medieval	61
3.5. La revolución del azúcar	63
3.6. La revolución agrícola	64
3.7. La revolución del transporte	65

UNIDAD IV CREENCIAS RELIGIOSAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS

4.1. Hinduismo	69
4.2. Budismo	71
4.3. Cristianismo	72
4.3.1. Catolicismos	73
4.3.2. Protestantismo	74
4.3.3. Adventismo	75
4.4. Islamismo	76
4.5. Judaísmo	79
4.6. Educación para el consumo	81
4.6.1. Planificación de programas	82
4.6.2. Evaluación de programas	88

Unidad I Investigación Social.

I.1. Perspectivas de investigación.

I.1.1. El conocimiento de la realidad social

Todas las personas vivimos inmersas en la realidad que nos rodea. Cotidianamente, aunque muchas veces no nos demos ni cuenta, nos enfrentamos a situaciones en las que tenemos que tomar decisiones que afectan a nuestro discurrir, a nuestra vida. Para tomar estas decisiones, de una manera u otra, somos conscientes de que debemos conocer la realidad social.

Imaginad por un momento que tenemos que encontrar piso de alquiler para poder acudir a estudiar a la Universidad. La decisión de qué piso alquilar puede proceder de diversas estrategias de conocimiento. Podríamos, por ejemplo, preguntar a alguien que posee mucha información del mercado inmobiliario y dejarnos aconsejar, o que un familiar nos diga cuál es la mejor opción; en este primer caso nos hallaríamos ante un modo autoritario de conocimiento, donde no incorporamos a la decisión argumentos propios, sino que nos nutrimos de una fuente de conocimiento que suponemos cualificado. Podríamos también, por qué no, ponernos a rezar y que alguna entidad superior nos ilumine y nos diga cuál es la mejor opción, o llamar a una adivinadora para que nos aconseje qué piso le provoca las mejores vibraciones. En este segundo caso nos hallaríamos ante un modo místico de conocimiento, ya que nuestra decisión se halla determinada por "estado de gracia" del productor de conocimiento. Finalmente, podemos pensar que si queremos encontrar el mejor piso debemos estudiar los precios de las diferentes viviendas, su cercanía a la universidad, la existencia cerca de comercios y tiendas de alimentación, el equipamiento de la vivienda, las características de los posibles compañeros o compañeras, etc.; en este último caso estaríamos asumiendo un modo lógico-racional de conocimiento, ya que la decisión se ha tomado a partir de los procedimientos por los cuales se ha construido el conocimiento.

Estos tres tipos de conocimientos fueron enunciados hace algún tiempo ya por Walter Wallace (1980). Podemos estar de acuerdo en que cuando menos la última opción nos permite sistematizar la comprensión de la realidad social. Por eso Cohen y Nagel (1971) afirman que la ciencia parte de un intento de buscar la verdad y adquirir conocimientos generales y sistemáticos sobre la realidad social. Aún así, los tres modos de conocimiento no son excluyentes entre sí, y además ninguno, por principio, nos garantiza al 100% alcanzar la verdad. Un ejemplo de ello lo tenemos en el siguiente video, en el que en clave de humor se puede apreciar claramente las distintas formas de conocer la

realidad (el conocimiento autoritario, el místico y el lógico-racional) y cómo influyen en las decisiones sobre esta realidad.

El conocimiento lógico-racional, aunque no es infalible como hemos visto, se muestra sin duda la mejor forma de analizar la realidad social, y nos remite por lo tanto al concepto de ciencia y método científico.

La ciencia puede definirse como un conjunto de conocimiento sobre la realidad observable, obtenidos mediante el método científico.

El método científico es un modo de resolver problemas siguiendo una forma de actuación que consiste, esencialmente, en observar, clasificar, demostrar e interpretar fenómenos, de manera que posibilite la predicción y la explicación de cuestiones significativas (González, 1997:13).

Ciencia y sociedad

¿Qué es la ciencia?

Podemos entender la ciencia como un conjunto de conocimientos sistematizados (lo que le otorga un contenido), sobre la realidad mensurable (lo que le otorga un campo de actuación) obtenidos a través de un método científico (lo que le otorga un procedimiento)

Funciones de la ciencia

La ciencia no opera sobre el vacío. Tiene una función social. Depende de cómo responde a las siguientes preguntas el énfasis se deposita en una función o en otra. No es lo mismo limitarse a describir lo que sucede en un fenómeno social (qué y cómo suceden los hechos sociales) que indagar en torno a sus causas (por qué suceden los hechos sociales), o analizar su dinámica y su razón de ser (para qué suceden los hechos sociales).



1.1.2. El método científico.

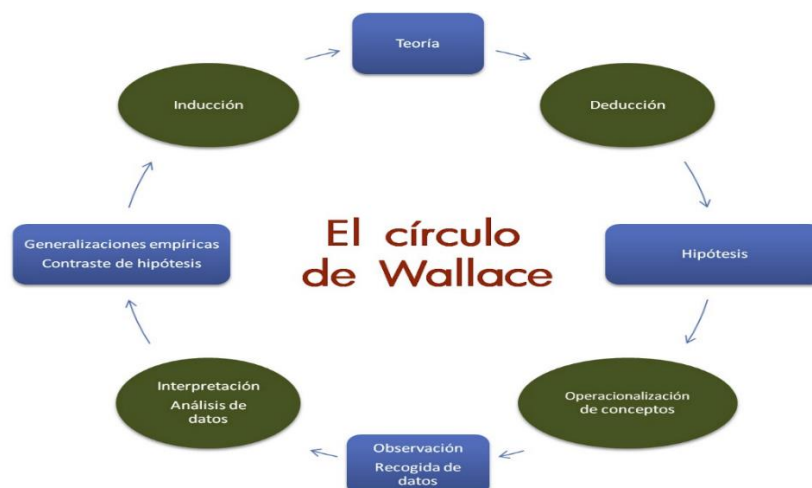
¿Qué es el método científico? Es el conjunto de estrategias que usan los científicos para desarrollar su función, es decir, hacer ciencia

Objetivos del método científico:

- La comprensión de un fenómeno o problema en toda su amplitud y con la mayor profundidad posible.
- La explicación de dicho fenómeno a través del análisis de los condicionantes o causas que lo determinan.
- La construcción de un conjunto de enunciados o ideas que, relacionados entre sí permitan reformular o añadir nuevos elementos al fenómeno.

¿Cómo funciona el método científico? Quizás la mejor formulación del funcionamiento del método científico es la que representó Walter Wallace en lo que se ha conocido como el "Círculo de Wallace". Wallace concibe la actividad científica como un proceso dinámico interactivo entre la realidad y las teorías que explican el funcionamiento de esta realidad. El Círculo de Wallace presenta los principales componentes, controles metodológicos y transformaciones de información en proceso de construcción de conocimiento científico. A continuación, reproducimos el esquema de Wallace, donde debes saber que:

- Los componentes básicos de información aparecen enmarcados en rectángulos.
- Los controles metodológicos aparecen enmarcados en óvalos.
- Las transformaciones de información están representadas por flechas.



Aunque no vamos a profundizar excesivamente en su funcionamiento, el esquema de Wallace viene a proponer que existen básicamente dos formas de conocimiento científico que son complementarias, no incompatibles: el conocimiento deductivo y el conocimiento inductivo.

El conocimiento deductivo parte de la teoría, de lo que ya se sabe y se ha escrito sobre un fenómeno social. A partir de la deducción lógica de los postulados de la teoría se elaboran hipótesis que intenten dar cuenta de cómo funciona la realidad del fenómeno estudiado. A partir de las hipótesis se operacionalizan los conceptos teóricos y se procede a la observación de la realidad y a la recogida de datos. Estos datos son objeto de análisis e interpretación, con lo que se obtienen generalizaciones empíricas y se contrastan si las hipótesis iniciales eran acertadas o no, lo cual permitirá confirmar, reformular o alimentar la teoría inicial.

El conocimiento inductivo se inicia con la observación de la realidad. Se recogen datos para posteriormente ver qué estructura subyace en ellos, lo que permite establecer lecturas generales de cómo funciona la realidad (generalizaciones empíricas), produciendo teoría contrastada. A partir de ahí, la teoría es transformable en nuevas hipótesis a través de la deducción, lo que nos llevará de nuevo a recoger datos de la realidad y analizarlos.

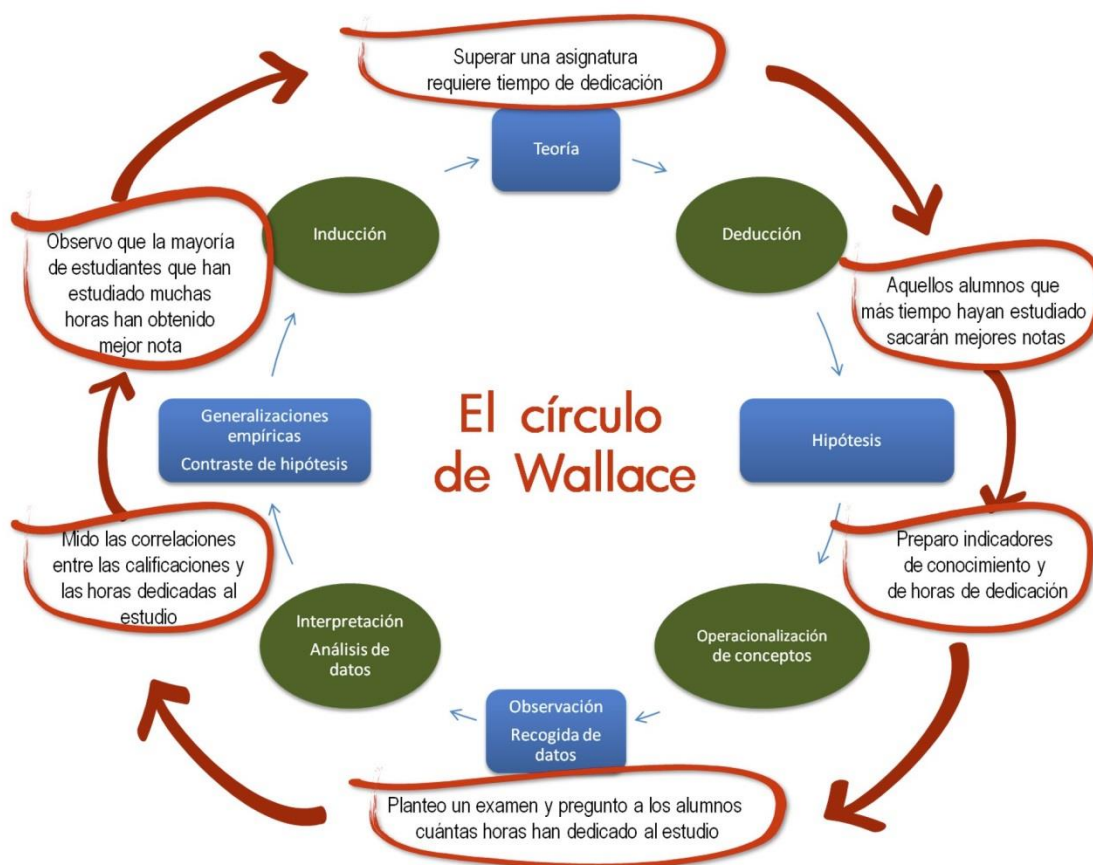
Veamos un ejemplo de cómo el conocimiento deductivo e inductivo alimentan el proceso científico. En el marco del aprendizaje de una asignatura, si seguimos el método deductivo, podemos partir de la teoría previa que muestra que cuanto mayor tiempo dedica el alumno al estudio, mejores calificaciones obtienen. A partir de esta premisa teórica podemos deducir la hipótesis de que cuantas más horas dedique una persona a preparar un examen, mejor será su calificación. Para poder medirlo en la realidad es necesario operacionalizar los conceptos contenidos en la hipótesis, que en este caso

se realiza a partir de la construcción de indicadores de conocimiento (las preguntas de un examen) y del tiempo dedicado a prepararlo (nº de horas dedicadas al estudio de la asignatura).

A continuación, se lleva a cabo la recogida de datos realizando el examen con todos los alumnos. Los resultados de los indicadores obtenidos deben analizarse y contrastarse con la hipótesis planteada, por ejemplo, analizando el grado de correlación entre la calificación del examen y las horas dedicadas al estudio. Ello permitirá plantear generalizaciones empíricas: si la correlación es significativa y positiva, habremos averiguado que se confirma la hipótesis de partida, y ello reforzará y alimentará la teoría previa.

Pero también podemos acceder a este conocimiento siguiendo un método inductivo. Sin el planteamiento previo de hipótesis, podemos recoger datos sobre diferentes aspectos ligados al aprendizaje de una asignatura, entre los cuales sin duda estarían la calificación obtenida y el tiempo dedicado al estudio.

Recogida esta información, la fase de análisis revelará que existe correlación positiva entre estos dos aspectos, lo cual nos inducirá a pensar que, en términos generales, aquellas personas que dediquen un mayor tiempo a estudiar la asignatura seguramente obtendrán mejores calificaciones. Este dato contrastado contribuiría a formular y alimentar las teorías sobre el rendimiento educativo.



Características del método científico:

- Es un método teórico en su origen y en su fin.
- Es empírico: su fuente de información y de respuesta a los problemas es la experiencia.
- Es a la vez inductivo y deductivo.
- Es crítico: se halla sujeto a revisión y los resultados no son nunca definitivo.
- Es circular: interacción continua entre experiencia y teoría. La teoría alimenta a la experiencia y ésta a la teoría y el objetivo es entrar en un proceso de retroalimentación que permite la acumulación de conocimiento.

La metodología:

La metodología es el estudio del método científico, que pretende comprender el propio proceso de la investigación, no los hechos sociales que se pretenden investigar. Según Kaplan (1964) la finalidad

de la metodología es “...ayudarnos a comprender en los términos más amplios posibles no los productos de la investigación científica, sino el proceso mismo.”

El diseño metodológico consiste pues en el establecimiento de un plan en el que establecemos las estrategias y procedimientos que permitirán la recogida de datos, y su procesamiento, análisis e interpretación con el propósito de dar respuesta a los problemas planteados en los objetivos de la investigación.

La investigación básicamente “es un proceso crítico por el cual se formulan preguntas y se intenta darles respuesta.” (González, 1997). La investigación por lo tanto es el proceso por el cual nos preguntamos sobre determinados aspectos de la realidad social y les damos respuesta a través del método científico.

Con un nivel mayor de concreción, la investigación social vendría definida como “todo tipo de actividad orientada a la obtención de conocimiento empírico-racional sobre las causas, la naturaleza y las consecuencias de la actividad social” (Bericat, 1998).

1.1.3. Tipos de investigación social

Por su FINALIDAD:

- Investigación básica: persigue el conocimiento y la comprensión de los fenómenos sociales. Se llama básica porque es fundamento para otras investigaciones. Ej: el trabajo como satisfacción de necesidades humanas.
- Investigación aplicada: busca mejorar y solucionar los problemas concretos de la sociedad. Ej: Efectos del paro en la comarca del Alto Vinalopó.

Por su PROFUNDIDAD:

- Descriptivas: tiene como objeto central la medición precisa de una o más variables dependientes, en una población definida o en una muestra de una población. Ej: Censo de jóvenes desempleados en la comarca del Alto Vinalopó.

- Explicativas: No solamente pretenden medir variables, sino las relaciones de influencia entre ellas. Ej: Influencia del desempleo en los patrones familiares en la Comarca del Alto Vinalopó.
- Exploratorias: Pueden tener carácter descriptivo o exploratorio, o ambos a la vez. Lo que les distingue de las anteriores es su carácter provisional, no definitivo, ya que sirven para realizar un primer acercamiento al tema o problema a investigar.
- Predictivas: Identifican las relaciones que permiten especular acerca de una cosa sabiendo algo de otra. Ej. Estimación resultado de elecciones.
- Estudios de acción: Se trata de solucionar un problema de tipo social, político, de mercado, etc. Ej. Planes para la prevención del consumo de drogas.

Por su **ALCANCE TEMPORAL**:

- Sincrónica: la investigación se refiere a un momento específico o a un tiempo único. También se conoce como seccional. Ej: Situación del desempleo en Alicante en el 2005.
- Diacrónica: extiende su análisis a una sucesión de tiempos determinados. También se conoce como longitudinal. Ej: Evolución del desempleo en las dos últimas décadas en Alicante.

Por su **AMPLITUD**:

- Microsociológicas: hacen referencia a grupos pequeños y medianos. Ej: Estudio sobre demandas vecinales en el barrio La Florida de Alicante.
- Macrosociológicas: hacen referencia a macrogrupos o grupos muy numerosos. Ej: Estudio sobre la juventud en España.

Por las **FUENTES** que utilizan:

- Fuentes primarias: Investigaciones en las cuales los datos son de primera mano, es decir, recogidos para la investigación por aquellos que la efectúan. Ej: Una encuesta
- Fuentes secundarias: operan con datos y hechos recogidos por distintas personas y para otras investigaciones. Ej: Datos censales.

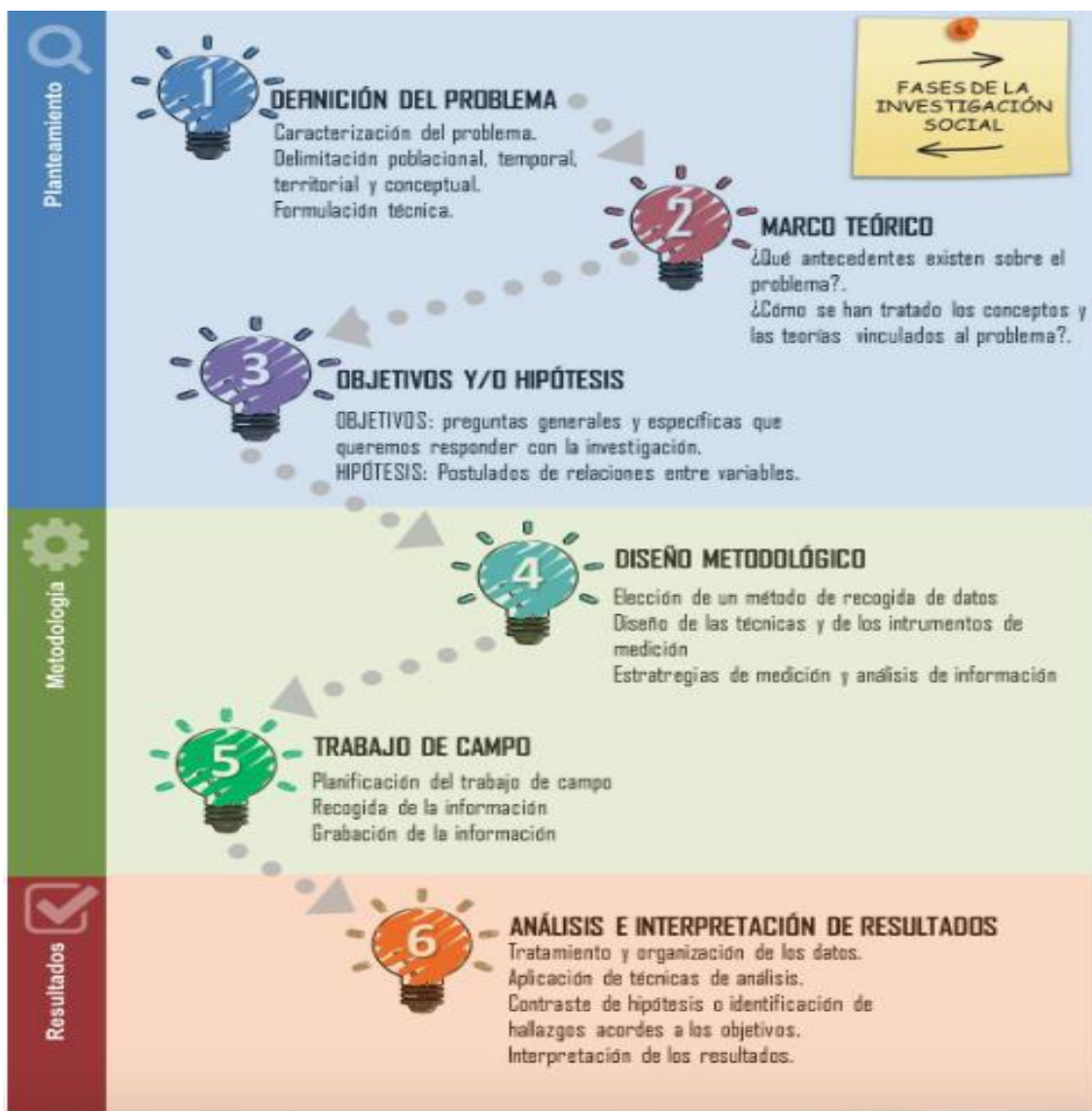
¿A qué está sujeto el planteamiento de una investigación?

- A los objetivos.
- A los recursos materiales, económicos y humanos.
- Al tiempo de realización.

¿Quién determina el tema de la investigación?

- Entidades convocantes o demandantes.
- Comunidades científicas.
- El propio investigador.
- La sociedad y los grupos sociales.

1.2. Estructura de una investigación social.



1.2.1. Formulación del problema

1º La pregunta inicial.

¿Por dónde comenzar una investigación social? Cualquier investigación comienza con una pregunta, una idea, con un interrogante acerca de algo que está aconteciendo, ha acontecido o creemos que acontecerá en la realidad social. Este interrogante puede surgir de experiencias vivenciales propias, de noticias observadas en los medios de comunicación, de lecturas de textos, de conversaciones con colegas, etc. Y también puede venir de demandas explícitas en el lugar en el que llevamos a cabo nuestro trabajo profesional, tales como instituciones, empresas...

Sea como sea, lo que caracteriza generalmente esa primera pregunta es su generalidad e imprecisión inicial. Tenemos una idea, pero hay que concretarla y hacerla operativa para ser objeto de investigación.

Imaginemos que nuestra demanda para una investigación es explicar por qué se está produciendo un aumento del racismo en la población juvenil de un municipio. Sin duda es una buena pregunta inicial, pertinente e interesante. Pero tal y como está formulada por el momento se caracteriza por su vaguedad y ambigüedad, lo que la hace poco idónea para un estudio científico-social.

2° La delimitación del problema.

Para convertir esta idea inicial en un problema operativo sería necesario clarificar diversas cuestiones en torno al tema sobre el que queremos trabajar. Necesitaríamos, por ejemplo, establecer si vamos a contemplar en nuestra investigación los distintos componentes de racismo (actitudes, conductas, predisposiciones, etc.) o únicamente algunas de ellos. También tendríamos que identificar los ámbitos vivenciales en los que vamos a estudiar el racismo (en los centros educativos, en los hogares, en los lugares de ocio, etc.). Además de cuestiones conceptuales, necesitaríamos precisar también el ámbito geográfico de la investigación (un barrio, varias zonas, el municipio entero, etc.). Más aún, tendríamos también que definir los intervalos de edad de la población que deseamos investigar (por ejemplo, entre 15 y 30 años).

3° La formulación técnica.

Finalmente, a partir de toda la labor de concreción y delimitación, estamos ya en condiciones de formular de manera precisa y técnica el problema que queremos investigar, que en el caso que nos ocupa podría por ejemplo asumir la siguiente forma: Encuesta dirigida a las personas entre 15 y 30 años empadronadas en el municipio X para conocer las actitudes y conductas hacia la población de etnias minoritarias residente en el municipio.

Como vemos, quizás no sea tan fácil como pudiéramos pensar la formulación de un problema de investigación.

Veamos un vídeo que ejemplifica el proceso que acabamos de describir, esta vez asumiendo como problema de investigación la pobreza infantil.

Además, los temas/problemas de investigación deben cumplir una serie de condiciones intrínsecas para poder ser abordados desde una perspectiva científica. Se debe tener en cuenta que las principales condiciones que tiene que cumplir un tema:

- Poder realizar observación, contrastación y verificación de los resultados obtenidos con la realidad.
- El problema a investigar debe ser concreto y debe estar formulado de forma precisa. Los temas de investigación deben permitir la representatividad y la generalización
- El tema debe presentar alguna novedad.

