



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

## Para mí, lo nutritivo es lo hecho en casa

### Desde la cocina hacia la alimentación y la salud: habilidades culinarias y decisiones alimentarias

Leyna Priscila López Torres

**ADVERTIMENT.** La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) i a través del Dipòsit Digital de la UB ([diposit.ub.edu](http://diposit.ub.edu)) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX ni al Dipòsit Digital de la UB. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX o al Dipòsit Digital de la UB (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

**ADVERTENCIA.** La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) y a través del Repositorio Digital de la UB ([diposit.ub.edu](http://diposit.ub.edu)) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR o al Repositorio Digital de la UB. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR o al Repositorio Digital de la UB (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

**WARNING.** On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) service and by the UB Digital Repository ([diposit.ub.edu](http://diposit.ub.edu)) has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized nor its spreading and availability from a site foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository is not authorized (framing). Those rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.

## CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN

Debido a las múltiples perspectivas, diseños y metodologías empleadas por distintos investigadores, fue complejo realizar una comparación entre los estudios consultados y nuestros propios resultados. Sin embargo, bajo la perspectiva y el método con el que desarrollamos este proyecto, encontramos que este ejercicio de contraste nos ha permitido destacar algunas aportaciones, como producto tanto de nuestro proceder como de los últimos datos obtenidos, además de un enriquecedor aprendizaje personal.

Continuaremos la misma secuencia que hemos presentado durante el desarrollo de la tesis, en el primer apartado comenzaremos por la caracterización de las HC, las maneras en que se adquieren y/o desarrollan y los elementos de cambio y permanencia en la puesta en práctica de las mismas. Posteriormente mostraremos lo relacionado con la complejidad de las DA y finalmente las relaciones entre las HC y las DA percibidas como “saludables”.

### 4.1 Caracterización de habilidades culinarias

Éste fue uno de nuestros objetivos planteados y encontramos que las habilidades identificadas en la muestra estudiada, también han sido detectadas por investigadores en otras poblaciones. Si bien la nominación sobre éstas no es homogénea y en la mayoría de los casos es diferente de como las hemos nombrado, nos fue posible hacer el ejercicio de comparación al orientarnos por las características y/o atributos de cada HC.

Esta falta de consenso en la denominación de las HC podríamos entenderla y explicarla como producto de diversas condiciones, entre ellas destacamos la divergencia de perspectivas bajo las cuales son entendidas y estudiadas, la imperante visión mecanicista y/o meramente pragmática sobre las HC domésticas<sup>224</sup> que reduce la compleja articulación de conocimientos, decisiones, acciones y procesos manuales, mentales y

---

<sup>224</sup> Consideramos que existe en la literatura científica (investigaciones publicadas en libros y/ o artículos de revistas) una imperante perspectiva mecanicista de las HC al relacionarlas con las DA —nuestro objeto de estudio— debido la cantidad —superior— de publicaciones que no definen claramente los conceptos y las sobre simplifican al “hacer en la cocina”, como la elaboración de platos específicos o la aplicación de técnicas culinarias puntuales en determinados alimentos; en contraparte, observamos en un menor número de estudios, que sí hacen las precisiones conceptuales correspondientes y que abordan la temática bajo un perspectiva de complejidad.

creativos —producto de la influencia social, cultural, económica, geográfica, histórica, entre otras— de quienes cocinan, a la simple ejecución, ya sea automática, irreflexiva o meramente manual, de diversas tareas para elaborar las comidas en los hogares y con ello se desvanecen las posibilidades de tipificar “algo” que no es visible y por tanto no considerado.

Además, esta ausencia de términos y/o una homogeneidad en el uso de los mismos, puede relacionarse con la complejidad de la temática y la carencia de datos empíricos que son condicionados en parte por la naturaleza del propio objeto de estudio, que de acuerdo con Giard (1999), se encuentra inmerso en la esfera privada, en el nivel más elemental de la vida cotidiana —más necesitado y más menospreciado— de las personas, en un territorio de “invisibilidad social, de no reconocimiento cultural” (p. 158), características que dificultan el acceso a la información.

Finalmente, añadiríamos que la mayoría de los estudios consultados, aunque ofrecen valiosa información que nos permitió construir un diálogo y contraste con nuestros datos, señalamos que en muchas ocasiones esos investigadores no se plantearon como objetivo la caracterización de las HC, por tanto, más que tipificarlas se limitan a describir diversos atributos encontrados.

#### **4.1.1 Las habilidades mecánicas**

Las HC mecánicas —referidas con diversos niveles de detalle— han sido descritas por autores como Caraher y otros, (1999); Lang y Caraher, (2001); Tyrrell y otros, (2015); Wrieden y otros, (2007), quienes las han documentado en diversos grupos de edad —niños, adolescentes, jóvenes y adultos— de distintas localidades del Reino Unido. Ellos circunscriben a las HC, la ejecución de tareas puntuales —para nosotros HC mecánicas— durante la preparación de los alimentos, tales como abrir paquetes y/o latas, mezclar la leche al cereal, untar y ensamblar diversos ingredientes para preparar un sándwich o bocadillo, entre otras.

Como parte de una investigación solicitada por la DGRST *Délégation générale à la recherche scientifique et technique* (Delegación General de Investigación Científica y Técnica de Francia), realizada entre 1974-1978 sobre el análisis de la cultura y la sociedad francesa, Giard (1999) le dio voz a las mujeres. Según la autora, en general no se les presta atención alguna. La autora, para entender las prácticas culinarias, se valió

de la propia experiencia —lecturas, recuerdos personales— a la que agregó datos factuales y cuantificados del INSEE *L'Institut national de la statistique et des études économique*, (Instituto Nacional de Estadística y Estudios Económicos) y del INSERM *Institut national de la santé et de la recherche médicale*, (Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica) además de entrevistas con doce mujeres pertenecientes a la pequeña y mediana burguesía, de diferentes edades, situaciones de vida y oficios.

Aunque las entrevistas fluyeron “con bastante libertad”, con la finalidad de “hacer posible el análisis comparativo de contenidos y evitar una total pérdida de rumbo de la conversación” (Giard, 1999, p. 163), en el desarrollo de las mismas se plantearon diversas temáticas como la previsión de las comidas y la decisión del menú, las compras y su organización, las fuentes de recetas y el modo del aprendizaje culinario, la preparación de los alimentos y el papel de la invención personal; también la utilización de los alimentos, los aparatos eléctricos y las intervenciones de los hombres de la casa en las tareas de la cocina —todas temáticas muy similares a las que guiaron nuestra investigación—.

Aquel estudio no tenía el objetivo de identificar y clasificar ni las maneras de percibir la cocina, ni las propias HC. Los relatos producto de una narrativa elocuente —y bajo nuestra óptica también cautivadora— nos permitieron constatar tanto similitudes como divergencias sobre las diferentes HC y otras temáticas relativas al aprendizaje culinario y las DA, mismas que presentaremos a lo largo de este capítulo.

Giard (1999), considera que al *hacer-la-comida* confluyen diversas actividades que “reclaman a las cocineras tanto de inteligencia, imaginación y memoria [...] como del eslabonamiento de habilidades manuales, que hay que ver para luego imitar” (p.159), —condición que destaca la autora como base del proceso de aprendizaje culinario—. Cortar verdura, tamizar la harina, amasar la mezcla de harina y agua para la elaboración del pan y freír la carne, son entre otras, algunas de las tareas realizadas que dan cuenta de las HC mecánicas descritas por la autora en el grupo de mujeres estudiadas.

El trabajo de Sutton (2006, 2009) también describe la puesta en práctica de las HC mecánicas. Este investigador ha realizado trabajo etnográfico en la isla de Kalymnos en Grecia. Intrigado por los discursos sobre la carencia de conocimientos culinarios de las generaciones más jóvenes y la ruptura del aprendizaje culinario “tradicional” —la transferencia de conocimientos madre-hija—, Sutton (2009) se vale de la videograbación

como herramienta metodológica, y filma a mujeres de diferentes edades elaborando distintos platos.

Con la misma metodología, Sutton (2006), ha realizado comparaciones entre las prácticas culinarias —con énfasis en el empleo de instrumentos— de cocineras domésticas de Grecia (Thessaloniki) y de EUA (Sur de Illinois). En ambas publicaciones da cuenta de las HC mecánicas de sus informantes, cortar —acción que describe con detalle— mezclar ingredientes, freír o amasar, son señaladas por el autor.

Por su parte Short (2003b, 2006) realizó un estudio con metodología cualitativa —16 entrevistas a profundidad— en la ciudad de Londres, cuyo objetivo era comprender la cocina doméstica desde la perspectiva de quienes cocinan. La autora define las HC primarias, mecánicas o prácticas, como el uso de técnicas físicas y de aplicación de calor —la cocción— para transformar los alimentos en comidas. Short (2003b, 2006) identificó en la población estudiada numerosas habilidades mecánicas —voltear panques, rebanar queso y pan, mezclar huevos, freír patatas o pollo, hervir pasta, abrir latas, entre otras—.

Aunque coincidimos con lo propuesto por esta investigadora, según nuestros datos, además identificamos como parte de las HC mecánicas, la aplicación de técnicas de frío y no sólo las técnicas de calor. Al respecto, algunas informantes como Anna (B, 48, JC, PH), Carmen (B, 54, JC, P) y Marta (C, 24, JC, S) compartieron ejemplos de manipulación de los alimentos al someterlos a temperaturas de refrigeración y/o congelación en la elaboración de algunas recetas —mousse, granizados o crema de limón—.

#### **4.1.2 Las habilidades perceptuales**

Sobre la caracterización que Short (2003b, 2006) hace de las HC perceptuales como la “habilidad de entender las propiedades de los alimentos (en términos de sabor, color y textura) y cómo reaccionan cuando son combinados [con otros] o cuando son sometidos a procesos de calor” (Short, 2003b, p. 17) en nuestra muestra, algunas mujeres (Anna, Carmen y Marta) además exhibieron la capacidad de evaluar, juzgar y prever los procesos que sufren los alimentos cuando emplean técnicas de enfriamiento y/o aplicación de frío.

El objetivo de Silva (2000), cuya investigación incluimos en el apartado de antecedentes, no fue caracterizar las HC, pero asume que quienes cocinan ponen en práctica las habilidades tácitas de verificación y evaluación durante el proceso de cocción de los alimentos —en horno con termostato— para obtener los platos deseados. Además, estas

habilidades otorgan a los cocineros la capacidad de realizar modificaciones —a las recomendaciones de tiempo y potencia sugeridas por los fabricantes— cuando se cocinan alimentos en el horno de microondas, ello con la finalidad de conseguir que los platos cumplan con sus propios criterios. Ambos son atributos —de verificación y evaluación— que consideramos forman parte de las HC perceptuales identificadas en nuestra muestra.

Postura similar a la de Silva (2000) es la de Short (2006), quien considera que “los procesadores de alimentos, batidoras, ollas eléctricas, prensas de gofres no realizan por sí mismos las tareas culinarias. Estos [equipos] requieren tareas complementarias [...] y diversas HC tácitas [perceptuales, conceptuales, creativas, organizativas y emocionales]” (p. 63-65) de quienes cocinan.

Y en concordancia con lo anterior, Sutton (2006) sostiene que la elaboración de las comidas demanda de quienes cocinan, habilidades que implican el uso de los sentidos — vista, gusto, tacto, olfato y oído— para juzgar y/o evaluar los cambios en los alimentos cuando son sometidos a los diversos procesos de manipulación.

El uso de los sentidos mientras se elaboran las comidas fue referido en reiteradas ocasiones por parte de nuestros informantes, tanto en las entrevistas, los grupos y las encuestas, como en los discursos y en las prácticas culinarias durante las observaciones participantes. Condición similar ha sido identificada por otros autores: de León, (2003); Giard, (1999); Hernandez y Sutton, (2003); Hernández, (2008) y Short, (2006). Por ejemplo, identificamos algunas coincidencias entre los informantes de Short (2006) y nuestra muestra, relacionadas con el uso del sentido de la vista, al juzgar si el aceite se encuentra a la temperatura adecuada para freír los alimentos y el tacto, para validar las texturas buscadas en las mezclas de alimentos al elaborar productos de panadería.