1.2.2. Marco teórico y documentación

El marco teórico es lo que se conoce también como la revisión de la literatura científica sobre el tema investigado. Consiste en consultar la bibliografía para poder tener una panorámica de la teoría y estudios existentes sobre el problema a investigar. Esto nos ayudará a centrar nuestro tema, y sobre todo a clarificar conceptos teóricos que manejamos en nuestro planteamiento investigador. La función esencial de la revisión bibliográfica es ayudarnos a afrontar la investigación con la ayuda de lo que la comunidad científica ya ha producido sobre este problema. En este sentido, la recensión de fuentes documentales contribuye a estructurar mejor las ideas con las que trabajamos y a clarificar los conceptos que utilizamos para diseñar la investigación. Además, en el proceso de documentación accederemos sin duda a estudios anteriores sobre temáticas similares a nuestro problema, lo cual proporcionará claves que pueden ser indispensables para el planteamiento de la investigación.

Finalmente, la revisión de estadísticas y datos sociodemográficos, que forma también parte de esta tarea de la documentación, nos permitirá obtener información muy útil para identificar las principales características de la población objeto de estudio. Aunque no es objeto de esta asignatura y por ello no vamos a profundizar más, si quieres aprender en mayor detalle sobre cómo construir un marco teórico, este pequeño vídeo lo ilustra muy bien y puede serte de ayuda **Objetivos e hipótesis** Una vez hemos delimitado nuestro problema de investigación y nos hemos documentado lo suficiente como para manejar los conceptos con los que queremos trabajar, llega el momento de determinar sobre qué aspectos concretos de la realidad social sobre la que descansa el problema queremos incidir. Para

ello se formulan objetivos e hipótesis. Un planteamiento investigador puede incluir bien objetivos, bien hipótesis, o bien ambos a partir de una formulación de objetivos que incluyan en su seno hipótesis específicas de investigación.

Nos hallamos ante un momento clave de la investigación. Unos objetivos y/o hipótesis bien planteadas supondrán una fantástica guía para saber qué información concreta registraremos del problema. Una deficiente formulación de objetivos y/o hipótesis a buen seguro provocará que difícilmente podamos dar respuesta a nuestros compromisos investigadores porque no sabremos qué datos recoger ni cómo articularlos para dar respuesta a los interrogantes del estudio.

Los objetivos suponen una declaración de intenciones, un compromiso investigador. En el planteamiento investigador asumen la forma de interrogantes y suelen formularse a partir de enunciados precedidos de un verbo cognoscitivo en infinitivo (conocer, averiguar, analizar, determinar...). Por ejemplo, si nuestra investigación tratara sobre la "exclusión social educativa del alumnado de etnias minoritarias", un objetivo podría ser: "Determinar las principales causas de fracaso escolar del alumnado de etnias minoritarias", o bien "analizar los principales ámbitos cotidianos de discriminación social que sufre el alumnado de etnias minoritarias".

Por su función en la investigación, habitualmente encontramos dos tipos de objetivos: el objetivo general (también llamado principal) y los objetivos específicos (también llamados secundarios). El objetivo general refleja la esencia del problema a investigar, y en muchas ocasiones ya viene formulado implícitamente en el título de la investigación. A partir del objetivo general se construye una batería de objetivos específicos o secundarios. Estos representan dimensiones específicas del objetivo general, abordando ya aspectos o facetas concretas que buscamos conocer con la Una vez hemos delimitado nuestro problema de investigación y nos hemos documentado lo suficiente como para manejar los conceptos con los que queremos trabajar, llega el momento de determinar sobre qué aspectos concretos de la realidad social sobre la que descansa el problema queremos incidir. Para ello se formulan objetivos e hipótesis.

Un planteamiento investigador puede incluir bien objetivos, bien hipótesis, o bien ambos a partir de una formulación de objetivos que incluyan en su seno hipótesis específicas de investigación.

Nos hallamos ante un momento clave de la investigación. Unos objetivos y/o hipótesis bien planteadas supondrán una fantástica guía para saber qué información concreta registraremos del problema. Una deficiente formulación de objetivos y/o hipótesis a buen seguro provocará que difícilmente podamos dar respuesta a nuestros compromisos investigadores porque no sabremos qué datos recoger ni cómo articularlos para dar respuesta a los interrogantes del estudio.

Los objetivos suponen una declaración de intenciones, un compromiso investigador. En el planteamiento investigador asumen la forma de interrogantes y suelen formularse a partir de enunciados precedidos de un verbo cognoscitivo en infinitivo (conocer, averiguar, analizar, determinar...). Por ejemplo, si nuestra investigación tratara sobre la "exclusión social educativa del alumnado de etnias minoritarias", un objetivo podría ser: "Determinar las principales causas de fracaso escolar del alumnado de etnias minoritarias", o bien "analizar los principales ámbitos cotidianos de discriminación social que sufre el alumnado de etnias minoritarias".

Por su función en la investigación, habitualmente encontramos dos tipos de objetivos: el objetivo general (también llamado principal) y los objetivos específicos (también llamados secundarios). El objetivo general refleja la esencia del problema a investigar, y en muchas ocasiones ya viene formulado implícitamente en el título de la investigación. A partir del objetivo general se construye una batería de objetivos específicos o secundarios. Estos representan dimensiones específicas del objetivo general, abordando ya aspectos o facetas concretas que buscamos conocer con la investigación.

Diseño metodológico.

Con el planteamiento investigador, que incluye la formulación del tema, el marco teórico y los objetivos o hipótesis, sabemos ya qué queremos investigar. Pero falta responder al interrogante de cómo lo vamos a estudiar, qué instrumentos o dispositivos de medición vamos a utilizar, y qué haremos con la información recabada. De eso se encarga el diseño metodológico.

La selección de un diseño metodológico hace referencia esencialmente a la elección de la metodología a seguir, y especialmente a las técnicas que utilizaremos para recoger los datos de la realidad. Las técnicas a utilizar dependen básicamente de la naturaleza del fenómeno a investigar, de los objetivos, de los recursos disponibles (materiales, humanos y económicos), y del tiempo disponible para la realización de la investigación. El diseño metodológico consiste pues en el establecimiento de un plan

en el que establecemos las estrategias y procedimientos que permitirán la recogida de datos, y su procesamiento, análisis e interpretación con el propósito de dar respuesta a los problemas planteados en los objetivos de la investigación.

En ciencias sociales se trabaja esencialmente sobre diseños metodológicos no experimentales, donde la realidad es analizada a partir de situaciones externas y preexistentes al proceso investigador, no provocadas intencionalmente. Ello determina que no podemos controlar todas las variables que pueden influir sobre esta realidad, lo que elimina la posibilidad de operar en entornos experimentales. Dicho de otra forma, es imposible meter la sociedad en un laboratorio, por lo que los científicos sociales orientan sus esfuerzos a comprender lo mejor posible las problemáticas que estudian en el contexto natural en que acontecen para luego analizarlas, aun reconociendo la imposibilidad de controlar los efectos de la totalidad de las posibles variables que pueden incidir en el objeto de estudio.

A continuación, puedes ver un ejemplo desarrollado de lo que podría ser el diseño metodológico de una investigación:

Olaiz G, Franco A, Palma O, Echarri C, Valdez R, Herrera C. (2006) "Diseño metodológico de la Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres en México", Salud Pública de México, vol. 48, suplemento 2 de 2006: S328-S335 Trabajo de Campo. A continuación, puedes ver un ejemplo de manual de trabajo de campo donde se tratan los aspectos relativos a esta fase de la investigación, en este caso la Encuesta de Presupuestos Familiares llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadística de Chile.

Manual de Trabajo de Campo. Encuesta de Presupuestos Familiares.

Análisis e interpretación de resultados

Una vez recogida, registrada y organizada la información del trabajo de campo, procede ahora ver si nuestros planteamientos teóricos son soportados con los datos empíricos. Esto se realiza mediante dos tareas íntimamente ligadas: el análisis y la interpretación de resultados.

El Análisis: Consiste básicamente en dar respuesta a los objetivos o hipótesis planteados a partir de las mediciones efectuadas y los datos resultantes. Para plantear el análisis es conveniente plantear un plan de análisis o lo que se conoce como un plan de explotación de datos. En él se suele detallar de

manera flexible cómo vamos a proceder al enfrentarnos a los datos, cuáles serán las principales líneas de análisis, qué orden vamos a seguir, y qué tipo de pruebas o técnicas de análisis aplicaremos sobre los datos.

La interpretación: a diferencia del análisis, tiene un componente más intelectual y una función explicativa. Su misión es buscar un significado al resultado del análisis mediante su relación con todo aquello que conocemos sobre el problema, de manera que aportamos una significación sociológica a los hallazgos encontrados en el análisis, confirmando, modificando o realizando nuevos aportes a la teoría previa sobre ese problema.

1.2.3. Niveles y perspectivas en la investigación social.

El proceso de investigación es un proceso de producción de conocimiento, de saber (que articula práctica y teoría a través de la técnica). Por ello, cuando intentamos acercarnos al conocimiento a través del uso de las técnicas que creamos más acertadas en cada caso, debemos tener bien claro qué tipo de saber pretendemos alcanzar. El que optemos por un tipo de saber u otro requiere ineludiblemente el posicionamiento del investigador. Podemos realizar un análisis de un contexto en el que estén presentes problemas sociales y acertar en el diagnóstico, quedándonos en este punto (descripción de la realidad social). Podemos también identificar las relaciones y causas que provocan estos problemas, haciendo visibles las estructuras sociales (explicación de la realidad). Y podemos además ir un paso más allá e intentar utilizar el conocimiento construido para cambiar la situación (transformación de la realidad). Se trata de elecciones no exclusivas, pero que sin duda condicionan la forma en que afrontamos el estudio de la realidad social a la que nos enfrentamos.

Por eso es muy importante tener claro la estrategia metodológica que vamos a asumir en cada momento, y ello es independiente del grado de información que tengamos de la realidad en el punto de partida de nuestras investigaciones. Como podemos apreciar, cuando nos referimos a los planteamientos o estrategias metodológicas estaremos haciendo referencia al problema de cómo armar el proceso de investigación, que nos llevará a escoger unas técnicas u otras para construir el conocimiento.

Jesús Ibáñez, trata de enfrentarse con el problema de la elección del camino a seguir en investigación social. Y para ello construye un paradigma complejo de la investigación social, con tres niveles en vertical y tres perspectivas en horizontal, que significan bifurcaciones o elecciones en la actividad de la

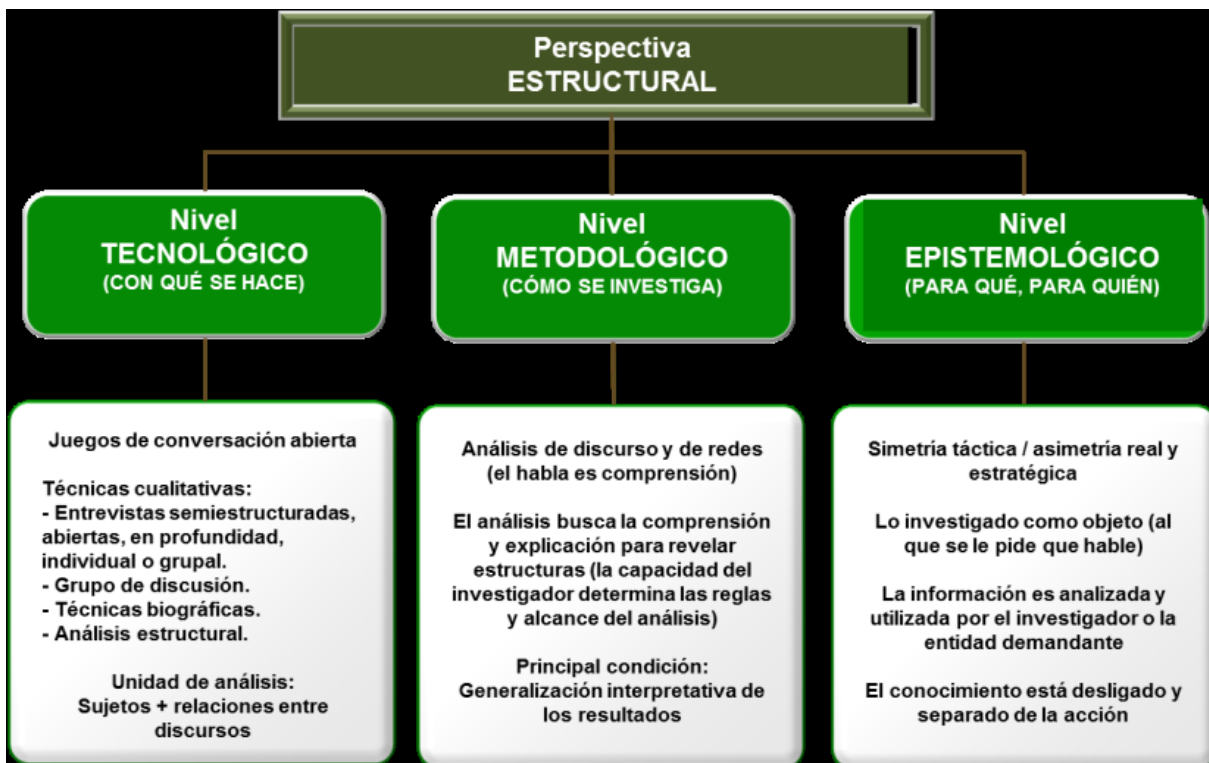
práctica investigadora, en función de cuál sea la perspectiva o nivel sobre el que se desarrolle un mayor énfasis en el nuestro planteamiento. Se trata de un esquema muy útil para la investigación social.

Los niveles son el tecnológico (que responde a la pregunta «cómo se hace»), metodológico (que responde a la pregunta «por qué se hace así») y epistemológico (que responde a la pregunta «para qué y para quién se hace así»).

Las perspectivas que identifica son la distributiva, estructural y dialéctica. Cada una de estas perspectivas presenta diferentes contenidos sobre los niveles tecnológico, metodológico y epistemológico, de forma que se ocupan de distintas dimensiones del proceso de conocimiento.

Pasemos a describir sus principales rasgos y características, para posteriormente, ver cómo podemos escoger como investigadores distintas formas de acercarnos a la investigación en temas vinculados con la ciencia social.





Prueba tus conocimientos sobre las perspectivas de investigación en el siguiente test:

TEST SOBRE PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN SOCIAL

Las perspectivas no son excluyentes, sino integrables, pues el análisis de la realidad social permite combinar las tres perspectivas. De poco sirve obtener un conocimiento aislado de los elementos, por muy minucioso que sea, puesto que estaríamos menospreciando la capacidad explicativa que nos aportarían las relaciones sociales o las estructuras resultantes a partir de ellas. Tampoco sería muy ventajoso depositar todos nuestros esfuerzos en el análisis de sistemas y estructuras dejando de lado el conocimiento acerca de cómo se distribuyen los elementos dentro de la red social. Así pues, un diseño ambicioso de análisis debe contemplar el despliegue de técnicas que nos permitan abordar el conocimiento desde estas tres perspectivas, primero de forma aislada, y posteriormente conjugando sus aportes.

Paradigma cuantitativo y cualitativo.

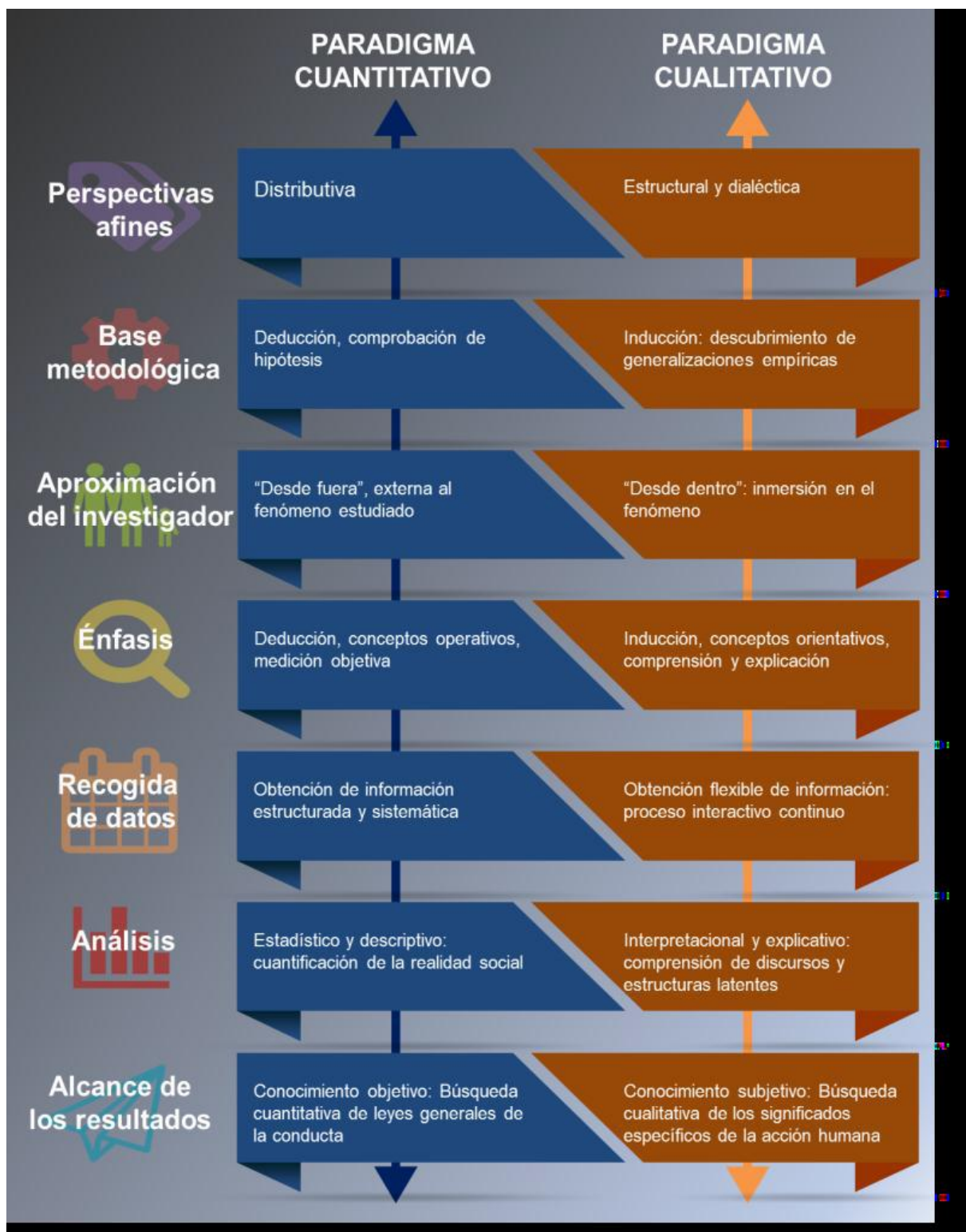
Vinculado a los niveles y perspectivas de la investigación social, podemos hablar de dos paradigmas básicos en la investigación: el cuantitativo y el cualitativo. Las principales diferencias entre ambos radican en cuál es el tipo de conocimiento que queremos adquirir en torno a la realidad y qué técnicas de investigación utilizamos a tal objeto.

El paradigma cuantitativo, más ligado a la perspectiva distributiva de la investigación social que al resto, básicamente persigue la descripción lo más exacta de lo que ocurre en la realidad social. Para ello se apoya en las técnicas estadísticas, sobre todo la encuesta y el análisis estadístico de datos secundarios. Aquí lo importante es construir un conocimiento lo más objetivo posible, deslindado de posibles distorsiones de información que puedan generar los sujetos desde su propia subjetividad. Ello permitirá establecer leyes generales de la conducta humana a partir de la producción de generalizaciones empíricas.

El paradigma cualitativo, en cambio, más ligado a las perspectivas estructural y dialéctica, centra su atención en comprender los significados que los sujetos infieren a las acciones y conductas sociales. Para ello se utiliza esencialmente técnicas basadas en el análisis del lenguaje, como pueden ser la entrevista, el grupo de discusión, la historia de vida, y las técnicas de creatividad social. Aquí lo importante no es cuantificar la realidad o distribuirla en clasificaciones, sino comprender y explicar las

estructuras latentes de la sociedad, que hacen que los procesos sociales se desarrollen de una forma y no de otra. Dicho de otra forma, desde este paradigma se intenta comprender la cómo la subjetividad de las personas (motivaciones, predisposiciones, actitudes, etc.) explican su comportamiento en la realidad.

Al igual que ocurría al hablar de las perspectivas de investigación social, estos dos paradigmas no son excluyentes. Al contrario, es muy recomendable integrar los dos en el planteamiento investigador a fin de poder establecer triangulaciones metodológicas.



1.2.4. La integración de los paradigmas de investigación

Como hemos podido observar, cada uno de los dos paradigmas presenta una serie de potencialidades y debilidades que, dada su complementariedad, hacen que las potencialidades de uno puedan cubrir las limitaciones del otro, y viceversa. Ello nos lleva a intuir las ventajas que puede tener el planteamiento de una investigación multimétodo, o también conocida como de métodos mixtos.

A la hora de diseñar una investigación que busque complementar ambos paradigmas debemos tener en cuenta que cabe múltiples opciones, entre las que podemos destacar tres esenciales.

- a. **COMPLEMENTACIÓN METODOLÓGICA:** Obtención de dos imágenes distintas a partir de la aplicación de 2 estrategias distintas. Se extrae información significativa de los resultados de ambos enfoques para construir las lecturas y conclusiones analíticas.
- b. **COMBINACIÓN METODOLÓGICA:** Asumiendo la preeminencia de uno de los dos paradigmas para su investigación, hace uso del otro en determinadas fases o aspectos para mejorar o afinar la capacidad del método principal escogido.
- c. **TRIANGULACIÓN METODOLÓGICA:** Persigue comprobar la concordancia de resultados desplegando métodos y técnicas distintas. Si utilizando dos enfoques investigadores distintos obtenemos una visión idéntica o parecida de la realidad social estudiada, estaremos en condiciones de asignar una mayor veracidad y confianza en la labor analítica realizada.

Si quieres leer un artículo en el que se proponen ejemplos de integración metodológica en el campo de la investigación en Ciencias Sociales, aquí tienes una propuesta: Bautista López, E (2009). "La investigación cualitativa y cuantitativa en trabajo social. Análisis y construcción de modelos teóricos de tres casos prácticos", en Trabajo Social UNAM, pp. 53-71 1.3. Técnicas de investigación.

1.3. Técnicas de investigación

Las técnicas de investigación se refieren a los procedimientos específicos a través de los cuales el científico social reúne y ordena los datos antes de someterlos a las operaciones lógicas o estadísticas (Goode y Hatt, 1952:5). Como afirma Ezequiel Ander-Egg, si el método es el camino o procedimiento general del conocimiento científico, las técnicas son los procedimientos de actuación concretos que deben seguirse para recorrer las distintas fases del método científico. Mientras que las técnicas tienen un carácter práctico y operativo, los métodos se centran en la coordinación de operaciones.

El nivel tecnológico de esta perspectiva de investigación social utiliza esencialmente técnicas cuantitativas. Lo que buscamos con una investigación cuantitativa, por lo tanto, es cuantificar, "hacer cuentas" de la realidad social. Y para este objetivo, la herramienta más útil es la encuesta.

1.3.1. ¿Qué es una encuesta?

Ventajas de la encuesta

- Permite tratar muchos temas en un mismo instrumento de medición.
- Permite estructurar fácilmente los resultados de una investigación.
- Facilita comparar los resultados.
- Los resultados son generalizables.
- Obtiene información significativa.
- Mucha información con poco coste económico y en un período rápido de tiempo.

Inconvenientes de la encuesta

- No se puede aplicar a poblaciones con dificultades para la comunicación verbal.
- No obtiene más información que la que produce: la información se restringe a la proporcionada por el encuestado.
- Efectos reactivos en las respuestas.
- No es eficaz en la medición de cuestiones con profundidad de significado.

Fases de una investigación mediante encuesta, Aunque cualquier diseño de investigación social se despliega sobre una estructura de fases comunes, la investigación mediante encuesta se compone de

una serie de pasos específicos. Los sintetizamos a continuación. Aún no estás en condiciones de poder comprender la lógica de todas ellas, pero te aconsejamos volver a ver el siguiente esquema una vez hayas trabajado todo el tema.

Fases de una encuesta

PASOS PARA ELABORAR UNA ENCUESTA



- | | | | |
|----------|---|---|-----------|
| 1 | Identifica lo que deseas obtener de tu encuesta | Elige entre preguntas abiertas o preguntas cerradas | 6 |
| 2 | Haz las preguntas que sean necesarias | Dedica tiempo al diseño de la encuesta | 7 |
| 3 | Mantén tu encuesta corta y simple | Analiza las respuestas después de que recopiles los datos | 8 |
| 4 | Realiza una pregunta a la vez | Elabora un informe de los resultados | 9 |
| 5 | Evita el uso de palabras técnicas o modismos | Concluye tu plan de acción | 10 |

I.3.2. Operacionalización: dimensiones, indicadores y variables

El principal objetivo de las investigaciones cuantitativas es medir de la forma más exacta la realidad. La medición es la aplicación de un instrumento (en este caso serán los cuestionarios) para contar o cuantificar de algún modo observaciones de la realidad. En ciencias sociales debemos tener en cuenta que lo que medimos no son individuos o grupos sociales, etc. (unidades de análisis), sino determinadas características sociológicamente relevantes en estos (actitudes, comportamientos, conductas, opiniones, etc.).

El proceso de medición se realiza básicamente a partir de la operacionalización. A través de la operacionalización pasamos de un concepto teórico, que manejamos en el planteamiento de la investigación y que generalmente es muy difícil de medirlo en la realidad directamente, hasta un concepto empírico, transformado por el investigador para poderlo medir en la realidad social. De acuerdo a ello, para poder plantear una medición cuantitativa debemos pasar por una serie de fases en el proceso de operacionalización:

Identificación de los CONCEPTOS	Ideas abstractas, con carácter multidimensional (ej: poder, pobreza, consumo, etc.) No directamente observables. También se denominan "variables latentes". Son producto de las reflexiones teóricas a las que accede el investigador (propias o de otros investigadores)
Identificación de las DIMENSIONES dentro de cada concepto	Hacen referencia a los aspectos o facetas específicas de un concepto que queremos investigar. Ej: Dimensiones del concepto "violencia de género": tipo de violencia, agente de la violencia, ámbito social en el que tiene lugar la violencia, consecuencias de la violencia, etc.
Identificación de los INDICADORES para cada dimensión	<p>Cuantificación de las dimensiones de conceptos y construcción de métricas precisas.. Es recomendable elaborar una lista lo más exhaustiva posible de indicadores para cada dimensión, siempre que sean significativos.</p> <p>Es recomendable revisar investigaciones previas a la nuestra para observar qué indicadores han utilizado otros investigadores para medir nuestro tema o problema.</p> <p>También se les denomina VARIABLES empíricas. Las variables son las principales herramientas de medición en ciencias sociales. Son características observables de algo que son susceptibles de adoptar distintos valores o de ser expresadas en varias categorías.</p>
Identificación de valores o CATEGORÍAS para cada variable	Son el conjunto valores o estados que puede adoptar una variable. Son mutuamente exclusivos (no deben solaparse) y totalmente inclusivos (las categorías deben contener todas las posibilidades que la variable puede contener en la realidad)

Ejemplos de procesos de operacionalización

A continuación, tienes un ejemplo del proceso de operacionalización, en este caso del concepto VIOLENCIA DE GÉNERO. La operacionalización podría ser más exhaustiva, pero en cualquier caso nos puede servir para fijarnos del orden lógico que tiene este proceso. Si se realiza correctamente (concepto-dimensión-variable-categoría) disponemos ya del esquema de lo que será un cuestionario de investigación. Observad que tras el proceso prácticamente quedan formuladas las preguntas y las opciones de respuesta que podrían figurar en un cuestionario sobre este tema.

Imaginemos que en una investigación nos interesa saber si son o no religiosos un grupo determinado de sujetos. La variable objeto de estudio en este caso sería la religiosidad. Para medir esta variable podríamos preguntar lo siguiente:

La Violencia de género	Valoración cognitiva de la violencia de género	Posicionamiento ante la afirmación: "Cuando una mujer es agredida por su pareja, algo habrá hecho ella para provocarlo"	Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo
		Posicionamiento ante la afirmación: "Por el bien de los hijos la mujer que soporta violencia no debe denunciarlo"	Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo
		Posicionamiento ante la afirmación: "En caso de que uno de los padres debiera dejar de trabajar convendría que fuera la mujer"	Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo
		Posicionamiento ante la afirmación: "La violencia doméstica es un asunto de la familia y no debe salir de ahí"	Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo
	Percepción de la violencia de género	Valoración de la existencia de violencia de género en la sociedad	0-10 (0=No hay violencia de género; 10=Hay mucha violencia de género)
		Percepción de la evolución de la violencia de género	Antes había más violencia de género; Igual; Ahora hay más violencia de género
	Conductas de violencia registradas	Experiencia de maltrato físico	No, nunca; Una vez; Algunas veces; Frecuentemente; Continuamente
		Experiencia de maltrato psicológico.	No, nunca; Una vez; Algunas veces; Frecuentemente; Continuamente
	Agente de la violencia	Por quién ha sentido maltrato	Por la sociedad; Por una antigua pareja; Por la actual pareja; Por familiares directos; Por superiores o compañeros de trabajo; Por docente o compañeros de estudios; Por agresores o delincuentes desconocidos en la calle; Por otros
	Entorno	Conocimiento en el ámbito cercano de una situación de violencia de género	Sí; No

Tipos de variables: los niveles de medición

- ¿Es Usted religioso?

I. Sí CONCEPTO DIMENSIONES INDICADORES/VARIABLES CATEGORÍAS Violencia de género Valoración cognitiva de la violencia de género Posicionamiento ante la afirmación: "Cuando una mujer es agredida por su pareja, algo habrá hecho ella para provocarlo" Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo Posicionamiento ante la afirmación: "Por el bien de los hijos la mujer que soporta violencia no debe denunciarlo" Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo Posicionamiento ante la afirmación:"En caso de que uno de los padres debiera dejar de trabajar convendría que fuera la mujer" Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo Posicionamiento ante la afirmación:"La violencia doméstica es un asunto de la familia y no debe salir de ahí" Muy de acuerdo; De acuerdo; Término medio; En desacuerdo; Muy en desacuerdo Percepción de la violencia de género Valoración de la existencia de violencia de género en la sociedad 0-10 (0=No hay violencia de género; 10=Hay mucha violencia de género) Percepción de la evolución de la violencia de género Antes había más violencia de género; Igual; Ahora hay más violencia de género Conductas de violencia registradas Experiencia de maltrato físico No, nunca; Una vez; Algunas veces; Frecuentemente; Continuamente Experiencia de maltrato psicológico No, nunca; Una vez; Algunas veces; Frecuentemente; Continuamente Agente de la violencia Por quién ha sentido maltrato Por la sociedad; Por una antigua pareja; Por la actual pareja; Por familiares directos; Por superiores o compañeros de trabajo; Por docente o compañeros de estudios; Por agresores o delincuentes desconocidos en la calle; Por otros. Entorno Conocimiento en el ámbito cercano de una situación de violencia de género Sí; No Imaginemos que en una investigación nos interesa saber si son o no religiosos un grupo determinado de sujetos. La variable objeto de estudio en este caso sería la religiosidad. Para medir esta variable podríamos preguntar lo siguiente:

2. No Pero también podríamos preguntarlo de la siguiente forma:

- En su opinión, diría que Usted se considera:

1. Nada religioso

2. Poco religioso

3. Bastante religioso

4. Muy religioso Y también podríamos medirlo así:

- En una escala de 0 a 10 donde el 0 significa nada religioso y el 10 muy religioso, ¿dónde se situaría Usted?
- Nada religioso 0 | 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy religioso

Como vemos, en los tres casos estamos midiendo la religiosidad de los sujetos, pero de manera distinta. En el primer caso únicamente podemos distribuir a los sujetos en relación a si se consideran religiosos o no, podemos por lo tanto clasificarlos. En el segundo caso además de clasificar a los sujetos, podemos ordenarlos en función de cuál es su grado de religiosidad de mayor a menor, aunque no sabemos "cuánto" más religioso es el que se considera muy religioso respecto del que se considera poco religioso. En el tercer caso, además de clasificar y ordenar, podemos cuantificar la "distancia" entre los sujetos. Podríamos, por ejemplo, saber que el sujeto que se ubica en un 7 de la escala, es 5 puntos más religioso que el que otro se ubique en el 2. Debemos saber por lo tanto que una misma variable en ocasiones puede ser medida de diferentes formas, otorgando un nivel de información distinto (sabemos más sobre la religiosidad de los sujetos si preguntamos de la tercera forma que si lo hacemos de la primera). Esto es lo que se llama NIVEL DE MEDICIÓN. En investigación social las variables, según su nivel de medición pueden ser de tres tipos:

NOMINALES	Implican determinar la ausencia o presencia de una característica. Clasifica a los individuos de acuerdo con la característica que poseen. Por lo tanto, alcanzan un nivel de clasificación. No poseen propiedades cuantitativas. El nivel nominal permite mencionar similitudes y diferencias entre los casos. Solo se pueden interpretar que son diferentes entre sí, sin que se pueda afirmar que uno es superior a otro, y por lo tanto, sin que se puedan ordenar. Ejemplos: Sexo, Estado Civil, Nacionalidad
ORDINALES	Los atributos de las variables ordinales no solo se diferencian unos de otros (característica que define a las escalas nominales) sino que mantienen una relación que permite ordenarlos lógicamente, generalmente en términos de + o - o de > y <. Alcanzan un nivel de ordenación. No podemos cifrar o precisar la cercanía o la lejanía entre los grupos, es decir, no podemos establecer las magnitudes de las distancias. Ejemplos: Nivel de estudios, clase social
DE RAZÓN	Variables en las que podemos significar o precisar el orden y la distancia entre los atributos. Poseen propiedades cuantitativas. Podemos distinguir dos tipos: De intervalo: carecen de origen, o cero natural, o ausencia de la propiedad. Ejemplos: escala ideológica, escalas de actitudes. De proporción: el cero indica ausencia de la propiedad. Ejemplos: Edad, años de escolarización, ingresos.

Siempre que sea posible y la naturaleza de la variable lo permita, hay que intentar registrar el mayor nivel de medición, puesto que cuanto mayor sea el nivel de medición más operaciones analíticas y estadísticas se podrán realizar con los datos.

I.3.3. Test de niveles de medición de variables.

Tipos de variables: su función en la investigación

El comportamiento de las variables, es decir, lo que influye en las conductas o las opiniones de las personas, no suele generarse de forma aislado. Podemos, entender, por ejemplo, que la demanda de servicios sociales de atención a la mujer puede depender de su situación ocupacional, de su situación convivencial, de sus ingresos, de su edad, etc. En este caso y a efectos de una investigación social, diríamos que el grado de demanda de servicios de atención a la mujer es una variable dependiente. Su evolución está influida por el comportamiento de todas las variables que hemos mencionado, que actuarían como variables independientes.

Es importante saber diferenciar entre variables dependientes o independientes, porque si planteamos la necesidad de una intervención social debemos saber cuáles son las cadenas explicativas y qué variables dependen de otras en su comportamiento.

Podemos por lo tanto distinguir a unas variables de otras por la función que ocupan en la investigación:

- Variables independientes: Sus valores o categorías influyen en el comportamiento de otras variables. También se conocen como variables predictoras, explicativas o exógenas.
- Variables dependientes: Su valor depende del valor que hayan tomado o tengan las variables independientes. Su posición en el orden de dependencia no es necesariamente natural. Se establece en las hipótesis de investigación (la misma variable puede funcionar en unas hipótesis como dependiente y en otras como independiente). Se conocen también como variables explicadas o endógenas.
- Variables perturbadoras: son las variables que existen y median en la relación entre otras dos variables. Se conocen también como variables intervinientes.

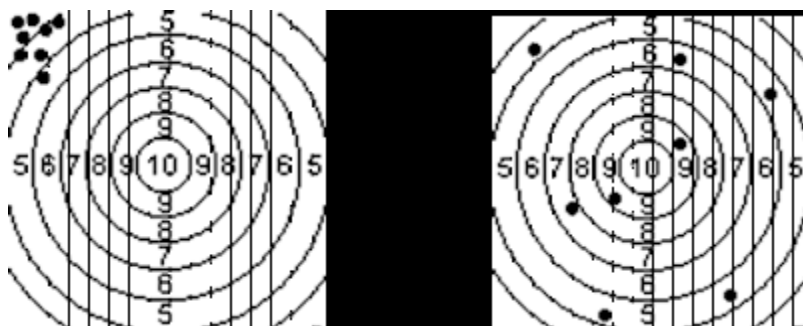


Ejemplo:



Control de medición: Validez y Fiabilidad Uno de los pasos importantes que debemos realizar antes de desarrollar el trabajo de campo es controlar la validez de los conceptos que estamos manejando y la fiabilidad del instrumento de medición que utilizamos para medir los conceptos. La validez prueba la

relación coherente entre el concepto (lo teórico) y los indicadores que definimos para el concepto (lo empírico). Depende básicamente de cómo se ha definido y operacionalizado el concepto. En caso de que la validez del concepto no sea adecuada se producirán errores sistemáticos. La fiabilidad hace referencia a la capacidad del instrumento de medición de obtener los mismos resultados en distintas pruebas. Depende de la técnica de investigación y del modo de aplicación del instrumento de medición. En caso de que el instrumento no sea fiable se producirán errores aleatorios. Para comprenderlo mejor utilicemos como ejemplo la diana. Observa estas dos dianas:



Si tuviéramos que valorar la validez y fiabilidad de la escopeta que hemos utilizado para disparar a las dianas podríamos decir que en la primera diana poseemos una escopeta fiable (todos los disparos obtienen básicamente los mismos resultados), pero no válida (apuntamos al centro de la diana pero se desvía sistemáticamente). En relación a la validez y fiabilidad en la investigación social podríamos decir que estamos utilizando correctamente el instrumento de medición, que es fiable, pero no hemos definido bien los indicadores del concepto teórico que manejamos, puesto que no está midiendo a aquella realidad a la que estamos apuntando nuestro interés. En el caso de la segunda diana podemos decir que tenemos una escopeta relativamente válida, puesto que todos los disparos entran dentro de la diana, pero es poco fiable, porque cada disparo da en un sitio distinto de la diana. Vinculando este ejemplo a la investigación social, podríamos decir que nuestros indicadores son válidos (siempre apuntan hacia lo que queremos medir), pero el instrumento la técnica o el modo de aplicación del cuestionario- no es fiable (cada vez que intentamos medir la misma realidad obtenemos un resultado diferente)

Selección de los casos: muestreos probabilísticos. Cuando investigamos un fenómeno social en una población, en la inmensa mayoría de ocasiones nos vamos a encontrar con el problema de que no podemos preguntar a todos los sujetos que forman parte de esa población. Hacer esto llevaría mucho tiempo y sería excesivamente costoso. Por eso la investigación se realiza normalmente sobre una

selección de sujetos, que componen lo que se denomina la muestra. Una muestra es un conjunto de casos o individuos procedente de una población, que cumple las siguientes características:

- El número de sujetos que componen la muestra es inferior que el de la población
- La muestra debe ser representativa de la población de estudio.
- El conjunto de individuos de la muestra son los sujetos realmente estudiados.

1.3.4. Conceptos clave para el muestreo:

- **UNIVERSO POBLACIONAL** Conjunto de unidades de las que se quiere conseguir una información. Las unidades del universo muestral no tienen por qué ser únicamente personas: pueden ser hogares, familias, empresas, asociaciones, etc.
- **MARCO MUESTRAL** Es un listado de las unidades a estudiar que tienen probabilidad de formar parte de la muestra. Ejemplo: Censo de habitantes, guías de teléfono, listados de usuarios de servicios, etc.
- **MUESTRA**. Es la selección de unas unidades concretas de la población que vamos a estudiar. Conceptos clave para el cálculo del tamaño muestral en una investigación por encuesta:
- **TAMAÑO POBLACIONAL**. Es el número de unidades que forman parte del universo poblacional y que son susceptibles de formar parte de la muestra (N)
- **TAMAÑO MUESTRAL**. Nº de unidades finalmente seleccionadas para entrevistar (n)
- **ERROR MUESTRAL**. Medida de la divergencia entre los valores obtenidos en la muestra y los valores reales de la población para muestreos probabilísticos (E)
- **NIVEL DE CONFIANZA**. Probabilidad de que el parámetro a estimar esté en el intervalo de confianza. Expresa el grado de confianza que el investigador tiene en el hecho de que su estimación se ajuste a la realidad. Sólo para muestreos probabilísticos. Está relacionado con la desviación típica de una distribución "normal" estadísticamente:
- **VARIANZA POBLACIONAL**. Mide el grado de heterogeneidad de una población en base a las proporciones o probabilidades de que la muestra contenga un atributo determinado. La heterogeneidad máxima será cuando $p = q = 50$ (0.5), es decir, hay tantas probabilidades de que el atributo esté como que no. Suele ser la situación habitual, porque es difícil conocer a priori la varianza de una población en determinadas variables (si no disponemos de un estudio similar reciente y aprovechamos los resultados para uno nuevo).

La fórmula que se utiliza para calcular el tamaño muestral necesario en una investigación depende esencialmente de varios factores, entre los que podemos destacar:

- El tamaño poblacional de la población a estudiar. Podemos encontrar dos posibilidades: poblaciones finitas (inferiores a 100.000 unidades) y poblaciones infinitas (más de 100.000 unidades)
- Los recursos económicos y el tiempo disponible.
- El grado de precisión que desea el investigador en sus estimaciones (fundamentalmente el margen de error y el nivel de confianza).
- La modalidad de muestreo escogida.
- El conocimiento de la varianza poblacional en relación al tema estudiado

Población Finita:

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

Población Infinita:

$$n = \frac{Z_a^2 \times p \times q}{d^2}$$

n = tamaño de la muestra

K = desviación típica

p = proporción de la muestra que contiene el atributo en cuestión

q = 1 – p = proporción de la muestra que no contiene el atributo

E = error de la muestra

N = tamaño poblacional

Actualmente existen multitud de recursos gratuitos on-line para el cálculo del tamaño muestral, ahorrando el tiempo de realizar manualmente las operaciones que implican las fórmulas. A

continuación tienes un ejemplo de enlace on-line para el cálculo de tamaños muestrales [Plantilla para el cálculo del tamaño muestral](#)

Muestreo probabilístico y no probabilístico

En investigación social se pueden utilizar dos tipos de muestreo: el muestreo probabilístico y el muestreo no probabilístico. La principal característica de los muestreos probabilísticos radica en la garantía dentro de ellos de que cada unidad de muestreo posee una probabilidad conocida de ser finalmente seleccionada, y su selección final depende de mecanismos aleatorios, lo cual permite plantear inferencias sobre los parámetros poblacionales reales, a partir de estadísticos de niveles de confianza y márgenes de error previamente establecidos por el investigador. Dicho de otro modo, el muestreo probabilístico permite realizar generalizaciones desde los resultados obtenidos a través la muestra hacia el conjunto del universo poblacional. Este es precisamente un objetivo fundamental en el método de encuesta, puesto que lo que se pretende obtener con este tipo de investigación es describir el comportamiento de un fenómeno social en un conjunto de población estudiado. Los muestreos no probabilísticos, en cambio, parten con la premisa de la ausencia de aleatoriedad, intencional o no, en la selección de casos a entrevistar. El que la ausencia de aleatoriedad sea o no intencional no es una cuestión menor. Si el proceso de estimación de la muestra no cumple criterios probabilísticos, la inferencia de resultados es imposible, lo cual supone sin duda un quebranto de primer orden en la representatividad de los resultados investigadores. Pero puede ocurrir que sea el propio investigador, en el diseño de la investigación, el que desee explícitamente que no todos los sujetos de una población tengan las mismas probabilidades de formar parte de la muestra finalmente entrevistada. Las principales diferencias entre ambos son las siguientes:

Permite detallar con precisión las estimaciones muestrales (nivel de confianza y error muestral)	No es posible precisar el nivel de confianza ni el margen de error muestral
No requiere un conocimiento específico de la población a estudiar	Requiere un conocimiento más levado de la población
Las características de los sujetos seleccionados en relación al problema investigado están subordinadas a su perfil sociodemográfico	El perfil sociodemográfico de los sujetos seleccionados está subordinado a las características de éstos en relación al problema investigado
Controla sesgos en la composición de la muestra	Dificultad para impedir sesgos en la composición de la muestra
Persigue la inferencia estadística	Persigue la inferencia lógica
Requiere una muestra con mayor número de casos	Requiere una muestra con menos casos
Más costoso y complejo	Más económico y sencillo

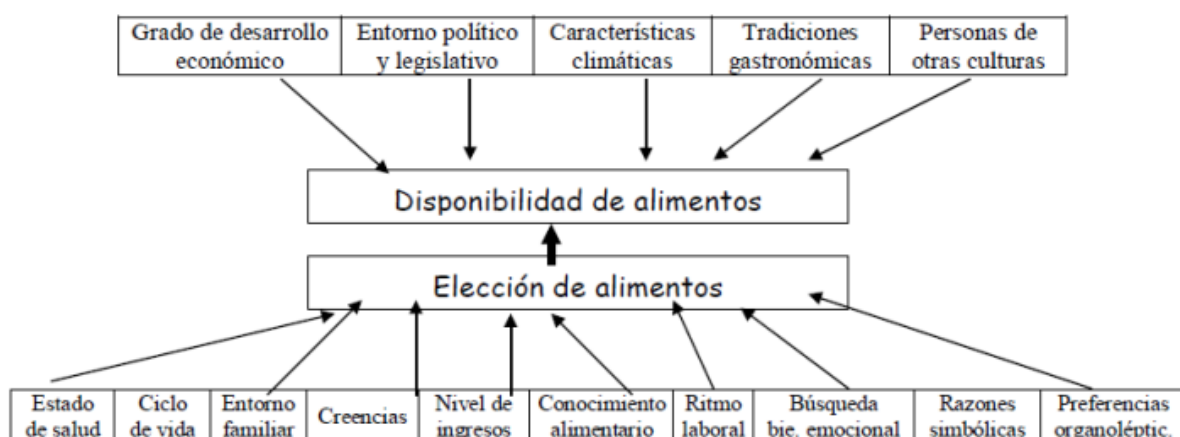
Unidad 2

Alimentos como fenómeno cultural.

2.1 Cultura.

Mientras la nutrición es un proceso biológico muy semejante en todas las personas, la alimentación (el proveerse de alimentos y cocinarlos) es un proceso cultural que adopta formas muy variadas porque depende de los alimentos que hay disponibles en una sociedad, y de la elección que hacen de ellos las

personas. Esto último explica que, en nuestro contexto, algunas personas eviten los que son altos en grasa o en azúcar, no consuman carne de cerdo, o consuman alimentos funcionales.



Las sociedades con un bajo desarrollo económico tienen malas comunicaciones y sus habitantes baja capacidad adquisitiva, de manera que los alimentos que disponen tienen una procedencia local y están poco transformados. Estas sociedades tienen una cultura muy específica que se deriva de la singularidad de su gastronomía.

Las sociedades más desarrolladas también mantienen su singularidad alimentaria a pesar de que se abastecen crecientemente de alimentos distantes y de la tendencia hacia la homogeneización alimentaria. En el estudio “Consumo de bebidas alcohólicas en Polonia y España. Diferencias regionales” realizado por las estudiantes E. Mañowska y B. Chao se identifican las diferencias en el consumo de bebidas alcohólicas entre ambos países, y entre las regiones de cada país. La bebida dominante en una región determinada es todo un “marcador cultural” que define a quien la consume.

El libro de P. Menzel “Hungry planet: what the world eats” recoge imágenes de familias de diferentes países con los alimentos que consumen a lo largo de una semana. Puede observarse cómo en los países menos desarrollados los alimentos son frescos más que transformados, y como en cada uno se consumen los alimentos propios de su entorno inmediato.

Un componente importante para entender la disponibilidad de los alimentos y, sobre todo, su elección, son las características de la cultura a la que pertenecen las personas. Según G. Rocher, la cultura es “el conjunto de maneras de pensar, sentir y actuar más o menos formalizadas que, aprendidas y compartidas por una pluralidad de personas, sirven de un modo objetivo y simbólico para constituir a estas personas en una colectividad partícula”

Estas maneras de sentir, pensar y actuar se materializan en una serie de elementos observables como el tipo de instituciones que rigen la vida, las técnicas de producción que se emplean, o el folclore. Estos “elementos materiales” también forman parte de una cultura porque reflejan aspectos abstractos de la cultura y contribuyen a su mantenimiento.