Por su parte de León, (2003) con el objetivo de comprender cómo las personas hacen frente y coordinan las diferentes demandas mientras cocinan, realizó un estudio etnográfico en el que observó a 5 hombres y 5 mujeres (n= 10) de entre 25 a 55 años en sus hogares mientras preparaban sus alimentos. Observaciones a las que les siguieron entrevistas con los voluntarios del estudio.

El autor no precisa la localización geográfica donde llevó a cabo la investigación, pero sí hace la distinción sobre el idioma que hablaban los informantes —9 sueco y uno danés—. Su objetivo no era caracterizar las HC pero, la naturaleza de su trabajo y los datos

empíricos presentados —diversos extractos de las narrativas— nos permitieron identificar algunos atributos que se corresponden con varias de las HC de nuestra muestra.

Con relación al uso de los sentidos, en el estudio de de León (2003), los cocineros evaluaron y juzgaron a través del tacto y el gusto, los cambios y/o características que los alimentos sufrieron durante los diferentes procesos de manipulación. Por ejemplo, Robert reconoció a través del sentido de la vista, cuándo el aceite estaba más caliente de lo necesario —por la emisión de humo que desprendía—, mientras que Marcus mediante el sentido del tacto, validó la textura de las patatas que hervía para asegurarse que estaban cocinadas y Belinda probó el arroz —sentido del gusto— para decidir que “estaba listo”.

Giard (1999) también enfatiza la receptividad sensorial mientras se cocina y/o se compran los ingredientes necesarios para preparar un plato. El cocinero considera las consistencias que toman los alimentos al ser procesados, el aroma de los quesos, el “olor salido del horno [que] informa la evolución del cocimiento” (p. 160) y las texturas que dan cuenta del grado de madurez de la fruta cuando es comprada.

Con el objetivo de interpretar los significados de la comida y el comer en contextos domésticos, desde una aproximación hermenéutica, Hernández (2008) realizó un estudio en Caracas, Venezuela. Esta investigadora analizó entrevistas —de 12 informantes— y notas de campo que se llevaron a cabo en las propias cocinas y mesas de las voluntarias. Ella, de la misma manera que los autores anteriores, destacó el empleo de los sentidos mientras las cocineras elaboraban las comidas.

Los sentidos se mantienen despiertos, pues los alimentos se tocan mientras se escogen y cortan, se huelen para probar su frescura; y una vez transformados en comida, la vista dice que “está doradito”, el oído reporta que “cruje”, el olor advierte que “casi se pasó de tiempo” y el tacto afirma que “está durito” (Nora). La degustación comienza por el olfato: “mmm” dicen al unísono Julia y Carmen cuando hablan de las cachapas y su olor a maíz; “mmm” dicen la hija y el esposo de Patricia al acercarse a la cocina. Las panquecas de Irene quedan “esponjaditas”; de esa suavidad con alvéolos dan cuenta los ojos, los dedos y el paladar. (Hernández, 2008, p. 82).

#### **4.1.3 Las habilidades de estimación**

Vinculadas con el uso de los sentidos y con complejos procesos mentales y de apreciación; nuestras informantes manifestaron sus HC de estimación, no sólo precisar las proporciones de ingredientes necesarios para la elaboración de los alimentos, sino también estimar las cantidades a emplear para obtener un determinado número de raciones y/o platos.

Esta HC ha sido observada por otros investigadores (Hernandez y Sutton, 2003) quienes realizaron un estudio sobre la comida y la memoria; focalizada en la relación de la comida, las maneras de comer y la cultura material en la transmisión de la cultura y la historia familiar, todo en generaciones jóvenes tanto dentro de la familia como en la población general. Hernandez y Sutton (2003) emplearon métodos etnográficos al observar a cocineros domésticos en EUA y en Grecia, mientras preparaban sus comidas.

Estos investigadores al igual que de León (2003) video grabaron las sesiones. En el caso de estudio<sup>225</sup> presentado en la publicación consultada, Georgia, la informante quien visitó a su hijo en EUA, elaboró tres platos en la cocina del este: tomates y pimientos rellenos, *prasopita* (pastel de puerros) y galletas navideñas.

Hernandez y Sutton (2003) advirtieron cómo en la preparación de las dos primeras recetas Georgia empleó su cuerpo —al formar un cuenco con sus manos en el que vertía los ingredientes— y los sentidos —como el de la vista— y complejos procesos mentales para estimar las cantidades necesarias de harina, agua, vinagre y aceite. “En ningún momento del proceso ella empleó cucharas o tazas medidoras. Los ingredientes se volvieron ‘herramientas’ y fueron empleados como ‘medidores’ de otros ingredientes” (Hernandez y Sutton, 2003, p. 33). Sin embargo, cuando Georgia elaboró la receta de las galletas navideñas, a diferencia de los dos platos anteriores, uso una taza de café —ordinaria, no graduada con medidas— para estimar las cantidades de ingredientes. Al respecto Hernandez y Sutton (2003) destacaron que más que precisión al medir, Georgia usó el sentido de la vista para determinar las cantidades adecuadas de los ingredientes.

De manera similar Lisa, informante en el estudio de de León (2003) al elaborar una tarta en la que requería 200grs de copos de coco y debido a que ella no contaba con una balanza que le permitiera validar la cantidad, usó el sentido de la vista y también complejos procesos mentales para calcular y determinar la cantidad del ingrediente a emplear, de León (2003) observó que para realizar una primera estimación de la cantidad de copos, Lisa se valió de una taza medidora que incluía la graduación, y de algunas equivalencias de medida de peso —en gramos— a medidas de volumen —en taza— de ingredientes comunes como harina y azúcar, pero no copos de coco.

---

<sup>225</sup> Hernandez y Sutton (2003) presentaron el caso de Georgia Vourneli (casada desde hace 28 años, ama de casa y madre de dos hijos) mujer de clase media que vive en Thessaloniki (segunda ciudad más grande de Grecia). Los autores consideraron que este caso de estudio encajaba muy bien con la noción de *cosificación de la tradición*, que definen como la conversión de la tradición en un objeto atemporal en lugar de un proceso de cambio durante la vida.



A través de la apreciación de Lisa —que expresó verbalmente—, sobre las similitud del peso entre la harina y los copos de coco, vació cantidad de copos como si fuesen harina. Ella realizó una segunda acción de estimación de cantidades al tomar en cuenta los datos del gramaje expresados en el paquete de copos de coco, así, con la información obtenida en el paquete, añadió a la mezcla de ingredientes de la tarta, algo más de la cantidad que había considerado en la primera estimación.

Por su parte Hernández (2008) también identificó que sus informantes solían valerse de su experiencia y sentidos “al ojo” (p.84) —frase idéntica reseñada por las mujeres que entrevistamos y quienes respondieron la encuesta aplicada en los CC de Barcelona— para determinar las cantidades necesarias de ingredientes a emplear durante la elaboración de las comidas.

Observando la actividad culinaria de las entrevistadas puede decirse que otros equilibrios difíciles pero logrados de manera casi inadvertida, parecen ocurrir con las cantidades de sal, azúcar, aceite y especias: la cantidad exacta de azúcar lleva al juicio de “está dulcito, rico” (Nora); un poco más ya lleva al “empalago” (Carmen) y menos de lo justo lleva al “insípido” (Julia). Las “pizcas” y los “toques” vaya usted a saber qué cantidad exacta implican; sólo una mano avezada sabe cuánto colocar; y sólo a posteriori puede emitirse el juicio, en base al resultado. (Hernández, 2008, p. 82).

#### **4.1.4 Las habilidades conceptuales**

Short (2003b, 2006), hace referencia del uso de unas HC perceptuales sofisticadas para “conceptualizar los resultados en términos de sabor, color y textura cuando alimentos de distintas gamas son empleados para elaborar los platos” (Short, 2003b, p. 17) a la vez que habilita a quienes cocinan sobre la elección y empleo las HC mecánicas y perceptuales necesarias para obtener los resultados deseados. Estas HC perceptuales que Short (2003B, 2006) menciona como sofisticadas se asemejan con las HC conceptuales que nosotros identificamos en la muestra estudiada.

Por su parte Fordyce-Voorham (2011), con el objetivo de conocer las HC necesarias para la enseñanza de un curso de cocina sobre alimentación saludable dirigido a personas de entre 12 a 18 los años, realizó seis grupos de discusión en varias localidades de Melbourne, Australia. Convocó mediante diversos medios a 51 expertos en la temática, de entre los cuales se incluían educadores del curso de economía doméstica, cocineros, dietistas, nutricionistas, educadores comunitarios, amas de casa y jóvenes emancipados.

En cada grupo de discusión se solicitó información que fuese considerada como necesaria en cuanto a HC o a la compra y preparación de alimentos para que los jóvenes emancipados pudiesen proveerse sus propias comidas.

Fordyce-Voorham (2011), identificó como necesarios algunos conocimientos, información y diversas HC que coincidan con parte de los conocimientos y HC que encontramos en la población que estudiamos.

Esta investigadora tipificó bajo el nombre de habilidades de comidas (*meal skills*) los diferentes procesos de preparación y cocción de los alimentos desde que son elegidos — de las alacenas o nevera— hasta que son dispuestos a manera de comidas para ser consumidos. De acuerdo con la autora ello:

Significa [saber] elegir y aplicar las técnicas de preparación de alimentos (pelar, trocear, cortar y dorar) segura y correctamente y combinar [la] técnica adecuada con el estilo y propósito del plato. También significa la adaptación de componentes de [la] comida y habilidades básicas en la preparación de alimentos para crear variantes del plato. (Fordyce-Voorham, 2011, p. 119).

Fordyce-Voorham (2011) atribuye a las habilidades de comidas el saber hacer, como cortar, pelar o dorar, que equivale a lo que nosotros denominamos HC mecánicas. El saber elegir los procesos de manipulación para la consecución de un resultado determinado en el plato, a las condiciones propias de lo que tipificamos como HC conceptuales y saber modificar o crear variantes en los platos, a los atributos que se relacionan con las HC creativas.

#### **4.1.5 Las habilidades creativas**

Sobre las HC creativas identificadas en la muestra estudiada, las cuales habilitan a quienes cocinan para innovar, inventar y crear recetas, concebir alternativas y encontrar soluciones para afrontar la versatilidad de condiciones que pueden presentarse mientras se elaboran las comidas en el hogar; HC creativas que les permiten proceder con ingredientes y/o procedimientos no empelados anteriormente para elaborar platos a partir de los insumos que se dispongan en casa como los restos de alimentos y/o carencia de recursos materiales, económicos y/o de tiempo; misma HC que fue relacionada por nuestras informantes como parte de su percepción del “saber cocinar”, también ha sido mencionada por otros investigadores.

Autores como Giard, (1999); Hernández, (2008); Lyon y otros, (2003); Mercier-Laurent, (2010) y Sutton, (2006), similar a lo que algunas de nuestras informantes: Carmen, Pilar, Inés, Muntsa, Helena, Alessandra, Marilo, Selva, Gara, Carolina y Olivia; reconocen que la cocina es parte de un proceso creativo. Preparar los alimentos en el hogar, “es también un quehacer que ‘significa imaginación, creación’ (Patricia); y no por imaginativo carece de concreción, ya que sin duda es también una ‘realización’ (Patricia)” (Hernández, 2008, p. 77).

Giard (1999) destaca como parte de una inteligencia sutil en la elaboración de los alimentos, “la ingeniosidad creadora” para hacer invenciones efímeras, al convertir los restos de alimentos en un plato totalmente diferente o la invención que exige la falta de algún ingrediente o utensilio “ah, lo hice así, con lo que tenía a la mano” (p.228). En la cocina “hay que saber improvisar sin partitura” (p. 160).

Short (2003b, 2006) por su parte, hace referencia de la creatividad culinaria de las personas que participaron en su investigación, debido a la pericia para crear y diseñar platos a partir de ingredientes disponibles y/o cocinar con sobras de alimentos.