Como se puede ver, la cultura incluye la actividad cognitiva, la afectiva y el comportamiento de las personas. Estas tres actividades presentan cuatro características importantes:

- Son consideradas como normales o deseables. Como la cultura es internalizada por cada persona, se convierte en parte de nuestra identidad personal (ayuda a responder a “quien soy”). Es por esto por lo que es difícil ser conscientes de nuestra propia cultura. Cuando vamos a un restaurante esperamos comer sentados y con cubiertos. Nadie se cuestiona si comerá de otra forma. La forma más habitual de ser consciente de nuestra propia cultura es cuando viajamos a un país con otra cultura; con otra manera de pensar y hacer las cosas.
- Se encuentran más o menos formalizadas. Estas maneras se encuentran formalizadas si están recogidas en leyes, en ritos, en ceremonias, etc. Se encuentran menos formalizadas si se transmiten con la comunicación no-verbal o el ejemplo personal. No pasa nada si no se espera a que todos estén sentados antes de empezar a comer, pero “no está bien visto”.
- Son compartidas por una pluralidad de personas. Gracias a la cultura, un colectivo de personas puede comunicarse entre sí, reconocerse unos intereses comunes, y sentirse miembros de una sociedad. En otras palabras, la cultura otorga identidad colectiva a quienes la comparten (nos dice “quienes somos”), y hace que sus miembros se sientan diferentes a los de otras culturas.
- Son adquiridas y transmitidas. Ningún elemento cultural se hereda genéticamente. La adquisición de la cultura es el resultado del proceso de socialización que realizan los agentes de socialización.

La valoración que puede hacerse ante una cultura genera dos actitudes distintas: el etnocentrismo, que consiste en considerar la cultura propia como la mejor, y el relativismo cultural, creer que no hay unas culturas mejores que otras.

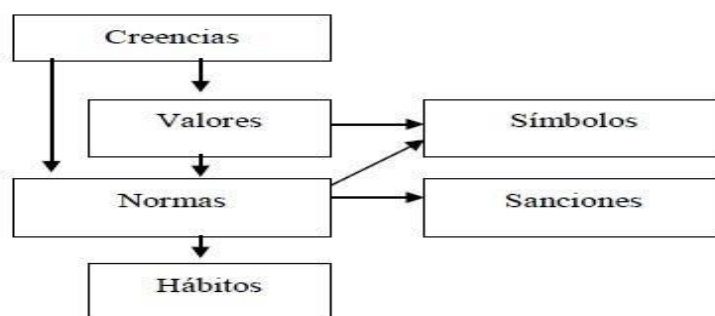
Los alimentos que tiene a su disposición una sociedad es consecuencia de la cultura que comparten sus miembros. Es por esto, que los alimentos que se consumen son, a la vez, una parte y una expresión de la cultura de sus habitantes.

Y cuando esas personas los consumen, no sólo alimentan su organismo para nutrirse, sino también su mente para obtener bienestar (“Como para recordar, y bebo para olvidar”). La alimentación cumple estas dos funciones básicas: nutricional y cultural. Aunque en la cultura actual hay una tendencia a “medicalizar” la comida, a hacer visible sólo la parte nutricional de la comida y su relación con la salud, la comida cumple la función socio-cultural de comunicar una idea, de aportar bienestar emocional, o de reforzar la unión de los grupos sociales.

La película “Un toque de canela” muestra la importancia socio-cultural de la comida. En este caso, puede verse que la comida sirve: para celebrar una reunión y para provocar una emoción o sentimiento en los comensales, para diferenciarte de otros grupos sociales mediante las especias que se emplean, es una excusa para la reunión, permite transmitir los conocimientos culinarios tradicionales a las personas más jóvenes, emplea unas normas en la mesa que refuerza la posición de cada persona dentro del grupo, es parte de la cultura con la que viajan las personas inmigrantes....

2.1.1. Componentes de la cultura

La cultura es un concepto amplio formado por distintos componentes: las creencias, los valores sociales, los símbolos, las normas sociales, los hábitos sociales, y las sanciones.



Creencias

Son ideas compartidas y aceptadas como verdaderas acerca de la forma y esencia última de la realidad y de la existencia humana. Las creencias pueden ser interpretaciones del pasado, explicaciones del presente o predicciones del futuro. De algunas creencias se tienen pruebas razonables, pero otras creencias no pueden ser probadas (que haya vida después de la muerte).

Las creencias son el origen de las religiones, cuya función es sacralizar las creencias.

Las creencias religiosas influyen de forma importante en el comportamiento alimentario: la creencia de los budistas en que debe respetarse a otros seres vivos, explica que no sacrifiquen animales para disponer de su carne. Esta creencia contrasta con la del cristianismo, que señala que los animales fueron creados por Dios y están al servicio de las personas.

Asistimos a un proceso de secularización ya que las creencias sobre lo que es el mundo y la finalidad de la existencia humana, se inspiran cada vez menos en explicaciones religiosas. Tres nuevas explicaciones seculares sobre la existencia humana son:

- Ver el consumo como la forma de dar sentido a la vida. En este sentido, F. Bettó en su libro “Religión del consumo” señala que las creencias que tenemos sobre el consumo están sustituyendo a las religiones en su capacidad para explicar nuestras vidas. Las marcas comerciales son la nueva religión porque dan sentido a la vida (esto es, confieren un significado y un objetivo), las agencias de publicidad son los nuevos misioneros (los que crean y transmiten el mensaje), el valor de las personas se mide por el valor de lo que compran (el que no consume es ‘excluido’ del sistema), y los centros comerciales son las nuevas iglesias.
- Considerar la eficacia económica como principal finalidad de la actividad humana. Sobre este punto, G. Ritzer en su libro “La McDonalización de la sociedad“, señala que cada vez se introducen más ‘rutinas’ en las actividades cotidianas con el fin de que todo sea previsible y se haga más rápido y, con ello, lograr una mayor eficacia económica.

Confiar en la ciencia para hacer frente a los problemas de la vida cotidiana. Como el conocimiento científico tiene capacidad para dar una explicación a muchas situaciones cotidianas, ya no hace falta recurrir a las explicaciones religiosas. Esto conduce a que algunas personas tengan fe en que los avances científicos harán frente a los problemas cotidianos. En este caso, los científicos son los nuevos sacerdotes que nos explican la realidad y que son capaces de satisfacer las ‘necesidades humanas’. Sin embargo, esta confianza en la ciencia no tiene en cuenta que la investigación científica no es neutral sino que tiende a estar dirigida por los intereses de los grandes poderes económicos. De esta forma se corre el riesgo de que:

- sólo se solucionen las necesidades que sean rentables,
- que se busquen las soluciones que aportan más beneficios aunque no sean las mejores,
- que se “creen necesidades” para luego vender la forma de satisfacerlas.

Un buen ejemplo de esta fe en la ciencia es el “arroz dorado“, un arroz transgénico con el que se quiere hacer frente a los problemas de salud ocasionados por la falta la falta de vitamina A en muchos países pobres a pesar de que hay otras soluciones más baratas y que ya se podrían poner en práctica (J. Larrión “El papel de los expertos en la controversia sobre el arroz Potrykus y Beyer“).

Valores sociales

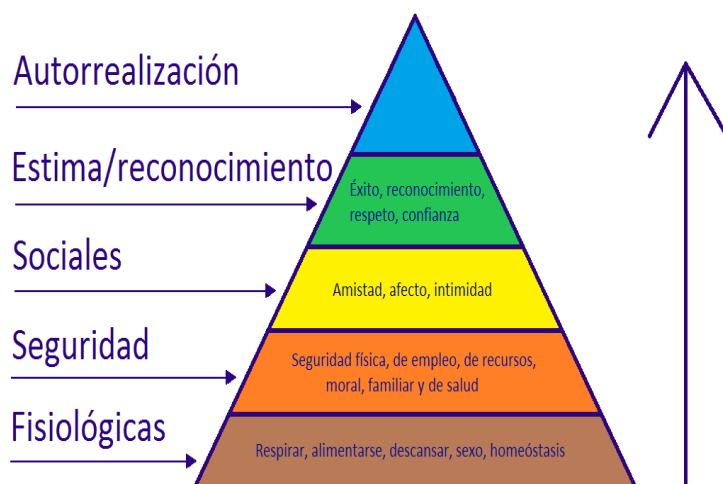
Son la parte de las creencias que se refieren a la moral, a lo que debe considerarse como deseable. A partir de estos valores, las personas definimos nuestros fines, actuamos y nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás. Algunos valores sociales posibles son el éxito profesional, la racionalidad, el honor, el valor, la lealtad o la eficiencia.

El conjunto de valores que comparte una sociedad constituye su sistema de valores, y la manera como jerarquiza cada persona esos valores constituye su escala de valores.

Entre los nuevos valores sociales que están emergiendo en nuestra sociedad, impulsados frecuentemente por la publicidad, destacan:

- el poder consumir-gastar dinero (no sólo tenerlo),
- la necesidad de reducir la incertidumbre, lo inesperado, o de tener seguridad,
- el querer satisfacer los deseos lo más rápidamente posible,
- el mantenerse joven y saludable porque se considera que el cuerpo es reflejo o imagen de la persona.

En general, se está produciendo un cambio de valores materialistas (que buscan satisfacer las necesidades fisiológicas y de seguridad), por valores post-materialistas (cubrir las necesidades de reconocimiento y autorrealización).



Pirámide de Maslow

Símbolos

Como los valores tienen un componente ideal, necesitan manifestarse en expresiones observables. El símbolo es una representación concreta que sirve para designar o referirse a una realidad abstracta.

Pueden ser:

- objetos concretos (pañuelo, bandera...). Al usarlos formamos parte de lo que el objeto simboliza ciertos comportamientos (participar en comida, comprar una marca ...). Al hacerlo se transmite una idea o sentimiento.

Quando en el siglo XVI o XVII alguien se veía precisado a mostrar en España su 'pureza de sangre' o su condición de 'cristiano viejo' (sin vínculos de sangre con judíos o musulmanes) procuraba comer públicamente jamón, tocino o embutidos de porcino. Este alimento era un signo de garantía con el que comunicaba a los demás que estaba fuera de sospecha. Cervantes relata en el Quijote (capítulo 54 de la segunda parte) una escena de este tipo.

Cruz, J. (1993) "Semántica de la comunicación alimentaria". En: Bilbao-Fullaondo, J. (Ed) "El ámbito gastronómico". Bilbao: Beitia. Pág: 42

El consumo de muchos alimentos sólo puede entenderse si se tiene en cuenta el simbolismo, el significado que encierran (consumir ciertas marcas, comidas familiares o de amigos, cocinar a otra persona su plato preferido, beber juntos...).

Normas alimentarias

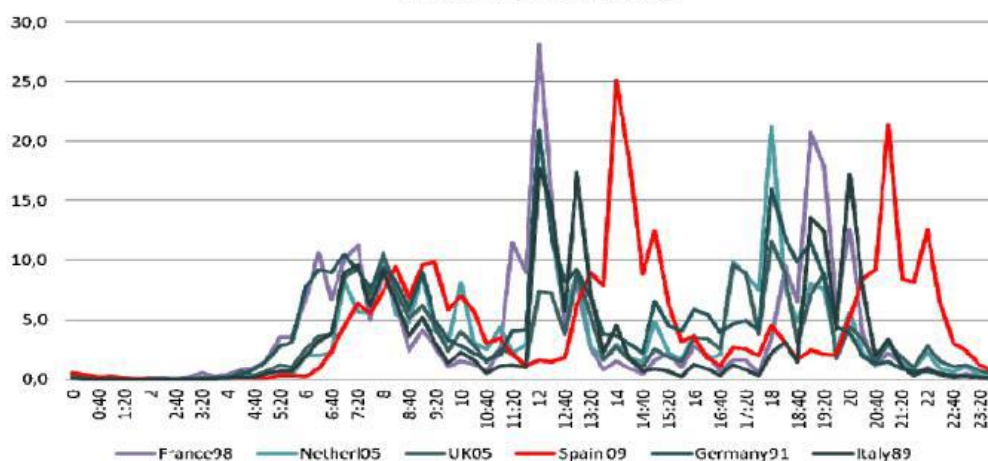
Las normas sociales hacen referencia al comportamiento, a lo que se debe hacer en una situación determinada. Las normas se establecen a partir de las creencias o de los valores existentes, y su cumplimiento hace que éstos se reproduzcan.

Las normas proporcionan las guías de comportamiento para todas las actividades y, con ello, ayudan a que la conducta sea previsible y que se mantenga el orden social. Cuando las personas que conforman una sociedad no comparten las mismas normas, suele deberse a que no tienen un único sistema de valores, y eso puede generar problemas sociales.

En temas de alimentación, existen normas sociales sobre:

- qué puede comerse y que no. En el caso de los animales, protegemos ciertas especies y las convertimos en parte de nuestra familia, mientras que a otras las tratamos como mercancía y como parte de nuestra dieta
- como debe prepararse la comida. Aquí se incluye la forma de cocinar (emplear manteca o aceite) y la manera de combinar los ingredientes. Como consecuencia de la preparación, la comida “debe tener un sabor” determinado
- como debe consumirse la comida. Estas normas incluyen: donde sentarse en la mesa (dejar los lugares preferentes a las personas más importantes), como comer (no eructar, o hacer ruido al masticar), como usar los tenedores, como servir la comida, de que hablar, horarios de la comida, etc. Detrás de estos comportamientos hay unos valores sociales implícitos.

Percentage of the adult population meal times throughout the day



Las normas sobre cocinar y comer están estructuradas mediante unas reglas aprendidas y compartidas y forman una “gramática de la comida”: un orden estricto sobre que comer, cómo y cuando hacerlo. Así, por ejemplo, una salchicha es un alimento que se puede comer, pero en muchas culturas “no encaja” en el desayuno. La llegada de un nuevo alimento tiene que encajar en esta gramática.

Hábitos alimentarios

El cumplimiento de las normas genera hábitos que son formas de actuar que se adquieren por la repetición de los mismos actos y que realizamos sin ser conscientes de ellos. Coloquialmente se les conoce como las “costumbres” que comparte un grupo de personas. Así por ejemplo, al sentarnos a la mesa esperamos encontrar un plato por comensal con sus cubiertos.

Los hábitos sobre la alimentación se adquieren en la infancia y son resistentes a los cambios. Es por tanto muy importante desarrollar hábitos adecuados para tener una alimentación adecuada en el futuro. En este sentido, si los niños se acostumbran a tomar un desayuno escaso, mantendrán este hábito el resto de su vida y será muy difícil cambiarlo.

Aunque los hábitos aprendidos tienden a mantenerse a lo largo de la vida, en ocasiones pueden verse modificados. Las tres principales razones son:

Cuando se producen cambios de tipo económico o social en el conjunto de la sociedad que facilitan la difusión masiva de nuevos alimentos o hábitos de consumo. Algunos de estos cambios son:

- la mayor movilidad de las personas (ya sea como turistas o como emigrantes) y de las mercancías porque facilita que se conozcan y se demanden otros alimentos, y la mejora del nivel de ingresos en una sociedad porque favorece que se consuman nuevos alimentos por el simbolismo que tienen asociado (prestigio, mejora de la salud) o por la comodidad de su uso.

Cuando los agentes de socialización entran en conflicto porque los valores o normas que transmiten son contradictorias. El caso de la publicidad es el ejemplo más claro porque las estrategias de publicidad suelen contradecir la experiencia y las prácticas tradicionales de las familias. Los niños y jóvenes

- suelen ser el principal objeto de la publicidad porque resulta más fácil que introduzcan novedades en el consumo.

Mediante la realización de programas de Educación para el Consumo, de Educación para la Salud, u otro tipo de campañas o intervenciones, cuando tratan de modificar ciertos hábitos inadecuados enseñando nuevos comportamientos e incidiendo en los elementos que los facilitan. Estos programas los suelen realizar, con escaso éxito, las instituciones o ciertas asociaciones

2.2. Socialización.

Son quienes participan en la socialización de las personas, en la transmisión de la cultura. En el ámbito de la alimentación, estos agentes nos proporcionan de manera directa las normas sociales, o sea qué comer y como hacerlo y, de manera menos evidente, los valores sociales y el simbolismo asociado a la alimentación.

Los agentes de socialización más importantes en nuestro contexto son los seis siguientes:

2.2.1. La familia

Se considera que es el principal agente de socialización; la principal transmisora de la cultura.

En las familias se realiza el primer acercamiento al mundo exterior, y con la comida se transmite emociones, sentimientos (felicidad, seguridad o tensión), y actitudes vitales. Estos contenidos se mantendrán toda la vida.

El creciente acceso de la mujer al trabajo remunerado está suponiendo un gran cambio en los hábitos alimentarios de las personas.

Detrás de las normas sobre la alimentación en el hogar (comer o no juntos, el imponer o no el menú a los hijos, el tolerar o no ciertos 'modales' en la mesa, el comer en la cocina o ante la televisión, etc.) hay, de manera implícita, unas relaciones entre los miembros y unos sentimientos.



Esta es la razón por la que los trastornos de la alimentación (obesidad, bulimia, anorexia, ortorexia, o vigorexia) tengan su origen con frecuencia en emociones, sentimientos, y actitudes aprendidos en el entorno familiar.

Es también por ello, por lo que para solucionarlos no basta con enseñar a comer una dieta adecuada, sino que hay que hacer frente a los problemas que los han originado tal como se refleja en la película de Daniel Sánchez Arévalo titulada “Gordos”.

2.2.2. Los grupos de edad

Son los formados por personas de edad semejante. Son habituales a partir de la adolescencia. Son las ‘cuadrillas de amigos’ de distintas edades.

Entre los jóvenes, la pandilla influye, con frecuencia, en el inicio del consumo de bebidas alcohólicas, o en acudir a ciertos lugares como los restaurantes de comidas rápidas.

Los jóvenes son un colectivo que es utilizado con frecuencia para introducir nuevos alimentos y nuevas normas sobre la alimentación porque están más predispuestos a introducir cambios y porque sobre ellos se ejerce menor presión para que se ajusten a las normas.

2.2.3. La escuela

Este agente es muy importante durante la infancia. Otros iguales a ti, y bajo la autoridad de los adultos, te dicen y recuerdan lo que es correcto. Al ser obligatoria la escolaridad de los niños entre 3 y 15 años de nuestro entorno, todos reciben la influencia de este agente de socialización.

El creciente número de niños que acude a los comedores escolares (en el País Vasco se sirven más de 90.000 comidas al día en los centros escolares públicos), conduce a que el entorno de la escuela adquiera mucha importancia en el aprendizaje de muchos aspectos relacionados con la alimentación. La mayoría de las comidas proceden de las cocinas de empresas de catering más que de cocinas de los propios centros por lo que los alumnos están ajenos a la preparación de los alimentos. Existen ciertas experiencias que están teniendo éxito en acercar los alimentos y su preparación a los escolares como la huerta escolar del Colegio.

2.2.4. Empresas

Una de sus mayores influencias en el ámbito de la alimentación es mediante los horarios laborales que imponen a sus empleados. Son horarios pensados en organizar de manera eficaz la producción, pero que condicionan el tiempo disponible para comer y, en consecuencia: donde, qué, cómo y con quien se come.

2.2.5. Los movimientos sociales

Las organizaciones sin ánimo de lucro suelen influir en la alimentación ofreciendo al consumidor información alternativa a la existente con el fin de que se modifiquen ciertos hábitos. Aquí se incluyen las Asociaciones de Consumidores, de Agricultura Ecológica, de movimientos ecologistas, o Slow Food con su manifiesto sobre los alimentos “Bueno, limpio y justo”.

2.2.6. Los medios de comunicación

Adquieren una especial importancia en las sociedades modernas, especialmente la televisión, porque llegan a la práctica totalidad de las personas mediante unas técnicas muy seductoras. Por término medio, se ven unas 4 horas de televisión al día en España. Esto significa que los niños dedican más

tiempo a lo largo del año a ver la televisión que a permanecer en la escuela. En el ámbito de la alimentación, la televisión afecta de dos maneras:

- Mediante la publicidad (directa o encubierta) que fomenta el consumo de ciertos productos y de las marcas comerciales de las grandes empresas por ser las únicas que tienen capacidad económica para hacer publicidad en las grandes cadenas. Estas marcas suelen venir asociadas a ciertos estados emocionales, valores sociales, o estilos de vida. El éxito comercial no dependerá del alimento en sí, sino de que consiga seducir al consumidor mediante la historia que cuente; de tener capacidad para preparar una historia bonita y poder contársela a muchas personas.
- Mediante las series y películas de televisión donde se muestran a actores populares consumiendo ciertos alimentos (hamburguesas, chocolatinas, cerveza...) y de una manera determinada que otorga un significado implícito de la comida.

Unidad 3

Historia de la alimentación.

Para reconstruir la historia de la alimentación nos basaremos en las 7 etapas de la evolución humana que establece Ritchie, C.I.A (1998). Para este autor, cada etapa tiene su origen en algún cambio político, social, técnico o ideológico que introdujo importantes cambios en el consumo de alimentos.

3.1 La revolución de la caza.

La revolución de la caza y del fuego

Los homínidos tenían una dieta escasa porque caminaban a cuatro patas y sólo se alimentaban de lo que recolectaban: frutos silvestres (bayas), nueces, tallos, raíces, insectos, huevos de pájaro y pequeños mamíferos.

Su sucesor, el *Australopithecus* (el primer homínido), pasó a mantenerse erguido hace unos 2 millones de años. Esta posición le permitió ampliar su dieta. Además de recolectar, comenzó a cazar antílopes, caballos... Este cambio de dieta tuvo profundas consecuencias sobre sus costumbres y su entorno como la vivienda, los sentidos, el lenguaje, o su constitución física.

El *homo erectus*, hace 1 millón de años, vivió en una época en que los glaciares se expandieron a partir del Ártico y cubrieron de hielo Europa y la mitad norte de la Península Ibérica hasta hace 12.000 años. Descubrió el fuego, quizás mientras fabricaba hachas para cazar, lo cual hizo cambiar el conjunto de la cultura, tanto en su aspecto material como ideológico.

El fuego

El medio hostil en el que el hombre sobrevivió en su más temprana edad comenzó a alterarse y a ser transformado gracias al fuego. El fuego se convirtió en el centro de todo su mundo técnico y social.

La primera es la irradiación de calor, y con él pudo acomodarse a los rigores extremos del clima. Una vez descubierto el fuego y realizado el aprendizaje de su reproducción, pudo acomodarse en espacios donde el frío era un elemento que vedaba sus posibilidades de supervivencia.

Pero sobre todo, el fuego sirvió para dilatar la duración de las horas hábiles y la noche se hizo menos oscura y más breve. Es en torno al fuego donde el hombre se reúne para comunicar sus experiencias y compartir sus planes; es alrededor del fuego donde el hombre comienza a socializarse.

En la crónica de las jornadas de excavación de la cueva de Santimamiñe, José María de Barandiarán, al referirse a la extinguida hoguera, utiliza el término 'hogar'. El hogar significa fuego, casa, altar. Barandiarán nos está refiriendo que aquél día encontró el vestigio de un lugar central donde los hombres y mujeres se afanaban para transformar los alimentos, perfeccionaban sus herramientas o simplemente se calentaban al amor de una lumbre mientras referían historias, miedos y amores.

Haranburu, L. (2000:19-21)

En el ámbito de la alimentación, el asado de los alimentos tuvo una repercusión higiénica y sanitaria importante. Con esta forma de cocinar se eliminaban las bacterias de la carne y el pescado, y se frenaba su proceso de descomposición. Nutricionalmente, supuso que los alimentos aportaran más nutrientes. Por eso aún se mantiene el debate de si el desarrollo cerebral, tan importante en la evolución humana, se debió al mayor consumo de carne, o al hecho de consumir alimentos vegetales cocinados. Algunos autores sostienen que “cocinar hizo el hombre”, en el sentido de que los humanos son los únicos que cocinan lo que van a comer.

3.2 La revolución del cultivo.

En el Neolítico (período que comienza hace unos 10.000 años), se habían reducido las reservas de caza, y el cambio climático favoreció la actividad agrícola. Con ello se inició la agricultura, actividad muy distinta a la simple recolección de alimentos silvestres.

La agricultura se inició en la zona denominada el 'Triángulo fértil', que se extiende desde el río Nilo hasta el río Tigris (entre Egipto y Mesopotamia, el Irak actual), en torno al 7.500 A.C. (hace unos 10.000 años).

El cultivo de cereales tiene la dificultad de que al madurar la planta, la espiga dispersa sus granos a grandes distancias, lo que hace casi imposible su recolección. Para evitarlo, había que segar las espigas antes de que madurase el grano. Para facilitar esta tarea se inventó la hoz; la incrustación de piedras cortantes sobre un palo curvo.



Separar la semilla de su envoltura como calentarlo en un lecho caliente. Con este método el cereal se conservaba muy bien y, para comerlo, sólo había que molerlo y añadirle un poco de agua. A este alimento se le llama gachas. Para molerlo se empleaba el molinillo de mano: el cereal se depositaba sobre una piedra y se machacaba con otra que se tenía en la mano.

Debido al limitado espacio de tiempo en que había que hacer la siega, era necesario estar próximos a los campos. Con ello, se podría también cuidar el desarrollo del grano. De esta forma se sustituyó la vida nómada de los cazadores itinerantes, por el sedentarismo; por residencias permanentes próximas a los campos. La agricultura, y no la simple recolección de alimentos, se convirtió en el modo de vida del Neolítico.

La cerveza fue descubierta en el Neolítico. Se podía hacer con la mayoría de los cereales, y bastaba con dejar germinar y fermentar los granos que no habían sido tostados. Debía de ser densa y pastosa, y sigue siendo una parte importante de la dieta de algunos pueblos de África en la actualidad.

El campesino del Neolítico también empezó a domesticar y criar ganado como la oveja y el cerdo. Los animales domesticados constituían una provisión continua de carne fresca. Además, su carne es más tierna que cuando el animal se encuentra en estado salvaje. Las vacas salvajes también se domesticaron, y con ello se obtuvo leche, carne, y ayuda para la labranza y el arrastre. Estos animales también proporcionaban estiércol para fertilizar la tierra.

Además del inicio de la agricultura y de la ganadería, el tercer gran avance de esta época relacionado con la alimentación es la cerámica. El empleo de recipientes de este material favoreció el almacenamiento, transporte y cocción de los alimentos.

A modo de conclusión, puede decirse que la principal consecuencia de la revolución de la agricultura y la ganadería para la alimentación humana es que proporcionó a las personas control sobre su abastecimiento de alimentos. Es difícil regular lo que se puede recolectar o cazar, pero resulta fácil incrementar la producción agrícola y ganadera para ajustarla a las necesidades de la población.

En cualquier caso, las dietas eran muy heterogéneas porque la base de la alimentación eran los alimentos que había en el entorno. Quienes vivían en las montañas podían basar su dieta en caballos o cabras, y quienes vivían a unos pocos kilómetros ceca del mar, del marisqueo o la pesca.

El inicio de la agricultura y la domesticación de los animales supuso una mejora de la dieta, y esto generó un aumento importante de la población. Como la mayor demanda de alimentos no se podía satisfacer con las mejoras realizadas, se produjeron guerras continuas y fuertes migraciones de la población.

En esta época tiene sus orígenes una técnica culinaria: el asado subcinericio. Presenta dos modalidades. La primera consiste en introducir los alimentos entre las brasas, y resulta adecuado para alimentos con cáscara resistente como las castañas o las bellotas. La otra modalidad es poner el alimento en un hoyo en el suelo, taparlo con cerámica o losetas de piedra, y cubrirlo de brasas.

En esta época tienen sus orígenes dos técnicas de conservación de los alimentos:

- La desecación consiste en dejar secar al sol el alimento para que se deshidrate. En el caso de la carne se corta en tiras. Su eficacia fue mayor cuando, posteriormente, se empleó también la sal.

- El ahumado de los alimentos es un método de conservación adecuado para alimentos de origen animal.

3.3 La revolución mercantil.

Esta tercera etapa se refiere a la época del Imperio Romano, y uno de los rasgos más sobresalientes desde el punto de vista de la alimentación fue el aumento del comercio. La actividad comercial se incrementó debido a dos razones:

- la necesidad de alimentar al ejército romano que se encontraba disperso por todo el imperio,
- la creciente demanda de nuevos alimentos. El tener cierto nivel económico es la condición necesaria para elegir la comida que desea ingerir, y en Roma había grupos sociales amplios que habían alcanzado dicho nivel y que demandaban alimentos que debían ser traídos de lugares distantes.

Con estos nuevos alimentos se inicia la diferenciación entre la 'cocina culta' frente a la 'cocina popular'. La cocina culta se manifestaba de manera especial en los banquetes, que eran una forma de exteriorizar poder y riqueza a través de la comida. Les gustaba preparar los alimentos de manera que los sabores y la apariencia de los alimentos fueran distintos a lo original. Estos banquetes sientan las bases de la gastronomía, del arte de preparar alimentos para que produzcan placer además de nutrirnos.

La romanización fue más temprana en la parte sur del País Vasco. El río Ebro fue la gran ruta por donde la cultura romana y el progreso material se introdujo en el País Vasco. En el primer siglo A.C. la zona norte presentaba un paisaje boscoso y de difícil acceso, mientras que en el sur se inician las ciudades y las rutas de comunicación.

De las aportaciones de los romanos a la alimentación del País Vasco caben destacar:

- Nuevas técnicas agrícolas como el arado romano que ofrecía mayor eficacia en las labores, o nuevas variedades de trigo de mayor rendimiento.

Mejora en la conservación de los alimentos mediante el salazón. Los romanos conocían bien esta técnica y transmitieron nuevos conocimientos. La importancia de la sal queda patente en el hecho de que el 'salario' era la ración de sal que los legionarios romanos recibían como pago a sus servicios.

- Mejora en la elaboración de alimentos como el pan, el aceite, el vino o los embutidos y, con ello, la generalización de la dieta mediterránea.

- Mejora de la red de comunicaciones haciendo “calzadas romanas” que permitió un incremento en el comercio de alimentos.

3.4 La cocina medieval.

Al iniciarse la época medieval, las técnicas agrarias y la productividad agraria se mantenían en Europa semejantes a como habían sido en la época de los romanos. La mayoría de lo que producían los agricultores se destinaba al autoconsumo, y la mayoría de la población estaba ocupada en la agricultura.

Durante la alta Edad Media se produce un cambio social de enorme importancia para la alimentación humana: el surgimiento de las ciudades; lugares donde habitaban muchas personas que debían ser alimentadas. Fue necesario aumentar el comercio y, para ello, mejorar las infraestructuras de comunicación.

En esta época, no solo aumentó el comercio próximo, sino también el comercio intercontinental entre Europa y las “Indias Orientales” (las llamadas “Islas de las especias” en Indonesia), y con las Islas Occidentales (el actual Caribe).

El comercio con las Islas Orientales se justificaba para abastecerse de especias, un ingrediente que estaba presente en muchas recetas medievales. Suele decirse que las especias se utilizaban para disfrazar el mal gusto de la carne por la sal y el estado de descomposición en que solía encontrarse. Inicialmente, el comercio de las especias era un monopolio de Portugal, país que en 1510 controlaba el comercio del clavo, la nuez moscada, la canela, la pimienta y el jengibre. La pimienta era la más costosa y la más importante, suponía el 70% del comercio de especias del siglo XVI.

El comercio con las Islas Occidentales también fue muy intenso llevando y trayendo nuevos alimentos. En el 1500, los europeos introdujeron en América las naranjas, los limones, las uvas y la caña de azúcar. Posteriormente, el ganado vacuno y de cerda. Los alimentos traídos de América fueron decisivos para mejorar la alimentación de los europeos. Se trajeron judías verdes, maíz, patata, alubias, pimientos, piña, cacahuete, tomate y chocolate.

Aunque el tomate se consumía desde el XVI, su difusión amplia en España ocurre en el XVIII. Se consumía en salsa y en ensalada. El sabor que aportaba a los platos era una de las señas de identidad

de la cocina española porque no se empleaba en otros países. Los dos alimentos que más importantes para la alimentación europea fueron los que más tardaron en extenderse: el maíz y la patata.

El maíz lo trajo Colón a España en su expedición de 1492. A principios del XVI se cultivaba en la vega del Guadalquivir como forraje, y hasta el XVII no se impuso masivamente en Europa.

La patata fue el alimento que tuvo más éxito. Se introdujo en España procedente de Perú en 1565, y su cultivo se extendió por las tierras más frías de Europa. En un segundo período, a principios del XVIII, se expandió por otras zonas de Europa, y hasta bien entrado el XVIII no se consumió de forma masiva en Europa. En el XVII gran parte de los irlandeses vivían de ella, y la introdujeron en los Estados Unidos de América en 1719.



Van Gogh, “Los comedores de patatas” (1885)

El maíz y la patata eran “cultivos milagrosos”. Un grano de maíz daba 80 granos en la cosecha mientras que el mijo tenía una relación 1/10. En cuanto a la patata, se puede alimentar al doble o al triple de la población que si se dedicase esa superficie al cereal. Ambos fueron el recurso básico de la alimentación a partir de la segunda mitad del XVIII. Aseguraban la subsistencia de los campesinos y generaban excedentes suficientes para alimentar a los habitantes de las ciudades.

En el caso del País Vasco, hubo dos aspectos que influyeron de forma especial sobre la alimentación en esta época: la consolidación del cristianismo, y la fundación de las villas.

La cristianización del País Vasco se produjo en dos momentos distintos. En el sur se inicia en el S. III, mientras que en el norte empezará en el IX y culminará en el XI. El cristianismo representa toda una cultura que surge en el Mediterráneo. En el ámbito culinario potenciará la dieta mediterránea: el pan y el vino son centrales en el rito de la Eucaristía, y el aceite posee un carácter sacramental en consagraciones y ungimientos (bautismo y extremaunción). Los monasterios tuvieron una gran importancia en la transmisión de esta nueva cultura, así como en la mejora de estos cultivos y la elaboración de los alimentos.

El cristianismo también establece un comportamiento dietético. Como la Iglesia Católica prohibirá el consumo de carne en muchas fechas, fundamentalmente en el período cuaresmal, hizo aumentar el consumo de pescado como alimento alternativo. Esta nueva norma favoreció la actividad de muchos puertos pesqueros a partir del medievo por la venta de salazones y escabeches a toda España.

Al igual que en el resto de Europa, un segundo aspecto que influyó sobre la alimentación en esta época fue la fundación de las villas a partir del XIII. Como era fundamental garantizar el suministro de alimentos a sus moradores, hubo una mejoría notable de las vías de comunicación.

3.5 La revolución del azúcar.

La caña de azúcar fue llevada desde la India hasta América por Hernán Cortes. Su cultivo se inició en México en 1530, pero se extendió por el Caribe porque tenía el clima ideal para su cultivo.

Al igual que las especias, el azúcar tampoco es un alimento vital, pero el control de su producción generó numerosos conflictos sociales y políticos. Una plantación azucarera requería de mucho trabajo, y como los indios Caribe habían sido prácticamente exterminados, se trajeron nuevos esclavos de África. El comercio de esclavos duró desde el XVI hasta mediados del XIX. Entre 1763 y 1886 llegaron a Cuba un millón de esclavos.

La caña de azúcar tenía dos utilidades: como edulcorante, y como materia prima para elaborar el ron.

La forma tradicional de edulcorar en Europa era empleando la miel. Pero desde 1530 hasta 1812, en que se empezó a utilizar también la remolacha azucarera, el azúcar de caña fue el principal edulcorante.

En el Siglo XVII se empleaba para endulzar las bebidas de moda de la aristocracia europea (té, café y chocolate), aunque ninguna de ellas se endulzaba en los países de origen. Eran bebidas de prestigio

que tenían rituales de preparación y de consumo porque eran bebidas de sociabilidad. El chocolate se hizo popular en España en el S XVI.

En la segunda mitad del XVII aparecen los primeros cafés, y se puso de moda en España en la segunda mitad del XVIII entre clases altas para la sobremesa. Su éxito favoreció la creación de lugares especiales para consumirlos: los cafés. Se crearon a mediados del XVIII en las principales ciudades españolas como lugares de encuentro y debate de nuevas ideas liberales entre la burguesía emergente.

Tras obtener el azúcar, de sus residuos, la melaza, se podía hacer una nueva bebida: el ron. Parece que el ron fue el primer licor producido masivamente.

Tras perder Francia gran parte de las islas que poseía en el Caribe, en 1812, y por iniciativa de Napoleón, los franceses pudieron producir azúcar a partir de la remolacha azucarera. Este hecho provocó que las Indias Occidentales perdieran su protagonismo como abastecedores de azúcar y pasaran a ser una de las zonas más deprimidas de América. Se trata de un buen ejemplo sobre los riesgos que tiene para un país dedicarse a un monocultivo de exportación.

3.6 La revolución agrícola.

El siglo XVIII, el de la Ilustración, fue un período de invenciones al aplicarse el método científico para buscar soluciones a los problemas. Esta etapa de la historia tuvo unos resultados muy beneficiosos para la población. Distintos avances técnicos permitieron aumentar considerablemente la producción agraria, y mejorar la conservación de alimentos.

La introducción de nuevas técnicas agrarias solía ser lideradas por políticos, terratenientes, o intelectuales. El disponer de una 'granja modelo' donde hacer experimentaciones se convirtió en una afición de moda. Algunas de las novedades más importantes fueron sembrar en hileras, introducir nuevas especies forrajeras para alimentar el ganado durante el invierno, la mejora de la selección animal, y la creación de nueva maquinaria como la segadora de cereal o el arado que volteaba la tierra.

También se produjo una mejora en la conservación de los alimentos como el caldo de ternera solidificado (la 'sopa portátil' o el 'cubito'), o la esterilización calentando los alimentos en botellas al "baño maría". El enlatado permitió mejorar la dieta y la salud de las personas. Al enlatar ciertas

verduras y hortalizas como el tomate, y ciertas carnes como la del cordero, personas que no disponían de estos alimentos pudieron consumir vitaminas C y D en invierno. Así se pudo hacer frente a enfermedades carenciales como el escorbuto y el raquitismo.

Como consecuencia de los avances en la agricultura y en la conservación de los alimentos, mejoró notablemente la salud de las personas. Los niños tuvieron más posibilidades de sobrevivir, los adultos estaban más sanos, y las mujeres eran más fértiles. Todo ello generó la 'explosión demográfica' que trató de explicar la teoría de Malthus (1766-1834).

3.7 La revolución del transporte.

La aplicación de la máquina de vapor al transporte permitió que durante el XIX se produjese una considerable mejora del comercio. Los barcos a vapor y la locomotora fueron decisivos para paliar el hambre y mejorar la dieta pues no se hacía tan necesario que cada región produjese los alimentos que necesitaban sus habitantes.

Antes, para poder consumir aves frescas en las ciudades había que llevarlas vivas en grandes bandadas. Igualmente, el pescado sólo se podía mantener fresco cortas distancias y era caro. Con la locomotora, el tren podía llevar la leche fresca a las ciudades desde distancias considerables. En muchos países, al primer tren del día se le llamaba 'el tren de la leche'.

En 1850 se inventa el mecanismo para hacer hielo, y en 1880 se transportó por vez primera un barco de carne congelada desde Australia hasta el Reino Unido. Fue un acontecimiento histórico.

Al combinar la rapidez del transporte con el empleo del hielo como método de conservación, se consiguió que en el interior de muchos países europeos se empezase a comer pescado fresco del mar. Esto hizo disminuir los casos de bocio; una enfermedad provocada por la insuficiencia del yodo que se daba en poblaciones alejadas del mar. Esta globalización trajo 3 consecuencias para la alimentación:

I. Bajar el precio de los alimentos, pero empobrecer al agricultor europeo. La carne y los cereales importados de Norteamérica eran más baratos que los europeos porque se obtenían con un alto grado de mecanización en terrenos regalados por el gobierno. Además, ahora podían llegar con más rapidez a Europa y a precios más bajos en barcos transatlánticos. Ante esta competencia, los agricultores europeos se fueron empobreciendo y muchos emigraron a Estados Unidos. Esto generó

una importante polémica. Mientras los liberales defendían el libre comercio y la ausencia de impuestos, los terratenientes exigían impuestos proteccionistas. Al final, los países europeos establecieron aranceles a los alimentos que venían de fuera, y con ello se protegió a los agricultores pero los consumidores tuvieron que pagar más por la comida.

2. Incentivar la producción agraria y la transformación industrial de alimentos. Con la ampliación del mercado, las industrias alimentarias podían aumentar su producción al poder abastecer a una mayor número de consumidores. Paralelamente, en la segunda mitad del siglo XIX se crearon nuevos alimentos.

3. Abastecer de alimentos a zonas que carecían de ellos y fomentar los monocultivos de exportación. Durante el último cuarto del siglo XIX se produjo un cambio drástico en las preferencias alimentarias en Europa y Estados Unidos al conocerse los beneficios para la salud de las frutas y verduras. Muchas personas se hicieron vegetarianas. La creciente demanda de fruta se pudo satisfacer gracias a los avances en el transporte y en los sistemas de conservación, y a que algunos países se especializaran en la producción para el mercado mundial (monocultivos de exportación). Uno de los monocultivos más importantes era el plátano. El Caribe se encontraba hundido en la pobreza tras la aparición de la remolacha azucarera en Europa. En 1866, se llevaron algunos plátanos desde estas islas a Estados Unidos, y tuvieron mucho éxito.

En España, el ferrocarril (la línea Madrid-Irún se terminó en 1868) también tuvo una importancia decisiva porque hizo posible la generalización de los alimentos de la dieta mediterránea (aceituno y vino). También permitió el crecimiento de la industria pesquera que abastecía de pescado a lugares distantes del mar.

Unidad 4

Creencias religiosas y consumo de alimentos.

Las creencias religiosas ofrecen una explicación sobre el sentido de la vida y aportan unas orientaciones sobre los valores y las normas sociales deseables. Es por esto, que algunos comportamientos alimentarios tienen su origen en las normas alimentarias que imponen o aconsejan las religiones.

No obstante, como existe una creciente secularización, las explicaciones de tipo religioso tienen cada vez menos seguidores.

A pesar de ello, los creyentes de ciertas religiones siguen ajustando su comportamiento a las normas alimentarias que imponen su religión.

Las religiones, en el ámbito de la alimentación, regulan cuatro normas alimentarias:

- qué alimentos no deben consumirse. Sobre este tema, es interesante el artículo de Jáuregui “Prescripciones y tabúes alimentarios”
- qué alimentos son deseables en ciertas festividades para conmemorar algún acontecimiento,
- cómo manipular y cocinar los alimentos, y
- cuando y cómo ha de ser el ayuno.

Las normas que establecen las religiones tienen cierta flexibilidad porque varían en función de:

- el país (las normas de una misma religión pueden ser más flexibles en unos países)
- el grado de compromiso religioso de las personas (las personas más religiosas son más estrictas en su cumplimiento)
- la época (hace unas décadas había más gente que ajustaba su comportamiento a las normas religiosas).

Con estas reglas sobre el consumo de alimentos, las religiones buscan cuatro finalidades:

- facilitar la comunicación con un ente superior,
- demostrar la fe mediante la aceptación de las normas. Con ello se aporta identidad a la persona que practica esa religión, e identidad colectiva a las personas que la comparten,
- desarrollar una disciplina personal mediante el ayuno, y
- hacer penitencia.

En la mayoría de los países predomina una sola religión:

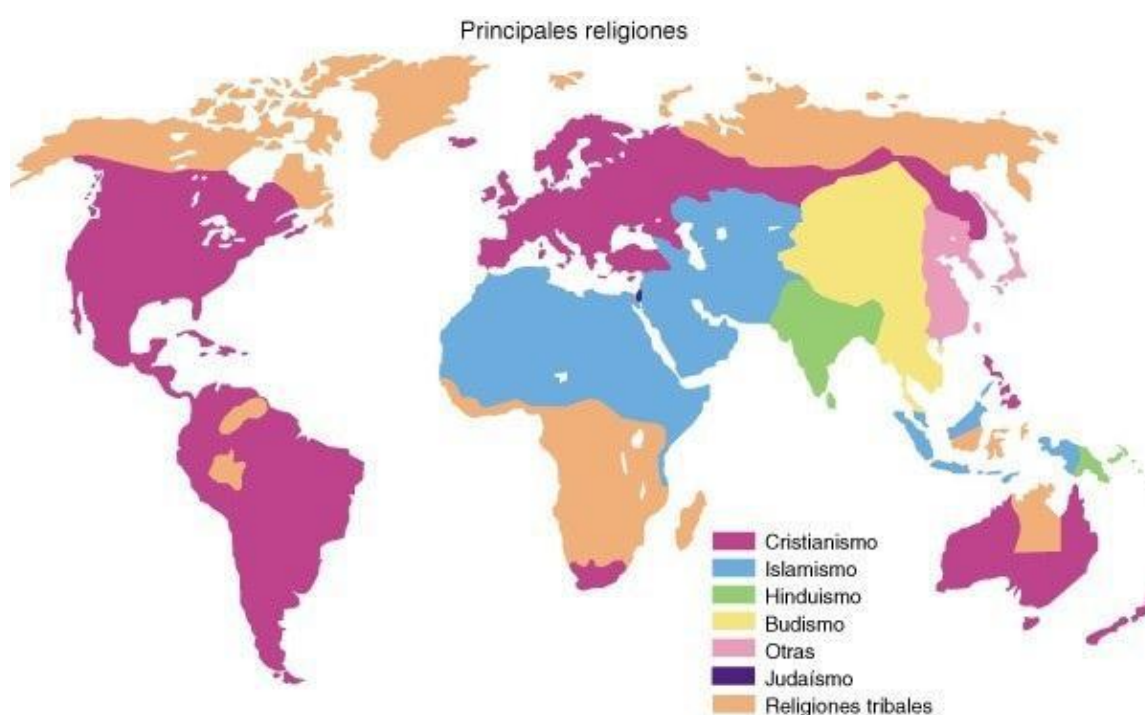
- el cristianismo es mayoritario en Europa, aunque el catolicismo predomina en el sur de Europa, Polonia, Irlanda y grandes partes de América Central y del Sur. Por el contrario, el protestantismo es mayoritario en Europa del Norte y ciertas ex-colonias británicas como Estados Unidos, Canadá, Sudáfrica y parte de Australia.
- el islamismo es mayoritario en la mitad norte de África, Oriente Medio e Indonesia.
- las otras dos religiones, el hinduismo y el budismo, se limitan a dos países: la India y China.

En los países donde coexisten distintas religiones se cumplen de manera más estricta las normas religiosas sobre la alimentación porque resulta más necesario dar identidad a sus creyentes. Por

ejemplo, comer jamón en la España medieval donde convivían cristianos, musulmanes y judíos, era muestra de ser ‘cristiano viejo’, y comer pescado los viernes ha sido un símbolo de ser católico en un contexto protestante.

La importancia de cada religión en un país viene explicada por la historia del propio país, y por las características de cada religión. La expansión del cristianismo y del islamismo se debe a la historia colonial de los países donde surgen, y al hecho de que son religiones ‘proféticas’, frente a las religiones ‘místicas’ como el hinduismo.

Las religiones que cuentan con más seguidores son: la cristiana (el 50% son católicos, un 24% protestantes, un 11% ortodoxos, y otro 11% ‘otros cristianos’), la islamista, la hinduista, y la budista.



4.1 Hinduismo.

Es una de las religiones más antiguas. Sus orígenes se remontan al año 1000 A.C. El principal libro sagrado es “Los Cuatro Vedas”, cuatro colecciones de textos considerados de revelación divina y redactados entre el 1.500 A.C. y el 1.500 D.C.

Para esta religión, un espíritu universal, llamado Brahmán, apareció en forma del dios Brahma para crear el universo, después se manifestó en forma del dios Vishnú para conservarlo, y finalmente tomó la forma de Shiva para destruirlo. De esta forma, el espíritu universal se somete a un ciclo de creación y destrucción interminable.

Consideran que la existencia presente está destinada a volver a encarnarse en la forma de otra casta más elevada o más baja según que su conducta sea o no piadosa. Al final se alcanzará la 'salvación espiritual' que nos libera de los ciclos del renacimiento.

Las castas son un sistema de estratificación social al que cada persona pertenece desde el nacimiento. Hay cuatro castas principales surgidas de Brahma:

- de su boca salieron los sacerdotes y maestros, son los brahmanes o casta superior,
- de sus brazos los guerreros y gobernantes, los charrias,
- de sus muslos los agricultores y comerciantes, los vaisias, y
- de sus pies los trabajadores braceros, los sudras.