#### **4.1.6 Las habilidades de organización**

Con relación a los atributos que conforman las HC de organización en su dimensión interna, identificamos algunas semejanzas —de atributos— en las habilidades de comidas propuesta por Fordyce-Voorham (2011). La autora incluye en estas habilidades, tareas preliminares como “pensar el proceso de elaboración de las comidas” (p.119) mediante la lectura y deconstrucción de las recetas, en tareas a ejecutarse a través de secuencias precisas que buscan la preparación de todos los componentes de una comida en un tiempo determinado para ser consumidos. De acuerdo con las percepciones de los jóvenes emancipados y las amas de casa —entrevistados por esta investigadora—, esta coordinación de sucesos es una habilidad importante y a la vez una de las más difíciles de aprender.

La habilidad de ejecutar diversas y simultáneas tareas tanto de limpieza como relacionadas con la preparación de los alimentos, con la finalidad de obtener platos terminados en un tiempo determinado, también ha sido descrita por Short (2003b), aunque a diferencia de Fordyce-Voorham (2011), Short (2003b) incluye en la HC de organización, la gestión y conciliación de otras actividades de la vida cotidiana para

realizar las tareas culinarias del “día a día”, condición que se corresponde con lo que tipificamos como dimensión externa de las HC de organización.

Por su parte DeVault (1991) con la finalidad de conocer sobre el trabajo de la alimentación en el hogar —a través del género y la case social— analizó los discursos de 33 entrevistas (30 mujeres y 3 hombres) y algunos datos producto de observaciones participantes —de los mismos informantes—. La recolección de la información la realizó entre 1982-1983 en los suburbios de Chicago, Illinois (EUA).

Aunque en todos los hogares había hijos, la composición familiar era diversa —parentales y monoparentales, mujeres que desarrollaban trabajos remunerados fuera del hogar a tiempo completo o parcial o quienes se dedicaban exclusivamente al trabajo del hogar—, así como los orígenes étnico, culturales y religiosos de los entrevistados —blancos (segunda generación de personas procedentes del este de Europa), negros, latinos y asiáticos—.

Los hallazgos sobre la complejidad de tareas físicas y mentales involucradas en la elaboración de las comidas y los múltiples factores “externos a la cocina” asociados a esta labor que DeVault (1991) identificó en sus informantes, presentan diversas similitudes con nuestros datos —tanto en lo relacionado con las HC como con lo relativo a las DA—.

DeVault (1991) considera que como parte de los cambios sociales y de los ritmos de la vida cotidiana en las sociedades más industrializadas, las personas en el siglo XX atienden diversas actividades —laborales, de ocio o escuela, por mencionar algunas— y ello suma al trabajo culinario un nuevo esfuerzo para conciliar tanto la realización de las propias actividades (ajenas a la cocina) con la elaboración de las comidas. De acuerdo con DeVault “las personas piensan que hacer para cenar, que necesitan comprar para su elaboración o cómo realizar y adaptar las diversas actividades de preparación de los alimentos de acuerdo con el tiempo disponible” (1991, p. 56) y todo ello implica la puesta en práctica de lo que identificamos como HC de organización en su dimensión externa.

Con el objetivo conocer de los cambios en las prácticas alimentarias “del día a día” y cómo éstos pueden contribuir al desarrollo de enfermedades como la obesidad y/o deficiencias nutricionales Engler-Stringer (2010b) realizó cinco grupos de discusión (n=22) en los que incluyó a mujeres de entre 18 a 35 años de edad, de bajos ingresos quienes residían en Montreal, Canadá.

Engler-Stringer (2010b) destacó que el empleo de HC de organización —dimensión interna— y la gestión del tiempo les permitían a sus informantes tener los platos terminados cuando los niños y/o sus parejas llegaban a casa —o muy poco después de haber llegado— de la escuela y el trabajo respectivamente, ya que usualmente los primeros “llegaban a casa con mucha hambre” (p. 223).

Los resultados de de León (2003) son una clara muestra de cómo las personas, mientras cocinan, hacen uso de las HC de organización —dimensión interna— al coordinar diversas tareas para obtener un plato terminado en un plazo determinado. Lo que coincide con nuestras observaciones realizadas en los cursos de cocina. De acuerdo con este investigador:

[...] varias partes de una tarea toman tiempo, pero diferentes partes a menudo tienen que ser coordinadas entre sí (por ejemplo, una parte [de una tarea] puede depender de otras partes). Además en ocasiones los plazos son fijados por factores ajenos a la propia actividad, por ejemplo en el caso de una comida que tiene que estar lista para cuando lleguen los invitados o [para cuando] un programa de televisión en particular comience. (de León, 2003, pp. 2-3).

Por ejemplo, Belinda, una de las informantes del estudio de este investigador, al elaborar un arroz con verdura, consideró que la mayor parte de las tareas necesarias para la preparación del plato se podría hacer mientras el arroz era cocinado. Sin embargo identificó que había algunos procesos que requerían de más tiempo, por lo que comenzó con la ejecución de los mismos, “*whilst that’s [cream] simmering we’ll start the rice as well*” Belinda (de León, 2003, p. 5).

Durante las observaciones y entrevistas, de León (2003) identificó que sus informantes solían “evaluar las acciones futuras a seguir y decidir sobre el orden en el debían realizarlas” (p. 5) mientras se desempeñaban en la cocina.

Destacamos que al igual que las personas observadas y entrevistadas por de León (2003), nuestras informantes “mientras” llevaban a cabo algún procedimiento —generalmente de cocción o enfriamiento— en el que no se necesitaba intervención manual, solían ejecutar paralelamente otras tareas ya premeditadas y consideradas —HC de organización, dimensión interna— o bien la ejecución tareas asociadas con la elaboración de otra receta, todo ello con la finalidad de culminar el o los plato(s) en los plazos de tiempo determinados.

Las proyecciones mentales del tiempo necesario para obtener los alimentos cocinados, lo que nosotros identificamos como “tiempos de cocción” que de acuerdo con nuestras

informantes es un componente que permite la gestión del recurso temporal y las diversas actividades a realizar —HC de organización—, también fueron detectadas por de León (2003). Al respecto Marcus, mientras hervía patatas compartió su estimación —y posteriores valoraciones— del tiempo requerido para que los tubérculos estuviesen cocinados *“twelve past twelve, usually needs about twenty five minutes [...] It’s twenty past. Needs at least another twenty minutes”* Marcus (de León, 2003, p. 6).

La presencia de relojes en las cocinas —de pared, de muñeca y/o relojes temporizadores— donde se llevaron a cabo las observaciones participantes también fue señalado por de León (2003), presumiblemente como artefactos que ayudan en la gestión del tiempo. Hallazgos similares obtuvimos a partir de las observaciones que realizamos en los cursos de cocina.

La gestión del tiempo dentro y fuera de la cocina —HC organización dimensión interna y externa— para realizar las distintas actividades que conciernen a la preparación de las comidas y los “tiempos de cocción” también fueron identificados por Giard (1999) y Hernández (2008).

[...] el tiempo es fundamental ya que un demasiado pronto o un demasiado tarde pueden constituir catástrofes culinarias, y basta menos de un minuto para que ocurran; quedar crudo puede ser tan grave como quemarse [...] el tiempo es largo como cuando se remoja o se macera “de un día para otro” o breve como cuando se “da vuelta y vuelta” a un bistec (Gloria). También el tiempo de dedicación en general, cuenta, pues hay otras cosas que hacer: “cuando cocino, suelo pensar en el tiempo que eso me llevará... me gustan las ideas prácticas, pues no dispongo de mucho tiempo y tampoco tengo una cocina que invite a estar mucho tiempo metida en ella” (Patricia). (Hernández, 2008, p. 82).

Según Giard (1999), mientras se cocina, se apela a una inteligencia programadora —señalada por de León (2003) como trabajo cognitivo— que es necesaria para:

[...] calcular con astucia los tiempos de preparación y los de cocción, intercalar secuencias entre sí, componer la sucesión de los platos [...] de nada servirá que las manzanas fritas del postre estén al punto cuando los convidados comienzan a penas el entremés (p. 160).

Las mujeres que participaron en la investigación de Sidenvall y otros (2001) también revelaron el uso de las HC de organización en su dimensión interna. Estos investigadores realizaron 41 entrevistas a mujeres suecas de entre 64 a 87 años con la finalidad de conocer las experiencias sobre la gestión de la compra y la preparación de los alimentos en dicha población.

Sidenvall y otros (2001) identificaron que al elaborar las comidas “las mujeres saben exactamente con qué alimentos empezar con la finalidad de tener todo listo al momento

de comer” (p.159). Ello lo ejemplificaron a través del relato de dos de sus informantes quienes eran claramente conscientes de que algunos alimentos como las patatas y la carne requerían más tiempo para cocinarse —tiempos de cocción— al compararlos con otros ingredientes de las recetas a las que hacía referencia. En ambos casos, las mujeres iniciaron la preparación de los platos con la cocción en primer término de la carne —rustido— y las patatas —hervido— respectivamente.

#### 4.1.7 Las habilidades de orden

Las HC de orden que se refieren a las tareas de limpieza y colocación de todos los insumos —los alimentos, menaje y equipo de cocina— en el lugar que corresponde, según los criterios de quienes cocinan, con el objetivo de garantizar la preservación y/o integridad de sus propiedades; tareas que identificamos tanto en los discursos de las entrevistadas como en las observaciones participantes y que fueron mencionadas como parte de lo que es considerado “saber cocinar”, también son señaladas, parcialmente por Fordyce-Voorham (2011).

Los chefs que formaron parte del estudio de Fordyce-Voorham (2011), argumentaron como necesario, incluir la enseñanza del recurso<sup>226</sup> de las tareas de limpieza pre y post preparación de los alimentos que en parte se corresponde con lo que caracterizamos con HC de orden.

De León (2003) identificó atributos que se asemejan con nuestra caracterización de las HC de orden. Este investigador hizo referencia a las acciones llevadas a cabo por sus informantes que se relacionaban con el orden, tanto en los procesos de elaboración de las comidas como al almacenar los alimentos y/o utensilios de cocina.

Retirar del área de trabajo las herramientas y/o menaje de cocina que no son necesarios “*I always try to keep it clean. You know, free surfaces in some way so you know what you’re doing*” Benny. “*I can’t do this if there are too many things /out*” Amanda [o bien] “iniciar sus sesiones [de trabajo] con todos los ingredientes que se utilizarán” (de León,

---

<sup>226</sup> Fordyce-Voorham (2011) hace una distinción sobre lo que considera como conocimientos, información, habilidades y recursos necesarios para quienes se emancipen puedan proveerse y prepararse sus propias comidas. Cuando la autora hace referencia a los recursos incluye los humanos (energía, motivación, otras personas, no los profesores y/o facilitadores del curso de cocina) y no humanos (tiempo, equipo de cocina y transporte) ambos bienes, según la autora, ayudan a las personas a planificar, comprar, preparar y cocinar una comida.

2003, p. 9), fueron acciones que, como los informantes de de León (2003), también señalaron nuestros participantes, encuestados y entrevistadas.

Según de León (2003) el orden al almacenar los alimentos responde además de los propios espacios físicos ya condicionados —por la estructura de la cocina y/o nevera— a criterios de los propios cocineros, al estar “dispuestos más o menos de acuerdo con el momento de la adquisición y/o el de utilización [...] los actos de colocar, quitar y reemplazar los alimentos en la nevera [...] ayudan a localizar artículos específicos” (p. 12). Por ejemplo Henry, uno de sus informantes, almacenaba los diferentes contenedores de alimentos dentro de la nevera, de acuerdo al tamaño de los mismos —los más grandes detrás y los más pequeños delante—.

De la misma manera que los informantes en el estudio de de León (2003) algunas de las mujeres que entrevistamos detallaron sus propios criterios de almacenamiento —en la nevera y en los armarios—, tanto de alimentos como de menaje de cocina. Anna (B, 48, JC, PH) reveló estrategias para optimizar el espacio empleado en el congelador al almacenar los sobres de tomate (sofrito) de manera vertical. Inés (B, 48, E, PH), nos compartió que solía guardar en el garaje diversos alimentos que compraba en cantidad y para todo el año, mientras que Margarita (A, 64, H, P) junto con su marido rotulaban los productos almacenados dentro del congelador y al exterior, en la puerta de la nevera, tenían una hoja con información —fecha y plato— de lo que se encontraba en cada cajón del congelador.