Además, de las tinieblas, surgieron los descastados, los parias o intocables.

Dentro de cada casta existen subcastas, y en la actualidad hay más de 2000. Se diferencian por las profesiones a las que se dedican o por la región donde viven. El miembro de una casta no se mezcla con los de otra porque el de la casta superior se contamina. La impureza o suciedad de una casta se debe al trabajo que desempeña.

Alimentos que no deben consumirse:

–Carne. No está prohibida, pero es desaconsejable porque no puede obtenerse sin hacer daño a un ser sensible, y esta acción va en contra de la mejora espiritual. Esta norma religiosa favorece el vegetarianismo. Además, la creencia en la reencarnación hace que detesten matar animales por el temor a que pueda contener el alma de un antepasado. El caso de la carne de vaca es especial y su consumo está prohibido porque para los hindúes es un animal sagrado. Existen diversas explicaciones sobre las razones por las que está prohibido su consumo.

–Sangre. Está prohibida porque constituye el principio de la vida.

–Huevos. Están prohibidos porque en este producto se halla el origen de una vida.

–Grasas animales.

-En estricto hinduismo, hasta los vegetales podrían considerarse sagrados, por lo que la mejor manera de volver al espíritu universal sería abstenerse de todo. Se observa que esta religión favorece la moderación en el consumo de alimentos.

Manipulación o preparación de los alimentos:

–Cocinar es un arte sagrado que exige purificaciones rituales como ponerse vestidos limpios antes o después de tratar ciertos alimentos.

-El comer con miembros de una casta inferior, o el recibir comida de ellos, contamina al de la casta superior. Las familias más ricas suelen tener dos cocinas una para los Brahmanes y otra para el resto. En cada cocina se emplean utensilios propios y, a veces, hasta las cocineras son diferentes. Es la única religión que considera que el alimento se altera por el simple contacto.

-Clasifican los alimentos dentro de una escala que oscila entre el frío y lo caliente. En general, los productos sin elaborar son considerados calientes y, por lo tanto, más puros que los cocinados, que son fríos

Ayuno:

-Algunos Hindúes realizan un ayuno de dos o tres días a la semana. Durante esos días sólo consumen productos puros como la leche, las frutas, las nueces, raíces de féculas y verduras.

4.2 Budismo.

Más que una religión, es una doctrina filosófica y moral fundada en el año 500 A.C. en el norte de la India por Buda (560-480 A.C.). Es una derivación del Hinduismo, e inicialmente fue la religión mayoritaria en la India. Ahora está muy presente en el sudeste asiático, y es minoritario en la India. Buda se instruyó en el brahmanismo pero no le parecieron suficientes sus enseñanzas. Estando orando le vino el conocimiento de las Cuatro Verdades que se convirtieron en fundamento de su teoría moral:

- reconocer qué es el sufrimiento (nacer, enfermar, estar con lo que se odia, desear y no conseguir, etc.)

- hallar su origen (el deseo o apetencia)
- encontrar el camino para suprimirlo (mediante las acciones correctas o el Sagrado Octuple Sendero), y
- acabar con él.

Esta religión enseña una sabiduría de vida frente a los dolores de la condición humana. Para eliminar el sufrimiento son necesarias varias reencarnaciones.

Buda no dejó escritas sus enseñanzas, pero sus discípulos recogieron sus sermones. Posteriormente se generó un cisma en el budismo y surgieron dos corrientes: theravada y mahayana. La primera corriente se mantiene más cercana a las enseñanzas originales. El mahayana o tántrico se practica en Tíbet, China, Corea y Japón y cree en la existencia de divinidades sobrenaturales. En China, las ideas budistas fueron asimiladas por el Taoísmo, y en Japón por el Sintoísmo.

Alimentos que no deben consumirse:

-La ingestión de carne retrasa el camino hacia el nirvana, por lo que hay que abstenerse de comerla o de lesionar cualquier ser vivo. Aunque muchos budistas son vegetarianos, en lugares de clima frío y poca variedad de vegetales como el Tíbet, incluso los monjes comen carne. Esta religión coincide con el Evitar el consumo de alimentos picantes porque generan emociones fuertes que interfieren con la purificación de la mente (ajos, puerros, cebollas).

Ayuno:

-El ayuno es frecuente en días especiales del año. Se acompaña de aislamiento y de rezos por lo que está orientado a 'purificar la mente'

4.3 Cristianismo.

Es la religión fundada por Cristo y basada en las Sagradas Escrituras (el Antiguo y Nuevo Testamento). El eje central es el misterio de la 'Trinidad': la existencia de un solo Dios con tres naturalezas distintas (Padre, Hijo y Espíritu Santo). El Hijo (Jesucristo) es el que adquiere mayor protagonismo, y esto es lo que le diferencia del islamismo y judaísmo: mientras que éstas dos últimas religiones consideran que era un profeta, los cristianos creen que es el hijo de Dios.

Se guían por el Nuevo Testamento por ser donde se recogen las enseñanzas de Jesucristo, y porque con su muerte se estableció una nueva alianza con toda la humanidad, y no sólo con el pueblo de Israel. Otro elemento que caracteriza la creencia cristiana es la esperanza en la resurrección de los muertos frente a la reencarnación. Por eso, la fiesta más importante para los cristianos es el Domingo de Resurrección.

En el año 1054, con el Cisma de Oriente, se produce una escisión surgiendo la iglesia oriental u ortodoxa, y a mediados del S. XVI, con la Reforma iniciada por Lutero en Alemania, se produce una nueva división y surge el protestantismo. Desde entonces, el cristianismo está formada por 3 grandes iglesias:

- la católica,
- la protestante, y
- la cismática u Ortodoxa (se encuentra especialmente implantada en Grecia y Rusia).

4.3.1. Catolicismo

Las creencias de los católicos aparecen resumidas en la oración de 'El Credo'.

Alimentos que no deben consumirse:

Para los católicos, no hay alimentos prohibidos. Jesucristo dijo que todos los alimentos eran buenos y que fueron creados por Dios para el servicio de las personas: "No es lo que entra por la boca lo que hace impuro al hombre; más lo que sale de la boca, eso es lo que al hombre le hace impuro... Pero lo que sale de la boca procede del corazón, y eso hace impuro al hombre. Porque del corazón provienen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, los robos, los falsos testimonios, las blasfemias" San Mateo 15,11-20.

No obstante, la gula (el comer o beber en exceso) es un pecado capital porque implica que la sensualidad prima sobre la espiritualidad, y esto puede generar otros pecados. De esta forma, aunque todo alimento es bueno, puede llegar a ser malo moralmente si no se consume con moderación. La gula debe hacerse frente con la templanza, una de las cuatro virtudes cardinales, que consiste en moderar el disfrute de los placeres de los sentidos para que estén sujetos a la razón.



Alimentos deseables en ciertas fechas:

Las fiestas de tipo religioso que se celebran a lo largo del año vienen a recordar los acontecimientos más importantes. En el caso del catolicismo, las festividades más importantes son:

- el nacimiento de Jesucristo (Navidad),
- su muerte (Semana Santa), y
- su resurrección (el Domingo de Resurrección y la Pascua).

Muchas de las **fiestas** de cualquier sociedad tienen un origen religioso e incluyen el consumo de algún alimento concreto.

Ayuno:

El catolicismo invita a hacer penitencia en las formas de oración, amor al prójimo, la abstinencia (abstenerse de comer cierto alimento), y el ayuno (no comer). Como estos dos últimos privan de un placer natural, tienen por objeto elevar el espíritu y expiar los pecados:

-con la **abstinencia** se prohíbe el consumo de **carne** de mamíferos y de aves ('vigilia'). Se permite el consumo de huevos, lácteos, pescado, y preparados con grasas animales. En la actualidad la abstinencia se ha limitado a los **viernes de Cuaresma**. La Cuaresma es el período de 46 días que

comprende desde el Miércoles de Ceniza hasta el Sábado Santo (festividad de la resurrección) ambos inclusive. La abstinencia puede sustituirse por una limosna. Los tres días que preceden al Miércoles de Ceniza se celebra el Carnaval. En ciertas regiones se le conoce como ‘carnestolendas’ (carnes suprimidas). Es una fecha de excesos previa a la supresión de la carne.

-el **ayuno** obliga a realizar una sola comida al día, permitiéndose tomar una pequeña sopa a la mañana y a la noche. En la actualidad se mantienen dos días de ayuno al año (que incluye la abstinencia carne): el **Miércoles de Ceniza** y el **Viernes Santo**.

4.3.2. Protestantismo

Se da este nombre a los seguidores de Lutero (Alemania, 1483-1546) porque “protestaban” por un decreto aprobado por los estados católicos en que se prohibía las innovaciones religiosas, y se recordaba que la interpretación de las Escrituras debía hacerla la jerarquía eclesiástica. Poco después hubo más reformadores y surgieron tres ramas: Luteranismo, Calvinismo y Anglicanismo. El Calvinismo fue fundado por Calvino (Francia, 1509-1564), inspirándose en Lutero. El Anglicanismo también sigue la teología de Calvino y es la religión del Reino Unido desde 1534.

A pesar de sus diferencias, estas iglesias coinciden en dos elementos:

- la libre interpretación del Antiguo y Nuevo Testamento, y
- negar el primado del Romano Pontífice

Estas iglesias protestantes carecen de reglas sobre la alimentación, pero más recientemente se han fundado nuevas iglesias protestantes que sí imponen ciertas reglas sobre la alimentación como son la iglesia adventista, y la iglesia mormona.

4.3.3. Adventismo

Se creó en 1863, y su principal principio de fe es que la segunda llegada de Cristo es inminente. Las reglas sobre la alimentación responden a una combinación de razones dietéticas o de salud con otras religiosas. En concreto, indican que se debe tener una dieta adecuada porque nuestro cuerpo es el ‘templo de Dios’: “Eres el templo de Dios, donde el espíritu de Dios se encuentra. Quien destruye su

propio templo, destruye a Dios, porque el templo de Dios es sagrado, y el templo eres tu” Corintios 3:16-17

Alimentos que no deben consumirse:

-la carne es rechazada por varias razones como la referencia bíblica a la impureza del cerdo, y hacen énfasis en el consumo de cereales, frutas, verduras y legumbres. En torno a la mitad de los adventistas son lacto-ovo vegetarianos. Según algunos estudios, parece que sus seguidores presentan una menor prevalencia de ciertas enfermedades como la hipertensión y el cáncer. El Dr. John Harvey Kellog ocupó un alto cargo en esta iglesia. Antes de dejarla estableció el negocio de los copos de maíz tostados. Este alimento fue considerado adecuado para el cuerpo y el espíritu. Evitan consumir te, café, alcohol y tabaco,

Manipulación o preparación de los alimentos:

-coinciden con los judíos en que el sábado es un día de descanso, y que no se puede cocinar ese día. Hay que prepararla los viernes y lavar los platos los domingos.

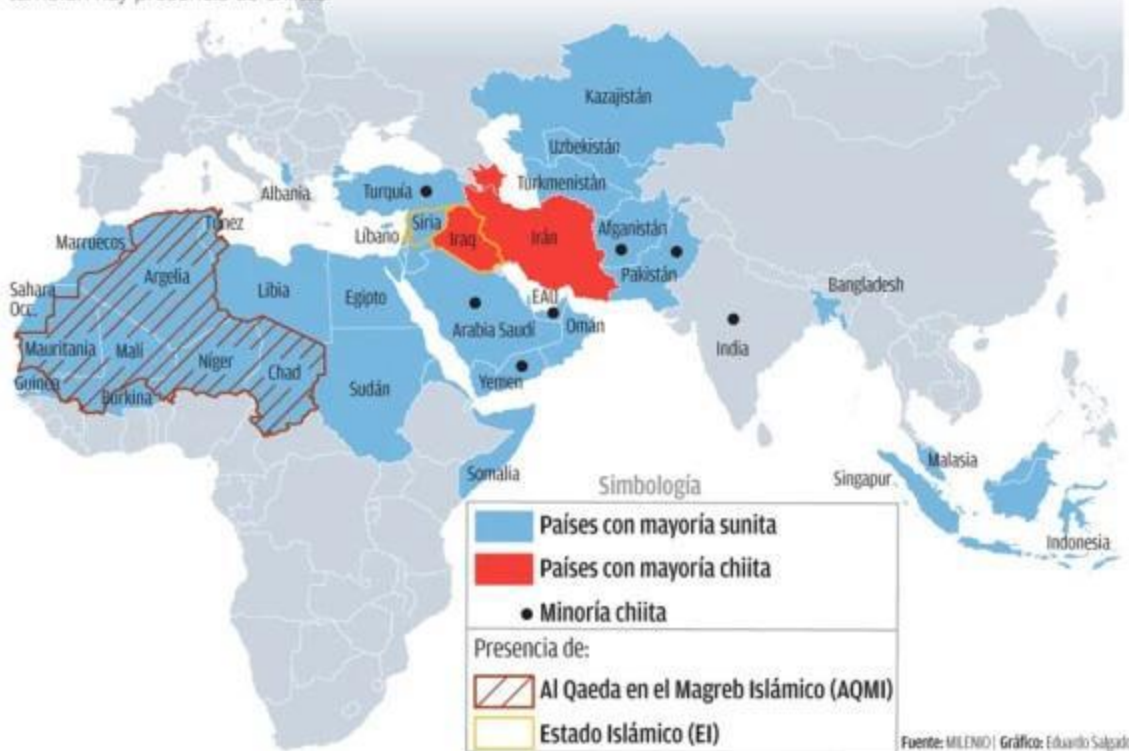
-no se aconseja comer entre las comidas porque el cuerpo necesita suficiente tiempo para asimilar la comida.

4.4 Islamismo.

Es el conjunto de dogmas y preceptos morales establecidos por Mahoma ('*Muhammed*') (570-632 D.C.), considerado por sus fieles como el último profeta. Existen dos grandes grupos de musulmanes: los Sunnitas y los Chiítas. Los Sunnitas son seguidores de la sunna ('*costumbre*'), que es el conjunto de enseñanzas de Mahoma transmitidas oralmente por los compañeros del profeta y los cuatro primeros califas. Después de '**El Corán**' es la fuente más cualificada de revelación. Los Chiítas (mayoritarios en Irán e Irak) no reconocen la autoridad de los primeros califas, sino al yerno de Mahoma como su sucesor directo. Constituyen una minoría (en torno al 20% de los musulmanes).

GEOPOLÍTICA ISLÁMICA

► Desde la muerte del profeta Mahoma, la corriente sunita del islam ha sido mayoritaria, aunque en estos países también hay presencia de chiitas.



Los musulmanes reconocen el carácter divino del Antiguo y Nuevo Testamento, pero como creen que Jesucristo era solo un profeta, consideran El Corán como su libro sagrado porque, al ser dado por Ala al profeta Mahoma mediante el arcángel Gabriel con posterioridad, recoge mejor las revelaciones de Dios al hombre.

Los cinco pilares del Islam, las obligaciones canónicas de sus creyentes, son:

1. confesar su fe públicamente. Hacer como declaración o profesión de fé ('chahada') que la única divinidad que existe es Dios y Mahoma es su enviado. Esta declaración refleja la adhesión a la comunidad musulmana y se recita a diario. Los musulmanes no tienen jerarquía eclesiástica, y el creyente se comunica directamente con Dios.

2. cuando el sol se pone, y por la noche.

3. dar limosna ('zakât') a los pobres en dinero o especie. Es una forma de colaborar con los gastos de la colectividad

4. hacer el ayuno ('sawn') durante el mes de Ramadán. El ayuno es una forma de penitencia, de autodisciplina corporal, de purificación interior, y de reforzar el sentimiento de comunidad entre los musulmanes.

5. una vez en la vida si se tiene buena salud y suficiente dinero. Todos los peregrinos llevan una prenda blanca.

Alimentos que no deben consumirse:

-La sangre de los animales

-El vino y cualquier bebida alcohólica,

-El Corán indica que algunos alimentos no deben comerse porque proceden de animales impuros. Es impura la carne de cerdo, sus derivados, y los aditivos alimentarios a base de cerdo (E-471) o de sangre (E-120, E-451). También la carne de animales carnívoros, rapaces, mulas, burros, jabalí, y de animales terrestres sin orejas (rana, serpientes, etc.).

-La carne de animales permitidos pero que no se han sacrificado correctamente.

Alimentos deseables en ciertas fechas:

-Ramadán. Durante este período, al terminar el día, se rompe el ayuno bebiendo agua y comiendo dátiles. El alimento más típico es la 'harira', una espesa sopa que incluye harina de trigo y garbanzos.

-Fiesta del Ramadán. Se celebra al concluir el período del Ramadán en las mezquitas (donde se reúnen los creyentes de la zona), o en las casas (donde se juntan familiares y amigos). Los alimentos más típicos en esta festividad son el cordero y los dulces.

-Fiesta del sacrificio o fiesta del cordero (Aid-El Kebir). Se celebra dos meses después de finalizar el Ramadán. Es la Pascua musulmana, y se sacrifican borregos.

Manipulación o preparación de los alimentos:

Para que la carne de los animales puros se pueda comer, el animal:

-no debe haber muerto por causas naturales, estrangulado o matado a golpes, sino que debe ser sacrificado de forma que se desangre total y rápidamente. Mientras se le sacrifica, el matarife, que debe de ser musulmán, debe decir “Empiezo en el nombre de Alá. Alá es grande”.

-para sacrificarlo, el animal debe de estar tumbado sobre el lado izquierdo, mirando hacia la Meca, y sin aturdirle previamente. Basándose en el derecho a la “libertad de culto” la legislación española sobre mataderos permite no aturdir al animal si es para “sacrificio ritual”. Esto genera un fuerte debate sobre el bienestar animal.

-no haber estado en contacto con animales impuros (‘haram’) en el camión frigorífico, por ejemplo.

-la carne del animal que reúna estas características se puede etiquetar como ‘Halal’.

Ayuno:

Hacer ayuno (‘sawn’) durante el mes del Ramadán es uno de los cinco pilares del Islam. Conmemora el tiempo en que El Corán fue revelado a Mahoma. Se celebra durante 30 días en el noveno mes del año lunar musulmán. Es un mes sagrado dedicado a Dios con distintas prohibiciones durante el día como no comer o beber (ni agua) desde que sale el sol hasta que se pone. No obstante, no debe ponerse en peligro la salud. Este ayuno exige un esfuerzo muy grande, especialmente cuando el Ramadán coincide con el verano. Por la noche realizan distintas comidas rituales. Realizan el ayuno todos los creyentes excepto los niños, los enfermos y los ancianos. Algunas personas no obedecen estas prohibiciones por una obligación hacia Dios, sino como elemento que aporta identidad colectiva.

El ayuno durante del Ramadán es una búsqueda de una relación más espiritual con Dios.

4.5 Judaísmo.

Es la religión de los judíos, descendientes de los antiguos hebreos. Es una religión restringida a estas personas; a los hijos del Pueblo Elegido. Sus obligaciones religiosas son: la lectura de la ley, el descanso sabatino, los votos, y la circuncisión. Los judíos sólo reconocen el Antiguo Testamento porque, al igual que los musulmanes, creen que Jesucristo era un profeta y no el hijo de Dios. Por eso siguen esperando la llegada del Mesías. Los cinco primeros libros del Antiguo Testamento, conocidos por los cristianos como el ‘*Pentateuco*’ y por los judíos como la ‘**Torá**’ (Génesis, Exodo, Levítico,

Números y Deuteronomio), son especialmente importantes. Las reglas sobre la alimentación están recogidas en dos de estos libros: el Levítico 11, 17 y Deuteronomio 14. El compendio de leyes que regulan su alimentación es el “**Cashrut**”.

Las reglas que regulan la alimentación parten de la expresión dicha por Dios “*Seréis santos, porque yo soy santo, y no os manchareis con ningún animal impuro*”. De ahí se deduce que es puro lo que puede acercar a Dios, y que es impuro comer un alimento impuro o que ha sido preparado de forma impura. Al igual que los musulmanes, clasifican los alimentos de forma dicotómica: puros (“**kosher**” o “*casher*”) o impuros (“*terefá*”).

Los judíos actuales se dividen en tres grupos: los ortodoxos, los conservadores y los reformados. Los ortodoxos son los que más mantienen las antiguas tradiciones, siendo sus hábitos de alimentación un aspecto muy importante de su identidad.

Alimentos que no deben consumirse:

-de los cuadrúpedos, sólo se consumirán la **carne** de los que cumplan dos condiciones: que sean ruminantes y tengan la pezuña partida. Los animales que no las cumplan (como el cerdo, el conejo, el caballo o el camello) son inmundos, y no se pueden comer ni tocar sus cadáveres.

-de las aves, son impuras aquellas que se alimentan de animales que son impuros (el buitres come animales muertos). Las más consumidas son las “*aves de corral*” (gallina, pavo, pato...)

-de los animales acuáticos, del **pescado**, sólo pueden comer los que tengan aletas y escamas. No pueden comer calamares, pulpo o marisco. Cada animal tiene un modelo de locomoción propio del entorno en el que vive. Si no lo tiene, no es “*obra de Dios*” y es impuro.

-la **sangre** porque es el principio de la vida y está llena de elementos animados. En Génesis IX, 4 se dice “*Que nadie de vosotros coma sangre... puesto que el alma de toda bestia está en su sangre*”. Tampoco las venas.

-de los **insectos**, son inmundos los que andan por el suelo a cuatro patas.

-los alimentos no deben contener **conservantes** ni **colorantes**, y se elaboran con productos naturales.

Alimentos deseables en ciertas fechas:

Las **fiestas** judías tienen una gran carga religiosa, y hacen referencia a sus principales acontecimientos históricos. Constituyen una forma de recordar su pasado y de reforzar su **identidad étnica**. Antes, durante, y después de cada fiesta, consumen alimentos que tienen una fuerte carga simbólica.

Una de las fiestas más importantes es la Pascua Judía (“*Pesaj*”). En la primera cena (“*Seder*”), se emplea una bandeja especial (“*Keará*”) que contiene alimentos simbólicos como el huevo, hierbas amargas o un pan sin levadura “*matza*”)

Manipulación o preparación de los alimentos:

-aunque el animal a consumir sea puro, es impuro si muere por causas naturales, enfermedades o asfixia, o si no es sacrificado por un matarife especializado (‘*sohet*’ o ‘*shochet*’) que ha de asestar una cuchillada certera en el cuello del animal para que se desangre por completo en estado inconsciente. La carne de estos animales será identificada con la etiqueta ‘**kosher**’.

La **industria alimentaria** que quiera poner esta etiqueta, debe permitir que un rabino autorizado controle en la propia industria la elaboración del alimento.

-se debe separar la carne de la **leche**. Era una práctica pagana cocinar la carne en leche. Consideran que no puede tomarse carne y leche u otro lácteo en la misma comida, y que la carne no puede prepararse ni servirse en los mismos utensilios utilizados para la leche. En los domicilios hacen falta dos juegos de platos y cubiertos (para lácteos y para cárnicos), y dos fregaderos. Sólo 6 horas después de comer carne se puede tomar leche.

-los **restaurantes** deben tener dos cocinas independientes: una para manipular los lácteos, y otra para las carnes.

-lavarse las manos y bendecir los alimentos antes de comer

-los **sábados** son un día de descanso y de celebración religiosa, y no debe **cocinarse**. El término “*sábado*” procede del hebreo “*sabbath*”, que significa descanso. La comida se prepara el viernes por la noche, y se friega el domingo. El plato típico de los sábados para los hispano-judíos (“*sefardíes*”) era la “*adafina*”.

-la comida la ha de cocinar una persona judía, y no se puede aceptar comida de no-judíos ya que la mínima cantidad impura contamina el resto. Esto dificulta que se desarrollen lazos de amistad con creyentes de otras religiones mediante la **comensalidad**: el comer juntos.

Ayuno:

Se hace **ayuno** el 'Día del Perdón' ('Yon Kippur'). Es un día al año (a principios de Octubre) y dura 24 horas a partir del anochecer. Es una forma de mostrar arrepentimiento, de aprender autodisciplina, y de buscar la guía divina. Están exentos del ayuno los niños.

-la comida la ha de cocinar una persona judía, y no se puede aceptar comida de no-judíos ya que la mínima cantidad impura contamina el resto. Esto dificulta que se desarrollen lazos de amistad con creyentes de otras religiones mediante la **comensalidad**: el comer juntos.

4.6 Educación para el consumo

Aunque los hábitos alimentarios aprendidos en la infancia tienden a mantenerse a lo largo de la vida, en ocasiones pueden verse modificados. Una de las maneras posibles es mediante los programas de Educación para el Consumo que suelen realizar las instituciones o ciertas asociaciones con el fin de evitar o promocionar ciertos alimentos o hábitos de consumo. Estos programas suelen destinarse a la población escolar.

Existen distintos recursos o medios para transmitir el mensaje e intervenir, pero hay que evitar en la medida de lo posible las charlas porque los escolares deben de tener una actitud más activa en la actividad. Algunos ejemplos interesantes son:

- realización de talleres y actividades de cuentacuentos ("La cocina encuentada")
- acudir a un espacio con material didáctico ("Delicatuz")

Lo que está demostrando ser muy eficaz son los huertos escolares porque permiten reconectar a los niños y adolescentes con la alimentación de una manera creativa, grupal y satisfactoria. En la ciudad de Vitoria-Gasteiz, uno de los centros escolares pioneros fue el del Colegio Ibaiondo por el que recibió un premio en innovación educativa.

Unos estudiantes del Grado en Nutrición Humana y Dietética tuvieron la oportunidad de confirmar que una de las ventajas de este huerto es *que favorece el consumo de hortalizas entre los escolares* ("Huerta ecológica del colegio").

4.6.1 Planificación de programas.

Los programas de ayuda alimentaria en México tienen el objetivo de contribuir al desarrollo de las capacidades de los beneficiarios mejorando su nutrición.

Entre 1995 y 2011, hubo en México dos transformaciones sustantivas en la estrategia de apoyo a la alimentación: 1) se estuvo cerca de la eliminación de los subsidios generalizados, y 2) la implementación gradual del Programa de Desarrollo Humano Oportunidades (Oportunidades), que implicó un cambio de paradigma en el combate a la pobreza extrema y la reducción de los otros programas alimentarios.²

El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo (2018) ha sido preparado por la División de Economía del Desarrollo Agrícola de la FAO en colaboración con la División de Estadística del Departamento de Desarrollo Económico y Social y con un equipo de expertos técnicos de la FAO, el FIDA, la OMS, el PMA y el UNICEF.

La edición del estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo del año pasado marcó el inicio de una nueva era en el seguimiento de los progresos hacia el logro de un mundo libre del hambre y la malnutrición en todas sus formas, objetivo establecido en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Afrontar estos desafíos es el principal propósito del segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS 2) de la Agenda 2030: asegurar el acceso de todas las personas a una alimentación sana, nutritiva y suficiente (meta 2.1) y eliminar todas las formas de malnutrición (meta 2.2). Es sabido también que la consecución del ODS 2 depende en gran medida del logro –al que a su vez contribuye– de los demás objetivos que componen la Agenda 2030: poner fin a la pobreza; mejorar la salud, la educación, la igualdad de género y el acceso a agua limpia y al saneamiento; trabajo decente; reducción de las desigualdades, y paz y justicia, por mencionar tan solo algunos. Esta visión transformativa inherente a la Agenda 2030 entraña el imperativo de adoptar nuevas formas de pensar, actuar y medir.

Por ejemplo, la creciente epidemia mundial de obesidad, que afecta cada vez más a los países de ingresos más bajos y está agravando rápidamente las múltiples cargas de la malnutrición y enfermedades no transmisibles, indica asimismo la necesidad de reexaminar nuestro modo de considerar y medir el hambre y la inseguridad alimentaria, así como sus vínculos con la nutrición y la salud. Afortunadamente, los instrumentos de recopilación de datos y medición están evolucionando rápidamente para hacer frente a los desafíos planteados por el seguimiento de la nueva agenda.

El año pasado se introdujeron en este informe varias innovaciones con miras a promover nuevas formas de considerar la seguridad alimentaria y la nutrición en el contexto de la Agenda 2030 y responder a los desafíos expuestos en el Segundo Marco de Acción de la Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2) y el Decenio de Acción de las Naciones Unidas sobre Nutrición 2016-2018. Se amplió el alcance del informe a fin de incluir un conjunto de seis indicadores nutricionales que se utilizan para el seguimiento de las metas mundiales de la Asamblea Mundial de la Salud con respecto a la nutrición y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta, tres de los cuales también son indicadores de los objetivos del ODS 2.

También se incluyó por primera vez un indicador nuevo de la seguridad alimentaria, a saber, la prevalencia de la inseguridad alimentaria grave según la escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES, por sus siglas en inglés), que representa una estimación de la proporción de la población cuya capacidad para obtener alimentos suficientes está sujeta a limitaciones graves.

Los datos recopilados este año continúan indicando un aumento del hambre en el mundo. Según los datos disponibles, el número de personas que padecen hambre ha venido creciendo durante los últimos tres años, volviendo a situarse en los niveles de hace una década. Actualmente se calcula que el número absoluto de personas del mundo afectadas por la subalimentación o carencia crónica de alimentos, se ha incrementado desde alrededor de 804 millones en 2016 a casi 821 millones en 2017. La situación está empeorando en América del Sur y la mayoría de las regiones de África; igualmente, la tendencia a la baja de la subalimentación observada en Asia hasta hace poco parece estar ralentizándose considerablemente. Si no se aumentan los esfuerzos, existe el riesgo de quedar muy lejos de alcanzar la meta de los ODS relativa a la erradicación del hambre para 2030.

La buena nutrición es el sustento del crecimiento sostenible, e impulsa los cambios requeridos para lograr un futuro más sostenible y próspero. Se han logrado avances, aunque de magnitud y ritmo limitados, para reducir el retraso del crecimiento infantil y aumentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida. No obstante, si bien la prevalencia del sobrepeso en niños menores de cinco años puede no haber variado de manera significativa en los últimos años, la obesidad en adultos sigue aumentando y una de cada tres mujeres en edad reproductiva del mundo padece anemia.

Los niños afectados por bajo peso para su talla (emaciación) presentan un mayor riesgo de muerte. En 2017, el 7,5% de los niños menores de cinco años sufría esta forma de desnutrición; la prevalencia regional iba del 1,3% en América Latina hasta un 9,7% en Asia. Las múltiples formas de la malnutrición

son evidentes en muchos países. Un escaso acceso a los alimentos y, especialmente, a alimentos saludables, contribuye a la desnutrición, así como al sobrepeso y la obesidad. Hace que se incremente el riesgo de bajo peso al nacer, emaciación en la niñez y anemia en las mujeres en edad reproductiva, y está relacionado con el sobrepeso en niñas de edad escolar y la obesidad en las mujeres, especialmente en países de ingresos medianos altos y altos.

El costo más alto de los alimentos nutritivos, el estrés que significa vivir con inseguridad alimentaria y las adaptaciones fisiológicas a la restricción de alimentos ayudan a explicar por qué las familias que enfrentan inseguridad alimentaria tienen un riesgo más alto de sobrepeso y obesidad. Además, la privación de alimentos entre las madres, los lactantes y los niños pequeños, así como las dietas con un alto contenido de grasas, tienen como resultado una “impronta metabólica” en el feto y en la primera niñez que incrementa el riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta en fases posteriores de la vida.

Tras haber investigado exhaustivamente el papel de los conflictos el año pasado, en 2018 se presta particular atención al papel del clima, y más específicamente a la variabilidad y las condiciones extremas del mismo. La variabilidad y las condiciones extremas del clima son los principales factores responsables de los recientes aumentos del hambre a nivel mundial y una de las principales causas de graves crisis alimentarias. La índole cambiante de la variabilidad y las condiciones extremas del clima está afectando negativamente a todas las dimensiones de la seguridad alimentaria (disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de la alimentación), así como al resto de causas subyacentes de la malnutrición relacionadas con la atención y alimentación de los niños, los servicios sanitarios y la salud ambiental. El riesgo de inseguridad alimentaria y malnutrición es mayor hoy en día porque los medios de vida y los activos conexos, especialmente los de los pobres, están más expuestos y son más vulnerables a la variabilidad y las condiciones extremas de un clima cambiante.

¿Qué se puede hacer para impedir que esta amenaza socave los avances realizados en los últimos años hacia la erradicación del hambre y la malnutrición? En el presente informe se hace un llamamiento urgente a acelerar la acción y ampliar su escala a fin de reforzar la resiliencia y la capacidad de adaptación para hacer frente a la cambiante variabilidad del clima y a las condiciones climáticas cada vez más extremas. Los gobiernos nacionales y locales se enfrentan a desafíos con miras a tratar de determinar medidas para prevenir el riesgo y afrontar los efectos de estos factores de tensión.

A tal fin, pueden utilizar como guías las plataformas normativas mundiales los procesos existentes en los que la resiliencia al clima es un elemento importante: cambio climático (que se rige por la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático [CMNUCC] y el Acuerdo de París de 2015); reducción de riesgos de desastres (el Marco de Sendai para la Reducción del Riesgo de Desastres); respuesta humanitaria de emergencia (la Cumbre Humanitaria Mundial y el Gran Pacto de 2016); mejora de la nutrición y las dietas saludables (la segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición CIN2) y el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición 2016-2025); y desarrollo (como parte del marco general de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible). No obstante, es importante asegurar una mejor integración de estas plataformas mundiales de políticas y procesos para garantizar que las medidas sectoriales e intersectoriales adoptadas en materia de, por ejemplo, medio ambiente, alimentación, agricultura y salud se orienten a objetivos coherentes.

El éxito de las políticas, programas y prácticas que los gobiernos nacionales y locales adopten para hacer frente a estos desafíos dependerá también de factores transversales, así como de instrumentos específicos y mecanismos adaptables a los contextos específicos. En este informe se presentan las tendencias más recientes del hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición en todas sus formas con especial atención al seguimiento de los progresos relativos a las metas 2.1 y 2.2 de los ODS. En el informe de este año se ofrece asimismo una exploración en mayor profundidad del indicador de emaciación en niños menores de cinco años. Se tiene la finalidad de poner en relación las dos primeras secciones explorando los vínculos entre la inseguridad alimentaria y las diversas formas de malnutrición.

Se presenta el estado actual de los conocimientos sobre los mecanismos mediante los cuales un escaso acceso a los alimentos puede contribuir simultáneamente a la desnutrición y al sobrepeso y la obesidad, con el resultado de que las múltiples formas de la malnutrición coexistan en el plano nacional e incluso en el seno de los mismos hogares. Se examina atentamente el grado en el que la variabilidad y las condiciones extremas del clima están minando los progresos en las esferas de la seguridad alimentaria y la nutrición a través de diferentes canales. El análisis busca en último término orientar sobre el modo en que pueden superarse los desafíos clave planteados por la variabilidad y los extremos climáticos, a fin de que podamos alcanzar las metas de poner fin al hambre y la malnutrición en todas sus formas para 2030 (metas 2.1 y 2.2 de los ODS), así como otros ODS relacionados, en particular mediante la adopción de medidas para combatir el cambio climático y sus repercusiones .

El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, se proyectó que la tendencia a la disminución de la subalimentación del decenio anterior parecía haberse detenido y podría invertirse.

Esto se atribuyó en gran medida a la persistente inestabilidad en las regiones dominadas por conflictos, así como a los fenómenos climatológicos adversos que han azotado muchas regiones del mundo y desaceleraciones económicas que han afectado a lugares más pacíficos y han empeorado la situación de la seguridad alimentaria.

Ahora, nuevos datos confirman que los niveles más bajos de consumo de alimentos per capita en algunos países, así como el aumento de la desigualdad en el acceso a los alimentos entre las poblaciones de otros países, han contribuido a lo que ahora se proyecta que será un nuevo aumento del porcentaje de personas del mundo que tuvieron un consumo insuficiente de energía alimentaria en 2017. Las estimaciones más recientes de la FAO muestran que la proporción de personas subalimentadas de la población mundial —la prevalencia de la subalimentación, o PoU por sus siglas en inglés— parece haber estado en aumento durante dos años seguidos, y puede haber alcanzado el 10,9% en 2017.

Aun cuando el aumento absoluto de este porcentaje pueda parecer insignificante desde una perspectiva histórica, y considerando el continuo crecimiento demográfico, esto implica que el número de personas que padecen hambre ha ido creciendo en los últimos tres años, volviendo a los niveles de hace casi un decenio. Ahora, se estima que el número absoluto de personas subalimentadas del mundo ha aumentado de alrededor de 804 millones en 2016 a casi 821 millones en 2017. Esta tendencia transmite una señal clara de advertencia de que, si no se redoblan los esfuerzos, no se alcanzará la meta de los ODS de erradicar el hambre de aquí a 2030.

Lamentablemente, las estimaciones recientemente revisadas confirman que la prevalencia de la subalimentación en África y Oceanía ha estado aumentando durante varios años. África sigue siendo el continente con la prevalencia de subalimentación más alta, ya que esta afecta a casi el 21% de la población (más de 256 millones de personas). También revelan que la tendencia descendente que había caracterizado a Asia hasta hace poco tiempo puede haber llegado a su fin. La prevalencia de subalimentación proyectada para Asia en 2017 señala una situación en la que se estima que el 11,4% de la población está subalimentada; esto representa más de 515 millones de personas, y confirma que es la región con el número más elevado de personas subalimentadas del mundo.

Si se estudian con mayor detenimiento las subregiones de Asia, se observa que Asia occidental y Asia sudoriental se encuentran entre aquellas que contribuyen a la desaceleración de la tendencia descendente, lo que refleja el hecho de que los países del Asia sudoriental se han visto afectados por

condiciones climatológicas adversas que repercutieron en la disponibilidad de alimentos y los precios, mientras que los países de Asia occidental se han visto afectados por conflictos armados prolongados. En África, la situación es más acuciante en la región de África subsahariana, donde se estima que el 23,2% de la población (o entre una de cada cuatro y una de cada cinco personas de la región) puede haber padecido privación crónica de alimentos en 2017. Se ha observado un incremento de la prevalencia de la subalimentación en todas las subregiones del África subsahariana excepto África oriental.

También se observa un ligero incremento en el África austral, mientras que se observa un alza importante en África occidental, posiblemente a causa de factores tales como las sequías, el aumento de los precios de los alimentos y una desaceleración del crecimiento del producto interno bruto (PIB) real per capita. La dinámica de la prevalencia de subalimentación, combinada con el rápido crecimiento demográfico, conduce a un aumento drástico del número total de personas subalimentadas

El número de personas subalimentadas del África subsahariana aumentó de 181 millones en 2010 a casi 222 millones en 2016, con un aumento del 22.6% en seis años y, según las proyecciones actuales, puede haber seguido aumentando, a más de 236 millones, en 2017. En América del Sur, aunque aún dentro de un contexto de un nivel relativamente bajo de subalimentación, la situación se está deteriorando, ya que la prevalencia de subalimentación ha aumentado del 4,7% en 2014 a un 5,0% proyectado para 2017. Estas tendencias pueden ser el resultado de la persistencia de los precios bajos para la mayoría de los productos básicos exportados, especialmente el crudo, que han mermado los recursos financieros para la importación de alimentos, reducido la capacidad de los gobiernos para invertir en la economía y reducido en gran medida los ingresos fiscales necesarios para proteger a las personas más vulnerables del aumento de los precios internos y la pérdida de ingresos.

Durante la preparación de cada una de las ediciones de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, la División de Estadística de la FAO lleva a cabo una revisión exhaustiva de la serie completa de estimaciones de la prevalencia de subalimentación, a fin de reflejar todos los datos actualizados o nuevos que se recopilaron desde la publicación de la edición anterior. En consecuencia, las series de prevalencia de subalimentación de las diferentes ediciones no se pueden comparar en forma directa; se advierte al lector que debe consultar las cifras que se presentan en una misma edición para evaluar la evolución de la subalimentación con el paso del tiempo.

4.6.2 Evaluación de programas.

En 2017 la Dirección de Atención Alimentaria del SNDIF promovió con los SEDIF, la implementación de mensajes de orientación alimentaria basados en la metodología del estándar de competencia EC0217 “Impartición de cursos de formación del capital humano de manera presencial grupal”. Lo anterior con el objetivo de promover herramientas enfocadas a las buenas prácticas en la educación en nutrición y profesionalizar la actividad.

Así mismo, durante las visitas de seguimiento de 2017, se promovió la formalización de los comités del Programa de Desayunos Escolares por parte del SNDIF, con la finalidad de fortalecer la participación social, la rendición de cuentas, transparencia en la aplicación del recurso, vigilancia y seguimiento a la operación de los programas alimentarios. Para el 2018, con el objetivo de diagnosticar de manera general cuál es la condición actual de la participación social en el programa de desayunos escolares y dar cumplimiento a la recomendación emitida por la Auditoría Superior de la Federación, se realizó un diagnóstico de participación social y se continuó impulsando en las visitas de seguimiento la figura de participación social como vigilancia ciudadana. En el mismo año, se llevó a cabo la primera evaluación estratégica en el ámbito federal del Fondo de Aportaciones Múltiples: Asistencia Social, con el objetivo de evaluar la coordinación del fondo y contar con un análisis sobre la coordinación del fondo a nivel federal en el que se identifiquen fortalezas, áreas de mejora y recomendaciones para los actores involucrados en la integración, distribución, administración, supervisión y el seguimiento del Fondo.

Asimismo, durante el 2018, se incorporó a la Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario, el Registro Nacional de Peso y Talla (RNPT), el cual, desde sus inicios en el año 2015 formó parte de la Unidad de Atención a Población Vulnerable del SNDIF. Con lo cual, se fortalece la operación de los programas alimentarios de la EIASA, al integrar la información del estado de nutrición de las niñas y los niños, así como, promover la vigilancia nutricional y la identificación de la población escolar sujeta de asistencia social alimentaria.

La Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA) se encuentra inserta en un marco de leyes, normas, lineamientos e instrumentos de planeación. Por tal motivo, a continuación, se señalan cada uno de los fundamentos legales de la asistencia social y de salud, que son considerados por la EIASA, acotándolos a aquellos que pueden servir como soporte para una adecuada planeación y operación de los programas alimentarios.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos³

TÍTULO PRIMERO: CAPÍTULO I. DE LOS DERECHOS HUMANOS Y SUS GARANTÍAS

Artículo 1o. En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece. Las normas relativas a los derechos humanos se interpretarán de conformidad con esta Constitución y con los tratados internacionales de la materia favoreciendo en todo tiempo a las personas la protección más amplia. Todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad.

Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.

Artículo 2°. La Nación Mexicana es única e indivisible.

B. La federación, los estados y los municipios, para promover la igualdad de oportunidades de los indígenas y eliminar cualquier práctica discriminatoria, establecerán las instituciones y determinarán las políticas necesarias para garantizar la vigencia de los derechos de los indígenas y el desarrollo integral de sus pueblos y comunidades, las cuales deberán ser diseñadas y operadas conjuntamente con ellos.

III. Asegurar el acceso efectivo a los servicios de salud mediante la ampliación de la cobertura del sistema nacional, aprovechando debidamente la medicina tradicional, así como apoyar la nutrición de los indígenas mediante programas de alimentación, en especial para la población infantil.

VIII. Establecer políticas sociales para proteger a los migrantes de los pueblos indígenas, tanto en el territorio nacional como en el extranjero, mediante acciones para garantizar los derechos laborales de los jornaleros agrícolas; mejorar las condiciones de salud de las mujeres; apoyar con programas especiales de educación y nutrición a niños y jóvenes de familias migrantes; velar por el respeto de sus derechos humanos y promover la difusión de sus culturas.

Artículo 4°. El varón y la mujer son iguales ante la ley, esta protegerá la organización y el desarrollo de la familia.... Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado

lo garantizará. En todas las decisiones y actuaciones del Estado se velará y cumplirá con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos. Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. Este principio deberá guiar el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de las políticas públicas dirigidas a la niñez.

Artículo 27...

Fracción XX, El estado promoverá las condiciones para el desarrollo rural integral, con el propósito de generar empleo y garantizar a la población campesina el bienestar y su participación e incorporación en el desarrollo nacional..... también tendrá entre sus fines que el Estado garantice el abasto suficiente y oportuno de los alimentos básicos que la ley establezca.

Directrices hacia el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 Directriz 2: Bienestar social e igualdad

Para revertir la situación de desigualdad social en México, las líneas de acción de esta directriz deben contribuir a:

- El bienestar prioritariamente para los grupos vulnerables, quienes sufren por carencias, olvido y abandono; en especial, a los pueblos indígenas de México. Por el bien de todos, primero los pobres.
- El bienestar desde una perspectiva de derechos y de ciclo de vida: mujeres, primera infancia, niñas, niños, jóvenes, adultos mayores, personas con discapacidad....
- La salud para el bienestar....
- La garantía del derecho del pueblo a la alimentación.

Ley General de Salud

Artículo 2o. El derecho a la protección de la salud, tiene las siguientes finalidades:...

V. El disfrute de servicios de salud y de asistencia social que satisfagan eficaz y oportunamente las necesidades de la población;

Artículo 3o. En los términos de esta Ley, es materia de salubridad general:

IV. La atención materno-infantil;

IV Bis. El programa de nutrición materno-infantil en los pueblos y comunidades indígenas;...

VIII. La promoción de la formación de recursos humanos para la salud;...

XI. La educación para la salud;

XII. La prevención, orientación, control y vigilancia en materia de nutrición, sobrepeso, obesidad.....

XVI. La prevención y el control de enfermedades no transmisibles y accidentes;...

XVIII. La asistencia social;..

Artículo 6o.-.....

X. Proporcionar orientación a la población respecto de la importancia de la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad y su relación con los beneficios a la salud;

XI. Diseñar y ejecutar políticas públicas que propicien la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, que contrarreste eficientemente la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad...

Artículo 7o.-.....

XIII Bis. Promover e impulsar programas y campañas de información sobre los buenos hábitos alimenticios, una buena nutrición y la activación física;

Artículo 27. Para los efectos del derecho a la protección de la salud, se consideran servicios básicos de salud los referentes a:

IX. La promoción de un estilo de vida saludable;

X. La asistencia social a los grupos más vulnerables y, de éstos, de manera especial, a los pertenecientes a las comunidades indígenas,

Artículo III.-.....

II. Nutrición, orientación alimentaria y activación física;

Artículo II2.

III. Orientar y capacitar a la población preferentemente en materia de nutrición, alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, activación física para la salud...

Artículo 114. Para la atención y mejoramiento de la nutrición de la población, la Secretaría de Salud participará, de manera permanente, en los programas de alimentación del Gobierno Federal. La Secretaría de Salud, las entidades del sector salud y los gobiernos de las entidades federativas, en sus respectivos ámbitos de competencia, formularán y desarrollarán programas de nutrición, promoviendo la participación en los mismos de los organismos nacionales e internacionales cuyas actividades se relacionen con la nutrición, alimentos, y su disponibilidad, así como de los sectores sociales y privado.

Artículo 115. La Secretaría de Salud tendrá a su cargo:

II. Normar el desarrollo de los programas y actividades de educación en materia de nutrición, prevención, tratamiento y control de la desnutrición y obesidad, encaminados a promover hábitos alimentarios adecuados, preferentemente en los grupos sociales más vulnerables;

III. Normar el establecimiento, operación y evaluación de servicios de nutrición en las zonas que se determinen, en función de las mayores carencias y problemas de salud;

IV. Normar el valor nutritivo y características de la alimentación en establecimientos de servicios colectivos y en alimentos y bebidas no alcohólicas.

VI. Recomendar las dietas y los procedimientos que conduzcan al consumo efectivo de los mínimos de nutrimentos por la población en general, y proveer en la esfera de su competencia a dicho consumo.

VII. Establecer las necesidades nutritivas que deban satisfacer los cuadros básicos de alimentos. Tratándose de las harinas industrializadas de trigo y de maíz, se exigirá la fortificación obligatoria de éstas, indicándose los nutrientes y las cantidades que deberán incluirse.

IX. Impulsar, en coordinación con las entidades federativas, la prevención y el control del sobrepeso, obesidad y otros trastornos de la conducta alimentaria y, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, la detección y seguimiento de peso, talla e índice de masa corporal, en los centros escolares de educación básica;

X. Difundir en los entornos familiar, escolar, laboral y comunitario la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, y

XI. Expedir, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparadas y procesadas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, a fin de eliminar dentro de estos centros escolares el consumo y expendio de aquellos que no cumplan con los criterios nutrimentales que al efecto determine la Secretaría de Salud y, en consecuencia, no favorezcan la salud de los educandos y la pongan en riesgo.