Además, en los estantes de los armarios en la cocina, de acuerdo con lo referido por los voluntarios y observado por de León (2003), la colocación de las herramientas y/o menaje respondía a criterios de visibilidad y accesibilidad de los mismos, entre más frecuente su uso, más próximo y/o más accesible al cocinero. Criterios similares fueron revelados por nuestras informantes, las herramientas y menaje de cocina que empleaban con mayor frecuencia está “a la mano”, mientras que aquello que es utilizado eventualmente se coloca en espacios menos accesibles —armarios más distantes del alcanzar de las cocineras—.

Los continuos señalamientos por parte de nuestras informantes sobre el orden y la limpieza mientras cocinan, también emergieron en los discursos de las informantes en el estudio de Hernández (2008) a la vez que fueron constatados por las observaciones realizadas por la investigadora mientras las entrevistaba. “Intento mantenerla lo más



limpia posible... mi obsesión (...) me gusta cocinar organizadamente, ir cocinando y limpiando al mismo tiempo” Patricia (Hernández, 2008, p. 84).

Giard (1999) también comenta las actividades relacionadas con las HC de orden al destacar las diversas tareas post compra —atributos de las HC de orden— que realizan las cocineras: “vaciar canastas; acomodar los abarrotes; envolver los comestibles que se van a guardar en el refrigerador” (p. 206).

#### **4.1.8 Las habilidades de planificación**

Con relación a la planificación de las comidas, lo que conceptualizamos como una HC que permite hacer proyecciones mentales y/o por escrito, de opción(es) alimentaria(as) para un periodo determinado, también ha sido identificada y descrita —con diversos grados de detalle— en otras poblaciones.

Short (2003b, 2006) detectó en sus informantes “intrincadas habilidades de planificación de menús” (Short, 2003b, p. 18) y las agrupó —sin desarrollarlas ni definir las— dentro de lo que denominó HC gestión del tiempo, planificación y organización (Short, 2006).

Por su parte, todos los expertos que formaron parte del estudio de Fordyce-Voorham (2011), reconocieron como importante, promover el desarrollo de conocimientos<sup>227</sup> relacionados con la planificación de los menús mismos que incluyen: hacer la lista de la compra —a partir de los alimentos disponibles en casa—, ceñirse a un presupuesto y considerar las necesidades nutricionales y los gustos y preferencias alimentarias de los diferentes miembros de la familia.

A través de los discursos de las voluntarias en el estudio de Engler-Stringer (2010b), la autora constató el empleo de complejas habilidades de planificación, en las que al proyectar las diferentes opciones alimentarias durante la semana, las informantes tomaban en consideración diversos factores: los horarios de trabajo, los horarios escolares o el tiempo a invertir en los viajes a las tiendas de comestibles. Además, semejante a lo relatado por nuestras informantes, las entrevistadas por Engler-Stringer (2010b) hacían previsiones de opciones alimentarias “más rápidas” como platos de quinta

---

<sup>227</sup> Fordyce-Voorham (2011) conceptualiza los conocimientos como la toma de conciencia y comprensión personal sobre la nutrición y lo que constituiría el tipo de comida nutritiva e incluye la aplicación de la información para ayudar a seleccionar los ingredientes para hacer una comida balanceada y apetitosa.

gama, como una estrategia para anticiparse a la presentación de posibles escenarios, pues percibían la carencia de tiempo para la elaboración de alguna toma alimentaria.

DeVault (1991) identificó que la planificación de las comidas —HC de planificación— era un trabajo ejecutado casi exclusivamente por quienes cocinan —raramente compartido por otros miembros del hogar—. De acuerdo con esta investigadora “la planificación de los alimentos [...] se refiere a la intersección de diversos requerimientos que demandan una aproximación holística” (p. 48) para realizar exitosamente la ejecución de este trabajo mental que “rara vez es reconocido como parte de la labor intelectual que involucra la preparación de las comidas” (p. 47).

“Planificar requiere un monitoreo y ajustes continuos” (DeVault, 1991, p.48). La autora considera que la planificación “es el corazón” (p. 57) de las tareas culinarias, dicha analogía es empleada para situar la importancia de este trabajo mental involucrado en la elaboración de las comidas.

DeVault (1991) considera la planificación de las comidas como un proceso semejante al de resolver un puzle o rompecabezas, tarea que deber ser conducida de nuevas y diversas maneras cada día, lo que demanda de la inversión de creatividad. Para dar forma al “puzle” de la planificación de las comidas es necesario conjugar diversos elementos.

- El balance de la diversidad de gustos —deseos contradictorios— y preferencias alimentarias de aquellos para quienes se cocina, es decir, asegurarse que “todos los gustos sean satisfechos” (p. 43), ya que “los miembros de la familia no comen lo que ha sido elaborado si no cumple con sus gustos y preferencias alimentarias” (p.40).
- Cumplir con los ideales y expectativas de lo que se corresponde con una comida “apropiada” bajo criterios —ideales— culturales así como expectativas y estándares familiares y personales, todo ello enmarcado en un contexto social y temporal de la cocina. Esto se refiere a la elaboración de platos determinados, categorías de alimentos —“*I try to have a salad and one or two vegetables [...] and then some entree*” (p.45)—, combinaciones específicas de alimentos —“*we mexican usually have rice with pork*” (p.45)—, de sabores, de técnicas de preparación en concordancia con la temporalidad de toma alimentaria (en el día y en la semana). Para ejemplificar esto, la autora hace una analogía con la idea de

Douglas (1972, citado por DeVault 1991) sobre cómo los patrones alimentarios son usados como marcadores que expresan la estructura social<sup>228</sup>;

- darle variedad a las comidas para evitar “el aburrimiento” de “comer siempre lo mismo” (p. 46) y procurar cumplir con los estándares<sup>229</sup> de las comidas “saludables” en las que se asocia la consecución del equilibrio nutricional mediante la inclusión de diversos alimentos.

De manera similar a lo destacado por esta autora, nuestras informantes realizan un trabajo mental, continuo y exhaustivo para la planificación de las opciones alimentarias. Las mujeres que entrevistamos de acuerdo con los contextos social y temporal de la cocina, también buscan satisfacer los gustos y preferencias de los comensales en cada toma alimentaria, dar variedad a las comidas y cumplir con los ideales, expectativas y/o estándares —propios y de los comensales— de lo que constituye una comida.

Aunque a diferencia de DeVault (1991), identificamos además otros factores que influyen en la puesta en práctica de las HC de planificación, entre los cuales destacamos las trayectorias personales —desempeñar un trabajo remunerado—, las percepciones sobre la cocina, los recursos —interacciones con otras HC, tiempo, dinero— y las condiciones individuales —motivación personal o estado de salud, por mencionar algunas— aunado al sistema personal de DA, los valores, estrategias y hábitos.

Así mismo en concordancia con otros autores (Chenhall, 2010; Engler-Stringer, 2010b; Giard, 1999; Ternier, 2010), la planificación de las comidas, dada la diversidad de consideraciones que se toman en cuenta es una actividad que además de compleja, influye en que nuestras informantes experimenten sensaciones de desagrado y agobio. “Y mañana, ¿qué hacer de almorzar? ‘lo que resulta más duro para mí siempre es saber qué [hacer de] comer en realidad ¡Y eso me mata!’” (Giard, 1999, p. 206).

---

<sup>228</sup> DeVault (1991) incluye como un elemento a tomar en cuenta para la planificación de las comidas, las elecciones de determinados alimentos y combinaciones que por sí mismas “constituyen un código que expresa un significado. A partir del aprendizaje y experiencia cultural y los rituales familiares (mismos que nosotros integramos como parte de las trayectorias familiares). “La carne se come con patatas” (p. 45), la diferenciación de los platos “festivos” y los del “día a día”. Las diferencias entre las opciones alimentarias (alimentos determinados, combinaciones específicas, platos precisos) que constituyen las tomas alimentarias más institucionalizadas como el desayuno (*breakfast*), la comida (*lunch*) y la cena (*dinner*) “*the quiche was very good, but I did not want “breakfast for dinner*” (p. 46)”.

<sup>229</sup> Lo que consideramos como el apartado que refleja los individualismos alimentarios que son “alcanzables” bajo un marco de referencia sobre lo que es considerado como una comida apropiada —a partir de los ideales y expectativas—. Ello lo desarrollamos en el apartado de ideales, expectativas y/o estándares del capítulo 3.

En un estudio llevado a cabo por Stead y otros (2004) en el que incluyeron 16 informantes —tres grupos de discusión en igual número de comunidades del centro Escocia—, buscaban conocer las necesidades y demandas culinarias sobre la preparación de los alimentos en los hogares, tenían la intención de una intervención posterior —clases de cocina— para medir el impacto de las HC en las DA. Los autores identificaron como dificultades expresadas por los entrevistados, las relacionadas con la organización y planificación de las comidas. Aunque no profundizaron sobre ello, incluimos este estudio en la discusión por dos consideraciones que nos parecen relevantes.

Primero, estos hallazgos nos permiten inferir que otros grupos de personas, de manera semejante a algunas de nuestras informantes (Jimena, Carolina, Gara, Inés, Muntsa, Carmen, Docoloz) consideran la relevancia de la planificación y la organización de las comidas en el proceso de preparación de los alimentos y segundo, que los autores, quienes inicialmente no exhibieron una postura o definición clara sobre las HC y aparentemente partían de la idea de las HC como meramente prácticas, consideraron que debido a la recurrencia de la problemática expresada por los informantes —sobre la organización y planificación de las comidas—, las HC no se limitan a un hacer en la cocina: “los datos sugieren que las habilidades en la cocina abarcan un proceso amplio, que comienza con la planificación de las compras y de la organización de la comida y no sólo la aplicación de habilidades en la cocina” Stead y otros (2004, p. 281). Consideración que coincide con nuestra perspectiva y conclusiones —presentadas en el apartado desarrollado para dicho fin— sobre la diversidad y complejidad de las HC.

#### **4.1.9 Las habilidades de gestión de la compra**

Coincidimos con otros autores, Fordyce-Voorham (2011) y Stead y otros (2004) sobre la secuencia y mutua relación entre las HC de planificación y gestión de la compra, pero por su complejidad las consideramos y caracterizamos individualmente.

Identificamos una semejanza con lo que Fordyce-Voorham (2011) considera conocimientos de las compras, misma que se relaciona con la gestión de un *stock* de alimentos en el hogar. Esta capacidad de administrar los mínimos y máximos de alimentos deseables en los armarios, la nevera y el congelador —atributo de las HC de compra— también la identificamos en los discursos de nuestras informantes.

Mantener el *stock* de insumos, adquirir alimentos a partir de los cuales se pueden elaborar “la clase de comidas que las personas preparan” (DeVault, 1991, p. 62), comprar productos que satisfagan los gustos y preferencias y gestionar los recursos económicos y temporales; fueron factores que DeVault (1991) identificó como parte de las habilidades de aprovisionamiento<sup>230</sup>, que coinciden con todos los elementos que nuestras informantes consideran cuando hacen uso de sus HC de la gestión de la compra.

A diferencia de Fordyce-Voorham (2011) y Stead y otros (2004) distinguimos que las HC de la gestión de la compra no sólo se limitan a la adquisición de alimentos, aunque admitimos que por su frecuencia son las operaciones más importantes. Determinamos que estas HC permiten obtener los insumos necesarios —equipo, menaje, herramientas, refacciones— y no sólo alimentos, para la elaboración de las comidas a partir de las necesidades, criterios y recursos de quienes cocinan, los más nombrados por nuestras informantes fueron el tiempo y el dinero.

La relación entre las HC de la gestión de la compra y la planificación —que a su vez interactúan con otras HC como las mecánicas, perceptuales, conceptuales y creativas, entre otras—, pareciera hacer más complejo el mero acto de comprar.

El pensar, proyectar y seleccionar los alimentos para su posterior transformación en comidas, también lo hemos identificado en otras investigaciones. Lake y otros (2006) a partir de los datos obtenidos en una encuesta —con preguntas cerradas, abiertas y de tipo Likert, de auto cumplimentación—, que realizaron en algunos condados del Reino Unido con la finalidad de conocer sobre las prácticas de la compra y la preparación de los alimentos en adultos británicos (edad promedio de 32,5 años), identificaron que el 24% de las mujeres de la muestra (n=198 hombres y mujeres) “tenían la responsabilidad de estas tareas [compra de alimentos], ya que eran más hábiles que sus parejas [hombres] en planificación, gestión del presupuesto, preparar y conocer las preferencias alimentarias de sus familias” (Lake y otros, 2006, p. 483).

Al respecto, los autores explicaron que a diferencia de las mujeres, los hombres (cónyuges), carecían de la habilidad de proyectar opciones de platos para un periodo de tiempo determinado, debido a que adquirirían alimentos —que al combinarlos— no

---

<sup>230</sup> DeVault (1991) agrupa en las habilidades de aprovisionamiento las diversas actividades de coordinación y ajuste que sus informantes ejecutaban para asegurar la disponibilidad de recursos materiales o materia prima para la elaboración de las comidas en el hogar, que además de la compra incluyen la producción el intercambio y/o trueque de alimentos.

permitían la conformación de ningún plato, además, las mujeres encuestadas en este estudio destacaron que sus maridos solían desperdiciar tiempo y gastaban más dinero.

Los argumentos relacionados con la optimización del gasto del dinero y la vinculación de la planificación y la compra expresados por algunas de las encuestadas en el estudio de Lake y otros (2006) y nuestras propias informantes coinciden con ciertas alusiones sobre la compra que presenta Giard (1999) en la entrevista con Irene. Esta informante consideró la desvinculación de las HC de planificación y gestión de la compra como uno de los “inconvenientes” de que su marido —quien compra habitualmente— provea las materias primas.

[...] el riesgo, cuando Jean hace las compras [es que compra] según su inspiración del momento, y trae cosas que no combinan, entonces hay que tener a pesar de todo ciertas provisiones que permitan combinar o sazonar, completar también, por ejemplo: tener suficiente cebolla, ajo, tomates, cosas como esas, para poder arreglárselas rápidamente. Irene (Giard, 1999, p. 241).

Es importante destacar que la relación entre las HC de la gestión de la compra y las de planificación, es mucho más compleja que una mera secuencia de actividades. Porque, aunque se proyecten opciones alimentarias para un futuro determinado, la precisión y la concreción de lo inicialmente planificado se encuentra sujeta a “cambios de último momento” derivados de la influencia de diversos factores como: la interacción con otras HC como las creativas, la motivación personal para el desarrollo de la actividad culinaria, el contexto social y temporal de la cocina o la percepción de la disposición del tiempo, por mencionar algunos.

Bisogni y otros (2005) con una perspectiva cualitativa realizaron 25 entrevistas (14 hombres y 11 mujeres) a personas de bajos a moderados ingresos que vivían en Nueva York. Caracterizaron en la población las habilidades de gestión de los alimentos, entendidas estas como los talentos físicos y mentales para mantener los costes bajos para preparar comidas. Ejemplos de estos talentos fueron: tratar de ahorrar dinero, cocinar desde cero o hacer “rendir las comidas”.

Al igual que Bisogni y otros (2005) algunas de nuestras informantes —en particular aquellas que reconocieron ingresos iguales o menores a 1.000€ mensuales— han desarrollado sus propias estrategias como parte de la gestión de sus recursos económicos —HC de gestión de la compra— para optimizar los gastos erogados en la adquisición de los alimentos. Ciertas estrategias son: restringir la compra de algunos alimentos como la carne, adquirir productos de la estación, realizar la compra en sitios en

los que se han identificados los precios más asequibles, comparar los precios de los alimentos en distintos sitios, comprar los alimentos que están en oferta, concentrar la compra de los alimentos un solo día a la semana “los lunes lo compro todo, porque así también llevo una cuenta del dinero [...] prefiero comprarlo todo y tenerlo ya organizado” Rosa (C, 30, H, CP), hacer uso de otras HC como las creativas para optimizar al máximo las materias primas que se disponen en casa —en caso de no querer o no poder adquirir determinados alimentos—, entre otras.

La gestión de los recursos económicos en la adquisición de los alimentos —HC de gestión de la compra— y algunas de las estrategias antes descritas, como restringir las compras de alimentos específicos, comparar los precios y los lugares de venta o comprar las ofertas, también han sido develadas por otros investigadores como Sidenvall y otros (2001).

Reconocemos que debido a la naturaleza propia de nuestro estudio, en la que a diferencia de Bisogni y otros (2005) incluimos a mujeres de diversos estratos socioeconómicos y no sólo de bajos a moderados como fue el caso de estos investigadores, nuestras informantes identificaron otros aspectos y no únicamente el “ahorro económico” en la gestión de los recursos al adquirir los alimentos. Además de la importancia del aspecto económico para hacer la compra, observamos que se operacionaliza también por la inclusión de criterios personales. Al respecto hubo quien señaló la jerarquía de otros recursos como el tiempo sobre el dinero, la apreciación de la relevancia de otros criterios como la calidad, los gustos y preferencias relacionados con determinadas casas comerciales, entre otros.

#### **4.1.10 Las habilidades de negociación y conciliación**

Caracterizamos las HC de negociación y conciliación como aquellas que son empleadas por las cocineras para satisfacer los gustos y preferencias alimentarias de la(s) persona(s) para quien(es) cocinan, a la vez que les permite conciliar las diferencias —de gustos y preferencias alimentarias— entre los comensales, para evitar conflictos.

Las HC de negociación y conciliación son puestas en práctica durante los comportamientos alimentarios de planificación, compra y elaboración de las comidas. Estas HC se relacionan directamente con el contexto social de la cocina y con factores — como cuidar al otro, obtener reconocimiento del otro, dar placer al otro— que influyen

positivamente en la motivación personal para cocinar, como lo señalaremos más adelante.

Diversos investigadores han dado cuenta de las HC de negociación y conciliación que generalmente son vinculadas —y se destaca— con los elementos afectivos y/o emocionales de quien cocina para quienes se cocina. Patricia, informante del estudio de Hernández (2008) “afirma ‘cocino para mi familia’ y de seguidas añade ‘cocino para los demás y eso está bien’” (p. 77). De acuerdo con Hernández (2008):

[...] a través de la comida se dice al comensal “cuánto se le quiere” (Irene), cuánto preocupa su salud, su bienestar, “cuando no tengo tiempo de preparar algo decente, me genera angustia que los niños no vayan a comer algo de calidad”, dice Patricia [...]. Quien cocina se asigna la responsabilidad por la satisfacción del otro [HC de negociación y conciliación]. [...] Cuidar de la familia y verse recompensado por su compañía, su bienestar y su aplauso, requiere de al menos dos tareas centrales: comprar los alimentos, y prepararlos para que se transformen en comida, que hemos dicho que es alimento+afecto. (Hernández, 2008, pp. 79-81).

Cocinar para otros —con quien se tiene un vínculo afectivo— la pareja, los hijos, la familia, los invitados, como una manifestación de cuidado, atención, amor u hospitalidad, ha sido descrito por otros autores: Contreras y Gracia, (2006); DeVault, (1991); Giard, (1999); Hernández, (2008); Meah y Watson, (2011) y Murcott, (2000). Ello requiere pericia de parte de las cocineras —ya que se busca complacer al otro—, nuestras informantes, de la misma manera que otros voluntarios en los estudios consultados, emplean sus HC de negociación y conciliación para proyectar —HC de planificación— y elaborar las opciones alimentarias de un periodo de tiempo determinado, para lo que es necesario hacer uso de habilidades memorísticas al tener presentes los gustos y preferencias de los otros, las necesidades nutricionales, las restricciones alimentarias —autoimpuestas o por motivos de salud—, o la frecuencia en las que se han consumido alimentos con anterioridad (DeVault, 1991; Fordyce-Voorham, 2011; Giard, 1999) “cada día intento pues que si han comido legumbres, les voy a hacer verduras y si no voy a hacer estofado” por mencionar algunos.

Algunas de nuestras informantes como Helena (B, 43, JC, PH), Muntsa (B, 44, JC, PH), Inés (B, 48, E, PH) y Anna (B, 48, JC, PH) similar que las informantes de Engler-Stringer (2010b), Short (2003b), Slater y otros (2012) y Ternier (2010) reconocieron hacer “malabares” para conciliar sus propios gustos y preferencias alimentarias con las de sus parejas e hijos. Para ello, una de las estrategias en común en ambos estudios, fue la de sobreponer los gustos y preferencias alimentarias de los otros sobre los propios al dejar de elaborar los platos que sólo a ellas les gustan.



Aunque a diferencia de lo señalado en los estudios antes referidos, también algunas de nuestras informantes revelaron hacer varios platos —a pesar del incremento de tareas que ello supone— para atender tanto los propios gustos y preferencias alimentarias como los de aquellos para quienes se elaboran las comidas.

#### **4.1.11 Las habilidades de manejo de herramientas y/o equipos**

En nuestro estudio distinguimos las HC de manejo de herramientas y/o equipos como una cualidad de quienes cocinan para la óptima utilización —de acuerdo con las percepciones de los usuarios— de las herramientas y/o equipos de cocina para obtener los resultados culinarios esperados.

En esta línea Fordyce-Voorham (2011) también considera importante el desarrollo de conocimientos para el uso correcto de los cuchillos, de equipo y menaje de cocina. Sin embargo, a diferencia de lo revelado por nuestros informantes, esta investigadora enfatiza la importancia del manejo adecuado de herramientas —cuchillos— como estrategia para la prevención de accidentes —heridas—, mientras que, tanto las entrevistadas como las personas que cumplimentaron las encuestas en los CC no consideraron el manejo adecuado de herramientas en este sentido, ellos se enfocaron en el empleo “correcto” de herramientas para obtener los resultados deseados y/o una mayor precisión mientras se ejecuta una tarea —el uso del cuchillo de plástico para evitar oxidar la lechuga al ser rebanada, cuchillos de hoja lisa al rebanar el tomate y bien el “tipo sierra” al cortar el pan por destacar algunos—.

Con relación al uso de equipo de cocina, Fordyce-Voorham (2011) además de su adecuado manejo, los cocineros profesionales —incluidos en los grupos de discusión— señalaron la importancia de conocimientos que permita a quienes cocinan sustituir el equipo sugerido en la elaboración recetas —ya sea por no contar con ellos o por exceder los presupuestos de los cocineros— por los disponibles en casa o versiones más asequibles, para que ello no sea convertida en un impedimento en la elaboración de las comidas.

Esta versatilidad en la sustitución y/o intercambio de equipo de cocina también fue señalada por algunas de las entrevistadas al considerar determinados equipos como costosos y/o inoperantes. Por ejemplo mejor emplear la minipimer® o túrmix® que la licuadora de jarra en la elaboración de las comidas.

#### **4.1.12 Las habilidades de gestión y búsqueda de la información**

Las habilidades de gestión y búsqueda de la información que caracterizamos en la muestra estudiada, fueron señaladas por Fordyce-Voorham (2011) como información a brindar en los cursos de cocina, ya que ello contribuye al aprendizaje culinario continuo — a lo largo de la vida—. Esta investigadora, como las mujeres que participaron en nuestro estudio, destacó diversas fuentes de información como libros de cocina, programas de televisión, el internet y las redes sociales —amigos—. Sin embargo, detectamos una divergencia, que puede ser producto de las diferencias culturales y los contextos alimentarios de ambos países (Australia y España).

Los expertos que participaron en el estudio de Fordyce-Voorham (2011) destacaron como fuentes de información culinaria a los demostradores de alimentos en los puntos de venta del supermercado, mientras que algunas de nuestras informantes (Silvia Z, Inés, Pilar, Muntsa, Martina, Helena, Gara, Carolina) criticaron la carencia de información culinaria en los supermercados y por el contrario señalaron como fuentes de información a los vendedores —despacho directo— de los mercados y/o fruterías.