Artículo 159.-El ejercicio de la acción de prevención y control de las enfermedades no transmisibles comprenderá una o más de las siguientes medidas, según el caso de que se trate:...

V. La difusión permanente de las dietas, hábitos alimenticios y procedimientos que conduzcan al consumo efectivo de los mínimos de nutrimentos por la población general, recomendados por la propia Secretaría.

VI. Las demás que sean necesarias para la prevención, tratamiento y control de los padecimientos que se presenten en la población.

Artículo 172. El Gobierno Federal contará con un organismo que tendrá entre sus objetivos la promoción de la asistencia social, prestación de servicios en ese campo y la realización de las demás acciones que establezcan las disposiciones legales aplicables. Dicho organismo promoverá la interrelación sistemática de acciones que en el campo de la asistencia social lleven a cabo las instituciones públicas....

Artículo 210.Los productos que deben expendirse empacados o envasados llevarán etiquetas que deberán cumplir con las normas oficiales mexicanas o disposiciones aplicables, y en el caso de alimentos bebidas no alcohólicas, éstas se emitirán a propuesta de la Secretaría de Salud, sin menoscabo de las atribuciones de otras dependencias competentes....

Artículo 212. Las etiquetas o contra etiquetas para los alimentos y bebidas no alcohólicas, deberán incluir datos de valor nutricional, que consideren el contenido energético total que aporta el producto, así como el contenido de grasas saturadas, otras grasas, azúcares totales y sodio. Dicha información será presentada en los términos que determine la Secretaría de Salud conforme a lo previsto en las disposiciones reglamentarias y demás disposiciones jurídicas aplicables, la cual deberá contener elementos comparativos con los recomendados por las autoridades sanitarias, a manera de que contribuyan a la educación nutricional de la población.

Artículo 213.Los envases y embalajes de los productos a que se refiere este título deberán ajustarse las especificaciones que establezcan las disposiciones aplicables.

Ley General de Desarrollo Social...

Artículo 3.La Política de Desarrollo Social se sujetará a los siguientes principios:...

VII. Respeto a la diversidad: Reconocimiento en términos de origen étnico, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, las opiniones, preferencias, estado civil o cualquier otra, para superar toda condición de discriminación y promover un desarrollo con equidad y respeto a las diferencias;

Artículo 6. Son derechos para el desarrollo social la educación, la salud, la alimentación nutritiva y de calidad, la vivienda, el disfrute de un medio ambiente sano, el trabajo y la seguridad social y los relativos a la no discriminación en los términos de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Artículo 14. ...

I. Superación de la pobreza a través de la educación, la salud, de la alimentación nutritiva y de calidad, la generación de empleo e ingreso, autoempleo y capacitación;

Artículo 19.

V.Los programas y acciones públicas para asegurar la alimentación nutritiva y de calidad y nutrición materno-infantil;

Artículo 30.El Ejecutivo Federal revisará anualmente las zonas de atención prioritaria, teniendo como referente las evaluaciones de resultados de los estudios de medición de la pobreza, que emita el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social informará a la Cámara de Diputados sobre su modificación, desagregado a nivel de localidades en las zonas rurales y a nivel de manzanas en las zonas urbanas, para los efectos de asignaciones del Presupuesto de Egresos de la Federación...

Artículo 36.

VII.Acceso a la alimentación nutritiva y de calidad;

Ley de Asistencia Social...

Artículo 3.-Para los efectos de esta Ley, se entiende por asistencia social el conjunto de acciones tendientes a modificar y mejorar las circunstancias de carácter social que impidan el desarrollo integral del individuo, así como la protección física, mental y social de personas en estado de necesidad, indefensión desventaja física y mental, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva.

Artículo 4.-Tienen derecho a la asistencia social los individuos y familias que por sus condiciones físicas, mentales, jurídicas, económicas o sociales, requieran de servicios especializados para su protección y su plena integración al bienestar.

Artículo 7. Los servicios de salud en materia de asistencia social que presten la Federación, los Estados, los Municipios y los sectores social y privado, forman parte del Sistema Nacional de Salud, a través del Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada. Los que se presten en los Estados por los gobiernos locales y por los sectores social y privado, formarán parte de los sistemas estatales de salud en lo relativo a su régimen local. De acuerdo con lo dispuesto en la Ley General de Salud corresponde a los gobiernos de las entidades federativas en materia de salubridad general, como autoridades locales y dentro de sus respectivas jurisdicciones territoriales, organizar, operar, supervisar y evaluar la prestación de los servicios de salud en materia de asistencia social, con base en las Normas Oficiales Mexicanas que al efecto expida la Secretaría de Salud o el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.

Artículo 9. ...el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, en su carácter de coordinador del Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada, tendrá respecto de la asistencia social, y como materia de salubridad general, las siguientes atribuciones: UNIVERSIDAD DEL SURESTE 77

I. Vigilar el estricto cumplimiento de esta Ley, así como las disposiciones que se dicten con base en ella, sin perjuicio de las facultades que en la materia competan a otras dependencias y entidades de la Administración Pública Federal y a los Gobiernos y entidades de los estados;...

IV. Supervisar la debida aplicación de las Normas Oficiales Mexicanas que rijan la prestación de los servicios de salud en esta materia, así como evaluar los resultados de los servicios asistenciales que se presten conforme a las mismas;

V. Apoyar la coordinación entre las instituciones que prestan servicios de asistencia social y las educativas para formar y capacitar recursos humanos en la materia;...

VII. Formar personal profesional en materias relacionadas con la prestación de servicios de asistencia social;...

IX. Coordinar, con las entidades federativas, la prestación y promoción de los servicios de salud en materia de asistencia social;

X. Concertar acciones con los sectores social y privado, mediante convenios y contratos en que se regulen la prestación y promoción de los servicios de salud en materia de asistencia social, con la participación que corresponda a otras dependencias o entidades;

Artículo 10.-Los sujetos de atención de la asistencia social tendrán derecho a:

I. Recibir servicios de calidad, con oportunidad y con calidez, por parte de personal profesional y calificado

II. La confidencialidad respecto a sus condiciones personales y de los servicios que reciban, y

III. Recibir los servicios sin discriminación

Artículo 11. Los sujetos y las familias, en la medida de sus posibilidades, participarán en los distintos procesos de la asistencia social, como la capacitación, rehabilitación e integración. Los familiares de los sujetos de la asistencia social, serán corresponsables de esa participación y aprovechamiento.

Artículo 12. Se entienden como servicios básicos de salud en materia de asistencia social los siguientes:

Los señalados en el Artículo 168 de la **Ley General de Salud**.

II. la promoción del desarrollo, el mejoramiento y la integración familiar;...

VIII. La orientación nutricional y la alimentación complementaria a población de escasos recursos y a población de zonas marginadas;...

XIII. La promoción de acciones y de la participación social para el mejoramiento comunitario,

XIV. Los análogos y conexos a los anteriores que tienda a modificar y mejorar las circunstancias de carácter social que impidan al individuo y familia, su desarrollo integral....

Artículo 14. Son facultades de la Federación en materia de asistencia social:...

VII. La instrumentación de mecanismos de coordinación para la operación, control y evaluación de los programas de asistencia social que las entidades federativas, el Distrito Federal y los municipios realicen apoyados total o parcialmente con recursos federales;

Artículo 15. Cuando, por razón de la materia, se requiera de la intervención de otras dependencias o entidades, el Organismo denominado Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, en lo sucesivo El Organismo, ejercerá sus atribuciones en coordinación con ellas.

Artículo 19. La Secretaría de Salud a través del Organismo, y en su caso, con la intervención de otras dependencias y entidades, podrá celebrar acuerdos de coordinación en materia de asistencia social con los gobiernos de las Entidades Federativas y del Distrito Federal.

Artículo 22. Son integrantes del Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada:...

d)El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia;

e)Los Sistemas Estatales y del Distrito Federal para el Desarrollo Integral de la Familia;

f)LosSistemas Municipales para el Desarrollo Integral de la Familia;...

Artículo 23.-El Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada, en lo sucesivo "El Sistema", tiene como objeto promover y apoyar, con la participación de los sectores público, privado y las comunidades, las acciones en favor de las personas y familias a que se refiere esta Ley.

Artículo 24.-La Federación, a través del Organismo, fijará las bases sobre las cuales se sustentará la coordinación y concertación de acciones del Sistema.

Artículo 27.-El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia es el Organismo Público Descentralizado, con patrimonio y personalidad jurídica propios, a que se refiere el Artículo 172 de la Ley General de Salud.

Artículo 28.-El Organismo será el coordinador del Sistema, y tendrá las siguientes funciones:...

b) Elaborar un Programa Nacional de Asistencia Social conforme a las disposiciones de la Ley de Planeación, los lineamientos del Plan Nacional de Desarrollo, y demás instrumentos de planeación de la Administración Pública Federal;...

f) Proponer para su aprobación a la Secretaría de Salud, la formulación de las Normas Oficiales Mexicanas en la materia y apoyarla en la vigilancia de la aplicación de las mismas;...

j) Supervisar y evaluarla actividad y los servicios de asistencia social que presten las instituciones de asistencia social pública y privada, conforme a lo que establece la Ley General de Salud y el presente ordenamiento;

Artículo 29.-En el diseño de las políticas públicas, operación de programas, prestación de servicios, y la realización de acciones, El Organismo actuará en coordinación con dependencias y entidades federales, estatales o municipales, de acuerdo con la competencia y atribuciones legales que éstas tengan.

Artículo 41.-La Secretaría de Salud y El Organismo, promoverán que las dependencias y entidades destinen los recursos necesarios a los programas de asistencia social.

Ley General de Educación

Artículo 7o.La educación que impartan el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios tendrá, de los fines establecidos en el segundo párrafo del artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los siguientes:...

IX.-Fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la educación física y la práctica del Deporte.

Artículo 33.-.....

XVII.-Impulsarán esquemas eficientes para el suministro de alimentos nutritivos para alumnos, a partir de microempresaslocales, en aquellas escuelas que lo necesiten, conforme a los índices de pobreza, marginación y condición alimentaria.Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Capítulo Quinto. Del Derecho a la Igualdad Sustantiva.

Artículo 36.Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Artículo 37.Las autoridades de la Federación, de las entidades federativas, de los municipios y de las demarcaciones territoriales del Distrito Federal, para garantizar la igualdad sustantiva deberán:

I. Transversalizar la perspectiva de género en todas sus actuaciones y procurar la utilización de un lenguaje no sexista en sus documentos oficiales;

II. Diseñar, implementar y evaluar programas, políticas públicas a través de Acciones afirmativas tendientes a eliminar los obstáculos que impiden la igualdad de acceso y de oportunidades a la alimentación, a la educación y a la atención médica entre niñas, niños y adolescentes;

Capítulo Sexto. Del Derecho a No ser Discriminado.

Artículo 39...

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a no ser sujetos de discriminación alguna ni de limitación o restricción de sus derechos, en razón de su origen étnico, nacional o social, idioma o lengua, edad, género, preferencia sexual, estado civil, religión, opinión, condición económica, circunstancias de nacimiento, discapacidad o estado de salud o cualquier otra condición atribuible a ellos mismos o a su madre, padre, tutor o persona que los tenga bajo guarda y custodia, o a otros miembros de su familia.

Capítulo Noveno. Del Derecho a la Protección de la Salud y a la Seguridad Social.

Artículo 50...

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, así como a recibir la prestación de servicios de atención médica gratuita y de calidad de conformidad con la legislación aplicable, con el fin de prevenir, proteger y restaurar su salud. Las autoridades federales, de las entidades, federativas, municipales y de las demarcaciones territoriales del Distrito Federal, en el ámbito de sus respectivas competencias, en relación con los derechos de niñas, niños y adolescentes, se coordinarán a fin de:...

III. Promover en todos los grupos de la sociedad y, en particular, en quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia, de niños, niñas y adolescentes, los principios básicos de la salud y la nutrición, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes;...

VIII. Combatir la desnutrición crónica y aguda, sobrepeso y obesidad, así como otros trastornos de conducta alimentaria mediante la promoción de una alimentación equilibrada, el consumo de agua potable, el fomento del ejercicio físico, e impulsar programas de prevención e información sobre estos temas; Asimismo, garantizarán que todos los sectores de la sociedad tengan acceso a educación y asistencia en materia de principios básicos de salud y nutrición, ventajas de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años de edad, ...

Capítulo Décimo. Del Derecho a la Inclusión de Niñas, Niños y Adolescentes con Discapacidad.

Artículo 53. Niñas, niños y adolescentes con discapacidad tienen derecho a la igualdad sustantiva y a disfrutar de los derechos contenidos en la presente Ley, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los tratados internacionales y demás leyes aplicables. Ley Federal de Presupuesto y Responsabilidad Hacendaria

Artículo 58.-Las adecuaciones presupuestarias.....No se podrán realizar reducciones a los programas presupuestarios ni a las inversiones dirigidas a la atención de la Igualdad entre Mujeres y Hombres, al Programa de Ciencia, Tecnología e Innovación; las erogaciones correspondientes al Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas y Comunidades Indígenas y la Atención a Grupos Vulnerables, salvo en los supuestos establecidos en la presente Ley y con la opinión de la Cámara de Diputados.

Artículo 77....

Las dependencias, las entidades a través de sus respectivas dependencias coordinadoras de sector o, en su caso, las entidades no coordinadas serán responsables de emitir las reglas de operación de los programas que inicien su operación en el ejercicio fiscal siguiente o, en su caso, las modificaciones a aquéllas que continúen vigentes, previa autorización presupuestaria de la Secretaría y dictamen de la Comisión Federal de Mejora Regulatoria sujetándose al siguiente procedimiento:

- a) El cuerpo de las reglas de operación deberá contener los lineamientos, metodologías, procedimientos, manuales, formatos, modelos de convenio, convocatorias y cualesquiera de naturaleza análoga;...
- i) Deberán establecer los criterios de selección de los beneficiarios, instituciones o localidades objetivo. Estos deben ser precisos, definibles, mensurables y objetivos;
- ii) Debe describirse completamente el mecanismo de selección o asignación, con reglas claras y consistentes con los objetivos de política del programa, para ello deberán anexar un diagrama de flujo del proceso de selección;
- iii) Para todos los trámites deberá especificarse textualmente el nombre del trámite que identifique la acción a realizar;
- iv) Se deberán establecer los casos o supuestos que dan derecho a realizar el trámite;
- v) Debe definirse la forma de realizar el trámite;
- vi) Sólo podrán exigirse los datos y documentos anexos estrictamente necesarios para tramitar la solicitud y acreditar si el potencial beneficiario cumple con los criterios de elegibilidad;

vii) Se deberán definir con precisión los plazos que tiene el supuesto beneficiario, para realizar su trámite, así como el plazo de prevención y el plazo máximo de resolución de la autoridad,

viii) Se deberán especificar las unidades administrativas ante quienes se realiza el trámite o, en su caso, si hay algún mecanismo alternativo. Las reglas de operación deberán ser simples y precisas con el objeto de facilitar la eficiencia y la eficacia en la aplicación de los recursos y en la operación de los programas.

Artículo 78.-Las dependencias, o las entidades a través de su respectiva dependencia coordinadora de sector, deberán realizar una evaluación de resultados de los programas sujetos a reglas de operación, por conducto de expertos, instituciones académicas y de investigación u organismos especializados, de carácter nacional o internacional, que cuenten con reconocimiento y experiencia en las respectivas materias de los programas.

Artículo 85.-Los recursos federales aprobados en el Presupuesto de Egresos...

II....Los informes a los que se refiere esta fracción deberán incluir información sobre la incidencia del ejercicio de los recursos de los Fondos de Aportaciones Federales a que se refiere el

Capítulo V de la Ley de Coordinación Fiscal, de manera diferenciada entre mujeres y hombres.

Artículo 110.-La Secretaría realizará...

V.Las evaluaciones deberán incluir información desagregada por sexo relacionada con las beneficiarias y beneficiarios de los programas. Asimismo, las dependencias y entidades deberán presentar resultados con base en indicadores, desagregados por sexo, a fin de que se pueda medir el impacto y la incidencia de los programas de manera diferenciada entre mujeres y hombres. ...

Artículo 111.-La Secretaría verificará periódicamente...El sistema de evaluación del desempeño deberá incorporar indicadores específicos que permitan evaluar la incidencia de los programas presupuestarios en la igualdad entre mujeres y hombres, la erradicación de la violencia de género y de cualquier forma de discriminación de género.

Ley de Coordinación Fiscal

CAPITULO V De los Fondos de Aportaciones Federales

Artículo 25.-Con independencia de lo establecido en los capítulos I a IV de esta Ley, respecto de la participación de los Estados, Municipios y el Distrito Federal en la recaudación federal participable, se

establecen las aportaciones federales, como recursos que la Federación transfiere a las haciendas públicas de los Estados, Distrito Federal, y en su caso, de los Municipios, condicionando su gasto a la consecución y cumplimiento de los objetivos que para cada tipo de aportación establece esta Ley, para los Fondos siguientes:...

V.Fondo de Aportaciones Múltiples....

Artículo 40.-Las aportaciones federales que con cargo al Fondo de Aportaciones Múltiples reciban los Estados de la Federación y el Distrito Federal se destinarán en un 46% al otorgamiento de desayunos escolares; apoyos alimentarios; y de asistencia social a través de instituciones públicas, con base en lo señalado en la Ley de Asistencia Social.

Artículo 41.-El Fondo de Aportaciones Múltiples se distribuirá entre las entidades federativas de acuerdo a las asignaciones y reglas que se establezcan en el Presupuesto de Egresos de la Federación. La Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública darán a conocer, a más tardar el 31 de enero del ejercicio de que se trate en el Diario Oficial de la Federación, el monto correspondiente a cada entidad por cada uno de los componentes del Fondo y la fórmula utilizada para la distribución de los recursos, así como las variables utilizadas y la fuente de la información de las mismas, para cada uno de los componentes del Fondo.

Artículo 48.Los Estados y el Distrito Federal enviarán al Ejecutivo Federal, por conducto de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, informes sobre el ejercicio y destino de los recursos de los Fondos de Aportaciones Federales a que se refiere este Capítulo. Para los efectos del párrafo anterior, los Estados y el Distrito Federal reportarán tanto la información relativa a la Entidad Federativa, como aquella de sus respectivos Municipios o Demarcaciones Territoriales para el caso del Distrito Federal, en los Fondos que correspondan, así como los resultados obtenidos; asimismo, remitirán la información consolidada a más tardar a los 20 días naturales posteriores a la terminación de cada trimestre de ejercicio fiscal....

Artículo 49.Las aportaciones y sus accesorios que con cargo a los Fondos a que se refiere este Capítulo reciban las entidades y, en su caso, los municipios las alcaldías de la Ciudad de México, no serán embargables, ni los gobiernos correspondientes podrán, bajo ninguna circunstancia, gravarlas ni afectarlas en garantía o destinarse a mecanismos de fuente de pago, salvo por lo dispuesto en los artículos 50, 51 y 52 de esta Ley. Dichas aportaciones y sus accesorios, en ningún caso podrán destinarse a fines distintos a los expresamente previstos en los artículos 26, 29, 33, 37, 40, 42, 45 y 47 de esta Ley. Las aportaciones federales serán administradas y ejercidas por los gobiernos de las

entidades federativas y, en su caso, de los municipios y las demarcaciones territoriales del Distrito Federal que las reciban, conforme a sus propias leyes, salvo en el caso de los recursos para el pago de servicios personales previsto en el Fondo de Aportaciones para la Nómina Educativa y Gasto Operativo, en el cual se observará lo dispuesto en el artículo 26 de esta Ley. En todos los casos deberán registrarlas como ingresos propios que deberán destinarse específicamente a los fines establecidos en los artículos citados en el párrafo anterior.

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres

Artículo 5.-Para los efectos de esta Ley se entenderá por:..

IV. Igualdad de Género. Situación en la cual mujeres y hombres acceden con las mismas posibilidades y oportunidades al uso, control y beneficio de bienes, servicios y recursos de la sociedad, así como a la toma de decisiones en todos los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar.

Norma Oficial Mexicana NOM-014-SSA3-2013, Para la asistencia social alimentaria a grupos de riesgo¹⁵Esta Norma Oficial Mexicana establece las características y especificaciones mínimas que deberán observar las instituciones públicas, sociales y privadas, que otorguen asistencia social alimentaria a grupos de riesgo.La aplicación de la presente norma es obligatoria en el territorio nacional para los prestadores de servicios de los sectores público, social y privado que proporcionen asistencia social alimentaria a grupos de riesgo.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia de alimentación.La presente norma es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales de los sectores pública, social y privada, que forman parte del Sistema Nacional de Salud, que ejercen actividades en materia de Orientación Alimentaria.

Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios¹⁷Esta Norma Oficial Mexicana establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.

Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales que se dedican al proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, destinados a los consumidores en territorio nacional. NOM-051-SCFI/SSAI-2010 “Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados- Información comercial y sanitaria

Esta Norma Oficial Mexicana tiene por objeto establecer la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado de los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados de fabricación nacional o extranjera, así como determinar las características de dicha información. Esta Norma Oficial Mexicana es aplicable a todos los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados de fabricación nacional y extranjera destinados al consumidor en territorio nacional.

Bibliografía básica y complementaria:

- Barquera S, Rivera-Dommarco JA, Gasca-García A. Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. *Salud Publica Mex* 2001;43:1-14. [Links]
- Contreras, J. (2007) “Alimentación y religión“. *Humanitas* N° 16
- Cruz, J.C. (1991) “Alimentación y cultura” Pamplona: EUNSA Págs: 303-321
- Cuevas-Nasu L, Hernández-Prado B, Shamah-Levy T, Monterrubio EA, Morales-Ruan MC, Moreno-Macías LB. Overweight and obesity in school children aged 5 to 11 years participating in food assistance programs in Mexico. *Salud Publica Mex* 2009;51 suppl 4:S630-S637. [Links]
- Fieldhouse, P. (1995) “Food and nutrition” London: Chapman & Hall. Págs: 120-149.

- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública , 2012. [Links]
- Haranburu, L. (2000) “Historia de la alimentación y de la cocina en el País Vasco”. Alegria: Hiria
- Hattstein, M. (1997) “Religiones del mundo”. Colonia: Könnemann.
- Martínez, M.M. (1989) “Historia de la gastronomía ”
- Mateo, MA (2000) "Problemas para la comparación con encuestas de opinión pública", Psicothema, vol. 12, supl. 2. pp. 373-376
- Pickery, J.; Loosveldt, G. y Cartón, A. (2001) "The effects of interviewer and respondent characteristics on response behavior in panel survey", Sociological methods and research, vol. 29, n°4, pp. 509-523
- Ritchie, C.I.A (1988) “Comida y civilización“. Madrid: Alianza Editorial.
- Rivera-Dommarco J. Nutrición y Desarrollo social, la mirada epidemiológica. Ponencia presentada en el Foro Nacional para la Construcción de la Política Alimentaria y Nutricional en México (FONAN). Eje 5. Mesa redonda: desarrollo económico y social; 2012 jun 11-12; Centro Médico Nacional SXXI, Ciudad de México, México. [Links]
- -Schmidt-Leukel, P. (2002) “Las religiones y la comida”. Barcelona: Ariel
- World Health Organization. Physical Status: The use and interpretation of anthropometry. WHO technical report series 845. Geneva: WHO, 1995. [Links]
- WHO Multicenter Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-forlength, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006. [Links]

Referencias electrónicas.

- Coneval.
http://www.coneval.gob.mx/cmsconeval/rw/resource/coneval/med_pobreza/1024.pdf.
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). Evaluaciones específicas de desempeño 2009-2010. Evaluación Integral del Desempeño de los Programas Federales de Ayuda Alimentaria 2009-2010. [Consultado 2012 octubre 22]. Disponible en: http://www.coneval.gob.mx/cmsconeval/rw/pages/evaluacion/evaluaciones/integral_de_desem

peno/otras.es.do;jsessionid=b46c475f4e73787192cb5cb8f3338e0804adb31146dd772b15407b3
5f99fc9ad.e34QaN4LaxeOa40MbhI0

VIDEOS DE APOYO

- Medicina y Sociedad. <https://www.youtube.com/watch?v=ebWBDRYpPHY>
- Alimentación y Cultura en México <https://www.youtube.com/watch?v=oYot0ITfjVc>