#### **4.1.13 Las habilidades *multitasca***

La HC de *multitasca* o multi tareas que identificamos en la población estudiada, sólo ha sido precisada por Short (2003b) en la que destaca la capacidad de los cocineros domésticos para realizar varias tareas a la vez en las que incluye el auxilio con los deberes escolares de los niños y la ejecución de otras labores domésticas que no son actividades culinarias.

#### **4.1.14 Conocimientos culinarios**

Similar a lo señalado por Short (2003b, 2006) y lo que identificamos en nuestra muestra, Fordyce-Voorham (2011) también comenta la importancia del desarrollo de conocimientos que acompañen y/o faciliten el desarrollo y/o puesta en práctica de las HC. Los conocimientos señalados por esta investigadora coinciden con los conocimientos culinarios identificados por nosotros y son denominados como conocimientos académicos por Short (2003b, 2006).

Dichas coincidencias se refieren a los conocimientos relativos a la higiene, nutrición e historia y geografía de los platos. Sin embargo Fordyce-Voorham (2011), a diferencia de Short (2003b, 2006), debido a los objetivos planteados en su investigación (conocimientos, información y HC para impartir y/o desarrollar en un curso de alimentación saludable), los distingue con precisión. Por ejemplo, en lo relacionado con la higiene destaca: el lavado de manos, maneras inocuas de transportar —preservación de la cadena fría— conservar —en la nevera y congelador— y descongelar los alimentos.

Sobre historia y geografía de los platos refiere la relevancia de conocer recetas de otras culturas, mientras que en lo relacionado con los conocimientos nutricionales destaca conocimientos sobre aditivos alimentarios, la lectura e interpretación de información nutricional etiquetada en los productos empaquetados, el tamaño —adecuado— de las porciones de alimentos y las estrategias para variar la alimentación y sustituir alimentos cárnicos en el caso de patrones alimentarios vegetarianos.

Además de hacer el contraste de las HC identificadas en la muestra estudiada con los diversos estudios que hemos mencionado, encontramos también algunas similitudes y discrepancias sobre elementos de cambio y permanencia de las HC, tanto en las maneras en las que se adquieren y desarrollan como en su relación con el empleo y puesta en práctica.

## **4.2 El aprendizaje culinario**

Nuestros resultados coinciden con los datos de otros autores quienes han señalado, que en general la elaboración de las comidas en el ámbito doméstico es una actividad realizada por los adultos del grupo (Contreras y Gracia, 2006; Tyrrell y otros 2015) y que es considerada particularmente una labor femenina (Contreras y Gracia, 2006; Engler-Stringer, 2010b; Giard, 1999; Murcott, 1982). Mientras que la participación de los hombres —si la hay— se circunscribe a tareas de “ayuda” en la cocina, ya sea en la elaboración de “especialidades culinarias” o platos de fiesta, o bien, se encuentra sujeta a la propia motivación de los varones al percibir la preparación de los alimentos como una actividad de ocio y/o recreativa (Cairns y otros, 2010; Contreras y Gracia, 2006; Daniels y otros, 2012; Fürst, 1997; Giard, 1999; Hernández, 2008; Lang y Caraher, 2001; Murcott, 1982).

#### **4.2.1 Las madres maestras culinarias**

A partir de la construcción social de roles y la división sexual del trabajo doméstico, en la cotidianidad las labores culinarias son desempeñadas por las mujeres (DeVault, 1991; Devine, 2005; Dixey, 1996; Engler-Stringer, 2010b; Lake y otros, 2006; Newcombe y otros, 2012; Ternier, 2010; Wills, Backett-Milburn, Roberts y Lawton, 2011) y dado que los conocimientos y HC se adquieren y desarrollan con la práctica, fueron las mujeres — madres y abuelas principalmente— los referentes primordiales del aprendizaje culinario de nuestras informantes.

Las madres (Bowen y Devine, 2011; Byrd-Bredbenner, 2005; Caraher y otros, 1999; Chenhall, 2010; Engler-Stringer, 2010b; Lang y Caraher, 2001; Short, 2003a; Stitt, 1996; Sutton, 2009; Ternier, 2010) y abuelas (Bisogni y otros, 2005; Bowen y Devine, 2011; Byrd-Bredbenner, 2005; Engler-Stringer, 2010b; Hernandez y Sutton, 2003; Hernández, 2008), también han sido identificadas por otros autores como los principales referentes de aprendizaje culinario.

#### **4.2.2 Aprendizaje culinario**

Con relación a la integración del proceso de aprendizaje culinario referido por las mujeres que entrevistamos, coincidimos con lo expuesto por Wolcott (1982, citado por García y Pulido, 1994) quien hace una diferenciación entre la adquisición —de componentes menos conscientes— y el aprendizaje —de componentes conscientes— en los procesos de transmisión-adquisición de cultura.

Desde esta perspectiva entendemos que la fase de transmisión de los conocimientos y HC es un proceso que incluye componentes que son adquiridos de formas menos conscientes. Esta relativa “inconsciencia” en su adquisición puede deberse a que la búsqueda y apropiación de los mismos, en la mayoría de las ocasiones, no se hace de manera intencional por la aprendiz, condición también referida por otros autores como Short (2003a), lo que podría explicar la dificultad —inicial— tanto de nuestras informantes como de los entrevistados por Engler-Stringer (2010a) y Short (2006) al describir su proceso de aprendizaje culinario.

La adquisición y desarrollo de conocimientos y HC a través tanto de la socialización primaria, mediante la observación e imitación de los visto (Bisogni y otros, 2005; Bowen y

Devine, 2011; Giard, 1999; Hernandez y Sutton, 2003; Hernández, 2008; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Sutton, 2006, 2009) como la reconfiguración y apropiación del conocimiento mediante la práctica gracias al método heurístico de prueba y error (Bisogni y otros, 2005; DeVault, 1991; Fordyce-Voorham, 2011; Giard, 1999; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Sidenvall y otros, 2001) en la que nuestras informantes de manera voluntaria y consciente buscaron el desarrollo de sus conocimientos y HC, también han sido detectados en otras poblaciones.

Como otros investigadores (Engler-Stringer, 2010b; Lyon y otros, 2003; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Ternier, 2010), identificamos diferentes maneras en las que nuestras informantes han adquirido y/o desarrollado sus HC a lo largo de sus itinerarios vitales — como primera y segunda etapa del aprendizaje culinario— además de la práctica — prueba y error— (Bisogni y otros, 2005; Fordyce-Voorham, 2011; Giard, 1999), la búsqueda —intencional— de información, conocimientos, recetas, “ideas” y/o “trucos” que se realiza en diversos medios entre los cuales destacamos los libros (Caraher y otros, 1999; Hernández, 2008; Lang y Caraher, 2001), revistas, internet (Engler-Stringer, 2010b) y las diferentes experiencias durante la socialización secundaria a través de intercambios con otras personas —que no pertenecen al entorno familiar— como los comerciantes de alimentos, amigos, compañeros de piso, de estudios (Bisogni y otros, 2005; Caraher y otros, 1999; Fordyce-Voorham, 2011; Meah y Watson, 2011), cursos de cocina (Byrd-Bredbenner, 2005; Herbert y otros, 2014; Hernandez y Sutton, 2003) y los programas de televisión (Lyon, 2005; Meah y Watson, 2011; Sutton, 2009; Ternier, 2010).

Estas distintas formas que explican cómo nuestras informantes han adquirido y/o desarrollado sus HC a lo largo de sus itinerarios vitales, nos sugiere que el aprendizaje culinario es un proceso dinámico. Con ello hacemos alusión a la articulación de condiciones —como mediadores del aprendizaje— y acciones que favorecen la apropiación y reconfiguración de los conocimientos y HC de manera intencionada en un periodo de tiempo que en términos genéricos da cuenta de avance, desarrollo y progreso. Y nos permite explicar la apreciación de nuestras informantes que sugiere: el “aprendizaje culinario nunca termina porque siempre se puede mejorar, siempre hay ‘algo’ que aprender”.

Coincidimos con otros autores sobre la importancia en la articulación de la memoria: recordar “qué pasó la última vez en circunstancias o con ingredientes similares” (Short, 2006, p. 55) y la práctica que a través de la repetición favorece la memorización tanto de

ingredientes como de procesos de manipulación (Ternier, 2010) necesarios en el proceso de reconfiguración y apropiación de los conocimientos y HC. Asimismo observamos que la articulación de ambos elementos —memoria y práctica— coadyuvan a la configuración de la experiencia (Giard, 1999; Sidenvall y otros, 2001), misma que se construye a partir “de entender las diferentes etapas de las tareas culinarias, momento en que se recibe y procesa la información para después llevar a cabo las acciones subsecuentes” (Short, 2006, p. 55).

La experiencia favorece el desarrollo y perfeccionamiento tanto de las HC mecánicas como de las tácitas. Además, se ve influenciada por otros factores: macro y micro contextos, trayectorias y transiciones del itinerario vital y condicionamientos como percepciones sobre la cocina, ideales, expectativas y/o estándares, condiciones individuales y/o recursos; también favorece la configuración de la propia cocina, que se refiere a la particularización y/o individualización de las maneras de pensar y hacer las prácticas culinarias domésticas, mismas que se articulan con el sistema personal de DA, los valores, estrategias y hábitos. Esta personalización de las prácticas culinarias que llevan a cabo quienes cocinan, también ha sido referida por otros autores (Giard, 1999; Short, 2006).

Con la experiencia se incrementa la auto confianza en el desempeño culinario. Esto también fue identificado por Byrd-Bredbenner (2005) quien buscaba evaluar los conocimientos sobre la preparación de alimentos así como examinar la confianza en las habilidades durante la elaboración de las comidas, en una muestra (n=1.024) de adultos jóvenes (17-28 años) estudiantes de un curso avanzado de psicología en la Universidad Northeastern en Boston, EUA. Con metodología cuantitativa y bajo la perspectiva pragmática de las HC —centrada en los requisitos de la tarea—, esta investigadora detectó la relación entre la auto confianza —mayor— en la ejecución de las técnicas culinarias como cocción al micro ondas, hervido, horneado y a la parrilla, que eran empleadas con mayor frecuencia por los estudiantes.

Debido a la relevancia de la práctica —y la inversión de tiempo que supone la misma— durante el proceso de adquisición y desarrollo de conocimientos y HC, otros autores que han estudiado el aprendizaje culinario en el ámbito doméstico se han pronunciado, al igual que nosotros, en que éste es un proceso (Bisogni y otros, 2005; Fordyce-Voorham, 2011; Short, 2006) continuo durante el itinerario vital (Bisogni y otros, 2005; Meah y Watson, 2011), entendido como recurso intangible y de carácter acumulativo (Bisogni y otros,

2005) influenciado por condiciones propias de las trayectorias y transiciones de vida, además de otros condicionamientos (condiciones individuales, percepciones sobre la cocina, entre otros) que identificamos como parte de los mediadores del aprendizaje del culinario.

Incluso, de acuerdo con Fordyce-Voorham (2011) debido a la naturaleza propia del proceso de aprendizaje culinario caracterizado por la práctica mediante el método de prueba y error, fallar o no cubrir las propias expectativas en el desempeño culinario debe ser entendido y explicado a los aprendices por los profesores, como parte del propio proceso de adquisición y apropiación tanto de conocimientos como de HC.

#### **4.2.3 Mediadores del aprendizaje**

Ya que el proceso de aprendizaje culinario aunque progresivo, no es lineal ni simple, similar a nuestros hallazgos, en las investigaciones consultadas se han identificado diversos factores que inciden en él. Como parte de las condiciones individuales —los aspectos biopsicosociales que reflejan lo que es relevante y significativo de acuerdo con las necesidades y preferencias personales— que integran los condicionamientos que influyen en las DA, identificamos que la motivación personal es un importante mediador de aprendizaje culinario, es un factor que promueve la práctica —la elaboración de comidas— y que desencadena el “círculo virtuoso” práctica-aprendizaje-experiencia-auto confianza.

Cuando el aprendiz se encuentra motivado, se torna receptivo, busca, participa, presta atención a todo lo que acontece mientras se piensa y se hace en la cocina, todo ello alimenta de información a la memoria. Por el contrario, la falta de motivación tiene un efecto negativo en el aprendizaje: no presta atención, no relaciona los procesos y resultados culinarios anteriores con las posibles maneras de proceder en el presente cuando se preparan las comidas.

Otros investigadores han relacionado la motivación personal del aprendiz con el desarrollo de conocimientos y HC (Hartmann y otros, 2013; Short, 2003a) o la falta de ella como una barrera en el aprendizaje culinario (Soliah y otros, 2006).

De la misma manera que en el caso de nuestras informantes, Short (2006) constató que la auto confianza influye en las percepciones sobre la cocina (condicionamientos), porque así disminuye la apreciación del esfuerzo requerido para la elaboración de los platos,

también interfiere en la motivación personal de los cocineros, factor que los alienta a seguir cocinado —la práctica—, lo que favorece el perfeccionamiento de las HC, lo mencionado anteriormente: práctica-aprendizaje-experiencia-auto confianza.

Mientras que por el contrario, la falta de auto confianza en el desempeño culinario fue asociada —discursivamente— por dos de nuestras informantes (Juliana y Sofía) como un elemento que ha influenciado —en momentos particulares de su vida— sus comportamientos alimentarios relativos a la compra, preparación y consumo de alimentos al incluir de productos de quinta gama. Asociaciones similares han sido planteadas por otros investigadores (Furey y otros, 2000; van der Horst y otros, 2010).

Identificamos diferentes factores, señalados —algunos de ellos— también por otros autores, que inciden positiva y directamente en la motivación personal —y por ende en la elaboración de las comidas en el hogar y en el aprendizaje culinario—. Destacamos otras condiciones individuales —los condicionamientos— como la influencia de sensación de placer o desagrado al comer, referido por las entrevistadas como “el gusto por comer” y/o el gusto o placer por cocinar, los roles sociales que son adjudicados y a la vez asumidos por las mujeres como la figura que alimenta a otros —pareja y/o hijos— (Daniels y otros, 2012; DeVault, 1991; Engler-Stringer, 2010b; Meah y Watson, 2011; Short, 2006), también la apreciación de disposición de tiempo —un recurso parte de los condicionamientos— para la elaboración de las comidas (Jones y otros, 2014), cocinar con y para otros —el contexto social de la cocina— y las “recompensas culinarias”.

Agrupamos bajo el concepto de “recompensas culinarias” algunos elementos que inciden positivamente en la motivación personal —para aprender y/o para cocinar—. Algunos de estos componentes —también mencionados por otros autores— son:

- a) la sensación personal de empoderamiento u “orgullo” personal al cumplir e incluso superar las expectativas en términos de resultados (sabor, presentación, olor, por mencionar algunas) cuando se elaboran las comidas, señalado también por Bisogni y otros (2005);
- b) obtener el reconocimiento de los otros para quienes se cocina, identificado por Giard (1999) y Hernández (2008);
- c) otorgar o *donar placer* a otros a través de la comida, igualmente descrito por Hernández (2008), Short (2003a) y Sindevall y otros (2001);



- d) la apreciación de placer y/o agrado en el desempeño *perse* de las tareas culinarias o “gusto por cocinar”, también destacado por otros investigadores (Buckley y otros, 2007; Candel, 2001; Hartmann y otros, 2013; Jones y otros, 2014; Short, 2003a, 2006; Ternier, 2010; Wales, 2009).

La combinación de uno o varios de estos elementos de las “recompensas culinarias”, además de influir positivamente en la motivación personal, se articula con otros factores que median las DA —los contextos social y temporal de la cocina, las trayectorias y transiciones del itinerario vital y los condicionamientos— todos influyen en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, elaboración y consumo de los alimentos. Por ejemplo, la motivación personal influenciada por las “recompensas culinarias” como otorgar placer a los comensales u obtener su reconocimiento, se vincula con los contextos social y temporal de la cocina, para influir en los comportamientos alimentarios —antes mencionados— durante las comidas “de fiesta”.

#### **4.2.4 Maneras de aprender**

Todas nuestras las mujeres que entrevistamos relacionaron —de primera intención— su aprendizaje culinario con ver, imitar y ayudar a sus madres —generalmente— en la ejecución de las tareas en la cocina, característico de la fase de transmisión; una asociación similar ha sido identificada por otros investigadores (Bowen y Devine, 2011; Byrd-Bredbenner, 2005; Caraher y otros, 1999; Chenhall, 2010; DeVault, 1991; Engler-Stringer, 2010b; Giard, 1999; Hernández, 2008; Lang y Caraher, 2001; Short, 2003a; Soliah y otros, 2012; Sutton, 2009; Ternier, 2010), al indagar en sus trabajos, cómo las personas han “aprendido a cocinar” y que podría, de alguna manera explicar el porqué de los pronunciamientos de algunos de ellos (Caraher y otros, 1999; Condrasky y Hegler, 2010; Contreras y Gracia, 2006; Stitt, 1996) sobre la importancia de que las generaciones más jóvenes sean socializadas en la preparación de las comidas —con especial énfasis en el empleo de alimentos de primera gama— en la casa (Soliah y otros, 2006) y/o en la escuela (Aranceta, 2003; Lang y otros, 1999; Stitt, 1996), ya que asumen que bajo ambos escenarios es como se adquieren las HC.

Con los cambios en los estilos de vida —la incorporación y permanencia de las mujeres en el mercado laboral aún después de la procreación o la escolaridad que inicia desde temprana edad y que se ha incrementado— se considera que las probabilidades del aprendizaje culinario “tradicional” se han reducido (Sutton, 2009) si se enmarca en la socialización primaria y se caracteriza por el contacto sutil y cotidiano de las generaciones más jóvenes, en el momento de observar y participar en las tareas culinarias —la fase de transmisión— llevadas a cabo por las madres —las generaciones predecesoras—; estas transformaciones que mencionamos, repercuten en la adquisición y desarrollo de las HC (Caraher y otros, 1999; Contreras y Gracia, 2006) e incluso algunos autores (Begley y Gallegos, 2010; Caraher y otros, 1999; Chenhall, 2010; Pollan, 2014; Stitt, 1996) consideran que en países angloparlantes como Canadá, Australia, Reino Unido y EUA, la problemática —la falta de adquisición y desarrollo de las HC— podría ser más grave debido a la exclusión de la obligatoriedad del curso de economía doméstica en el plan de estudios de la educación básica.

Por lo anterior, se presupone que los jóvenes no estarían adquiriendo ni en el la casa ni en la escuela, las HC mínimas para proveerse sus propias comidas y que ello influiría en sus comportamientos alimentarios al incrementar la dependencia en los alimentos de conveniencia y/o quinta gama (Dixey, 1996; Frith, 2009; Pollan, 2009; Stitt, 1996; van der Horst y otros, 2010) entre otras condiciones no deseables<sup>231</sup>.

Sin embargo, aunque entendemos que la fase de transmisión es un componente que permite la integración —con diversos grados de conciencia— de las primeras memorias y conocimientos culinarios, coincidimos también con otros autores (Lyon y otros, 2003; Meah y Watson, 2011) que destacan que la observación a través de la socialización primaria no garantiza la apropiación de conocimientos y HC.

Hemos observado en nuestras informantes —al igual que en los participantes de otros estudios— (Lyon y otros, 2003; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Sutton, 2006, 2009; Ternier, 2010), el empleo de diversos mecanismos para reconfigurar y apropiarse de conocimientos y HC, además de la multitud de factores —mediadores del aprendizaje culinario— que influyen en dicho proceso.

Las mujeres de la generación A, además de relatar la observación de las prácticas culinarias del hogar como parte de su aprendizaje, también —de la misma manera que las

---

<sup>231</sup> Información con más detalle en el apartado del estado de la cuestión.

mujeres de la generación B y C— han aprendido con la práctica, a través del hacer, de interesarse e implicarse en todos los procesos relacionados con la elaboración de las comidas —que ocurren “dentro” y “fuera” de la cocina—. Todo ello pertenece a la primera etapa del aprendizaje culinario, pero ellas se han apropiado de “trucos” o “ideas” a partir de sus búsquedas —con diferentes grados de intencionalidad— en medios de comunicación escritos, como libros, revistas o internet, y/o a través de diversas interacciones con otras personas —socialización secundaria— es decir, la segunda etapa del aprendizaje culinario.

Probablemente las diferencias más destacadas entre los discursos de las mujeres pertenecientes a la generación A con algunas de las de las generaciones B y C, sean la exclusión del uso del internet y los programas de televisión como parte de los mecanismos empleados durante la primera etapa aprendizaje culinario. Podríamos señalar también la percepción de “obligatoriedad” y la sensación de carencia que algunas de las mujeres de la generación B dijeron tener sobre el aprendizaje de “conocer los alimentos” —incluido en las HC perceptuales, gestión de la compra, creativas, por mencionar algunas—, mismo que además influye en el desarrollo de otras HC, como las creativas y en los comportamientos alimentarios de la planificación, compra, elaboración y consumo de los alimentos.

Consideramos que los cambios tanto en los macro como en los micro contextos han influido en los itinerarios vitales de las mujeres entrevistadas y como producto de ello, se han producido las diferencias antes señaladas. Sin embargo, veamos estas divergencias con más profundidad.

Los escenarios del siglo XXI en ámbitos de tipo social, cultural, económico y tecnológico han influido en la aparición y diversificación de fuentes de información que favorecen los procesos de aprendizaje —y no sólo culinario—. Si bien las mujeres de la generación B y C, ahora disponen de diversos medios para apropiarse de conocimientos culinarios en la etapa inicial del aprendizaje, las mujeres de la generación A, también tienen a su disposición diferentes opciones para abastecerse de información, condición que explica el empleo del internet y los programas televisivos de cocina por parte de las mujeres de la generación A como una herramienta en la etapa secundaria de su aprendizaje culinario.

Los diversos movimientos sociales de mediados del siglo XX que buscaban disminuir las brechas de desigualdad entre los derechos de hombres y mujeres, han producido

cambios en las prácticas y —más— en los discursos de la esfera pública, que permitieron el acceso de las mujeres a diversos espacios como la escolarización, la educación universitaria, al desempeño laboral —en puestos que habían sido reservados solo para los hombres—. Así, las mujeres de los inicios del siglo XXI han ampliado las posibilidades para ejercer diversos roles y no sólo el tradicional de madres, como cuidar y alimentar a la familia. De esta manera, la sensación de la “obligatoriedad” de adquirir los conocimientos relacionados con la gestión del hogar —incluida la cocina— se ha convertido —al menos al nivel de los discursos— en opcional.

Con relación a la sensación de carencia que señalaron algunas de las mujeres de la generación B, en lo que se refiere al conocimiento de las propiedades de las materias primas de primera gama —un atributo de las HC perceptuales—; consideramos que ello es producto de ciertas condiciones, además de los cambios en los macro contextos que antes señalamos. En el ámbito alimentario, tanto en el tipo de oferta como en las maneras de comercializar los alimentos, se observa una mayor diversidad, por ejemplo: el trato directo con el vendedor, al autoservicio; esto conforma un escenario diferente para las mujeres de la generación A. Ahora hay más alimentos “que conocer”, aunado a que “cuesta más” obtener información al momento de realizar la compra, debido a la carencia de la figura del vendedor —como fuente del aprendizaje— en las grandes superficies.

Algunos autores (Meah y Watson, 2011; Tyrrell y otros, 2015) también han encontrado diferencias entre madres e hijas sobre la familiaridad y/o conocimiento del uso y/o propiedades de las materias primas. Al respecto, consideran que esto puede deberse en parte a cierta ruptura en la transferencia intergeneracional de conocimientos, ya que la compra de los alimentos es una de las actividades en las que menos se implican los jóvenes, porque los adultos suelen comprar sin su compañía (Tyrrel y otros 2015).

Esta explicación que coincide con lo expuesto por una de nuestras informantes pertenecientes a la generación B (Martina), quien atribuía la carencia de su conocimiento a no haber ido a comprar con su madre antes de emanciparse. Aunque a lo anterior también podemos añadir el elemento de la motivación personal, que con la independencia de la edad cronológica y el contexto alimentario, favorecen el desarrollo de estos atributos y HC.

Sobre el impacto de los programas televisivos de cocina en las conductas alimentarias de las personas, se han realizado diversas investigaciones con resultados divergentes.

Algunos autores consideran que tienen poco o nulo impacto en los comportamientos alimentarios relacionados con la elaboración de las comidas (Caraher, Lange y Dixon, 2000), dado que lo que se elabora en la televisión tiene poco que ver con las prácticas alimentarias de los televidentes (Pollan, 2014) y que más que en los comportamientos alimentarios el efecto de estos programas se relaciona con el entretenimiento y/o la apertura de ventanas que muestran platos de las diferentes culturas (Caraher y otros, 2000).

Sin embargo, a pesar de que nuestras informantes consideran los programas culinarios transmitidos por la televisión como un medio de entretenimiento, lo que podría coincidir con otras investigaciones (Caraher y otros, 2000; Villani, Egan, Keogh, y Clifton, 2015), no es la única función que cumplen y ello también ha sido identificado por más autores (Villani y otros, 2015). Estos programas son un medio más para que quienes cocinan se abastezcan principalmente de “trucos” e “ideas” (Sutton, 2009; Villani y otros, 2015) de entre los cuales destacamos maneras de hacer y/o proceder, maniobras puntuales en la manipulación de alimentos, inclusión, sustitución y/o combinaciones de alimentos, por mencionar algunos.

Consideramos que éstos son impactos indirectos en los comportamientos alimentarios, aunque la mayoría<sup>232</sup> de nuestras informantes no siempre replican las recetas elaboradas en estos programas, sí obtienen información que puede presentar cierto desfase entre su obtención e integración y el empleo de la misma. Probablemente ésta sea la causa de la complejidad de la medición como tal. De acuerdo con lo descrito por las mujeres que entrevistamos, una vez visto el programa de cocina no se aplica ni todo lo observado, ni de inmediato en la cotidianidad de la cocina doméstica, esta información se integra como parte de las memorias y conocimientos culinarios, recurso que puede “salir a luz” y ser empleado en cualquier momento de la planificación, compra y/o elaboración de los alimentos. En este sentido coincidimos con Lyon y otros, (2003) y Meah y Watson (2011) quienes destacan que los programas de televisión sobre cocina son la manifestación de una nueva dimensión del aprendizaje culinario.

---

<sup>232</sup> La excepción fue Victoria (C, 29, MJ, CP).

### 4.3 Usos, cambios y permanencias de la puesta en práctica de las habilidades culinarias

Si bien “podemos estar tentados a pensar en la cocina como una actividad simple” debido a la “ilusión nacida de nuestra familiaridad y experiencia con la preparación de los alimentos” (de León, 2003, p. 14), en realidad, el hacer en la cocina es complejo.

Las tareas involucradas en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, elaboración y consumo de los alimentos son complejas, diversas y con regularidad se ejecutan simultáneamente más de una a la vez. Se debe prever, pensar, proyectar, decidir y llevar a cabo múltiples acciones dentro y fuera de la cocina para concretar una DA y materializarla en un plato preparado.

La cocina es una actividad tanto mental como manual; todos los recursos de la inteligencia y la memoria se movilizan ahí. Hay que organizar, decidir, prever. Hay que memorizar, adaptar, modificar, inventar, combinar, tomar en cuenta los gustos [...] y variar los menús [...]. En la cocina siempre hay que *calcular*, su tiempo, su dinero, no rebasar el presupuesto, no subestimar su propia velocidad de ejecución, no causar el retardo del niño que va a la escuela. Hay que saber *evaluar* en abrir y cerrar los ojos lo que resultará más ventajoso, como preciso, como preparación, como sabor. Hay que saber *improvisar* con brío, cuando la leche “se derrama” sobre el fuego, cuando ya fuera del paquete y desengrasada la carne se revela insuficiente para cuatro invitados, [...]. Hay que *acordarse* de que los Guy ya probaron la col con salchichas [...] y que Béatrice no tolera el pastel de chocolate, o que la única pescadería del barrio cerrará por una excepción la semana entera. Rápidamente se pasa revista a todos estos detalles; el juego de las exclusiones, de las imposibilidades (por falta de tiempo, de dinero o de provisiones) y de las preferencias debe acabar en una propuesta de solución para realizarse sin demora, pues hace falta un menú para esta noche. [...] De esta forma hacer-de-comer descansa sobre una estructuración compleja de circunstancias y datos objetivos, donde se enmarañan necesidades y libertades, una mezcla confusa y siempre cambiante por medio de la cual se inventan tácticas, se perfilan trayectorias, se individualizan las maneras de hacer. (Giard, 1999, pp. 206-207).

Esta compleja articulación de un saber hacer, actuar, pensar y crear que describe Giard (1999) mientras se piensa y se hace la comida, coincide con nuestra perspectiva y hallazgos sobre las diversas HC que identificamos en nuestras informantes al hablar del trabajo culinario en el hogar. Esta complejidad relativa a la preparación de los alimentos en el ámbito doméstico también ha sido referida por otros autores (de León, 2003; DeVault, 1991; Hernández, 2008; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Ternier, 2010).

Es innegable que a partir del siglo XIX las cocinas domésticas y las prácticas culinarias — principalmente en las áreas urbanas— de algunas sociedades (europeas, americanas y de Oceanía) más industrializadas han experimentado diversos procesos de metamorfosis

como consecuencia de los cambios en la cultura material de las cocinas domésticas. Cambios que han sido propiciados por las modificaciones tanto en la infraestructura y equipamiento de las cocinas en los hogares —agua potable entubada, uso de combustibles más eficientes como el gas o la electricidad, estufas con termostato— como en la disponibilidad y el acceso a los alimentos —oferta constante y diversa de alimentos de distintas gamas— producto de los procesos de industrialización (DeVault, 1991; Giard, 1999; Lyon y otros, 2003; Mennell y otros, 1992; Short, 2006).

Lyon y otros (2003) y Short (2006) reconocen que las modificaciones continuas en las prácticas y HC de las personas en los hogares, son procesos inevitables debido a los cambios sociales —las modificaciones en la estructura y composición de los hogares, diversificación de roles de la mujer en la sociedad, la incursión paulatina de los hombres en las actividades culinarias— y tecnológicos —la diversificación de electrodomésticos y menaje de cocina que facilita la ejecución de las labores culinarias, materias primas que demandan menos procesos manuales y/o de transformación— mismos que no deben ser necesariamente considerados ni como un obstáculo en la trasmisión intergeneracional de conocimientos culinarios (Short, 2007) ni como la causa del fin de la cocina doméstica (Lyon y otros, 2003) como ha sido sugerido por Balzer entrevistado por Pollan (2009); Fort, (2003) y Ritzer (1996).

Aunque el contexto alimentario ha experimentado modificaciones no sólo en cómo se producen los alimentos, sino en los formatos —de granel al producto empaquetado— (Giard, 1999) y las maneras de comercializarlos —de la tienda de barrio y/o el mercado a las grandes superficies— (Cuesta-Valiño, 2006), sólo suele vincularse como causa de la pérdida de las HC el distanciamiento entre los métodos de producción primaria y los consumidores.

A diferencia de antaño, ahora los alimentos son “productos escogidos, clasificados, deshuesados, partidos, pre empaquetados, cocinados bajo una forma anónima que su solo nombre genérico todavía da fe de su naturaleza de origen” (Giard, 1999, p. 211). Esta brecha que separa a los consumidores de las materias primas en su estado “crudo” suele ser referida como causa —o efecto— de un sujeto carente de habilidades (Jaffe y Gertler, 2006), cuyos conocimientos rudimentarios sólo le permiten el montaje de varios componentes pre cocinados procedentes de cajas de cartón, paquetes y latas (Blythman 1999 citado por Meah y Watson 2011).

El distanciamiento de quienes cocinan con los métodos de producción primaria y las propias materias primas de primera gama —además de una presumible deshabilitación culinaria— se vincula con comportamientos alimentarios caracterizados por patrones de consumo de alimentos más orientados hacia los clasificados dentro de la quinta gama, asociados con maneras de comer que se alejan de las recomendaciones nutricionales —presentado en el apartado de la inconveniencia de los alimentos de conveniencia— (Chenhall, 2010; Pollan, 2014). Tendencias que según expertos del consumo de alimentos (Balzer entrevistado por Pollan, 2009; AAC y SGC, 2005) se agudizarán en el futuro en países como Canadá y EUA.

Aunque entendemos que tanto los consumos alimentarios, como las proyecciones a futuro de los mismos difieren en cada país, las prácticas alimentarias y culinarias de los españoles también se han visto modificadas con el pasar de los años. De acuerdo con Gracia (2008, p. 6), en España “las comidas se han diversificado considerablemente en diferentes aspectos dando lugar a innovaciones, adaptaciones, sustituciones y desapariciones de productos, de recetas o prácticas”, ello como consecuencia a múltiples factores, de entre los que destaca:

Las disponibilidades económicas de acuerdo con un presupuesto familiar en el que otros ítems de consumo han adquirido, comparativamente, una importancia mucho mayor (higiene, educación, transporte y ocio, por ejemplo). La mayor oferta alimentaria y su inclusión de los llamados alimentos servicio o de conveniencia. Los horarios laborales y de otras actividades que pueden desarrollarse a lo largo de los diferentes días de la semana. La necesidad de compatibilizar la diversidad de horarios de los diferentes componentes de cada hogar. Las percepciones de los requerimientos alimentarios y/o nutricionales de cada uno y del grado de interés/voluntad por cumplirlos. El diferente grado de vinculación o apego de cada persona y/o grupo familiar respecto al sistema hegemónico de reglas sociales. La adaptación de las comidas a partir de las preferencias y las competencias culinarias personales tanto en lo relativos a alimentos como a prácticas alimentarias. Las diversas concepciones sobre las relaciones entre salud, comensalidad, placer y sociabilidad y las diferentes formas y grados de satisfacer sus objetivos. (Gracia, 2010, pp. 179-180).

Nuestros resultados coinciden con lo sugerido por la autora. Algunas de las causas antes citadas —la mayor oferta alimentaria, la diferencia de horarios entre los miembros del grupo familiar, las diversas actividades desarrolladas a lo largo del día, las interacciones entre los diferentes valores de la escala personal de las DA— y otras derivadas de las trayectorias y transiciones de los itinerarios vitales —emancipación, cohabitar en pareja, la procreación—, los condicionamientos —percepciones sobre la cocina, ideales, expectativas y/o estándares, condiciones individuales y recursos— y el sistema personal



—los valores, estrategias y hábitos— de las DA, han influido en las prácticas culinarias de las mujeres entrevistadas.

Esta influencia se manifiesta al dar lugar a innovaciones —el empleo de productos de diversas gamas para la elaboración de creaciones culinarias inspiradas por las propias trayectorias de los itinerarios vitales e influidas por los condicionamientos de las DA—, adaptaciones —a las recetas “de toda la vida” para satisfacer los distintos valores de la escala personal de DA— y desapariciones, principalmente de algunas tareas manuales y/o de tratamiento de materia prima “cómo se cocina hoy en día [es] distinto de mi madre o de mi suegra, ellas trataban toda la materia prima yo ya no trato [aunque] ellas tampoco ¡eh! pero antes ¡claro!” Anna (B, 48, JC, PH).

Los cambios en las maneras de hacer en la cocina, además de ser influidos por el contexto alimentario, también responden, según Giard (1999) a la irrupción de las innovaciones industriales en el trabajo doméstico, con la sucesiva introducción de las cocinas de termostato (Silva, 2000), las neveras (Isenstadt, 1998), los congeladores y los hornos de microondas (Ritzer, 1996).

Al contrastar el pasado con el presente, Giard (1999) distingue la relación de instrumentación establecida entre el usuario y el objeto empleado, en la cual confiere a la cocinera de antes “un papel más activo en el que [la cocinera] se formaba una representación mental del proceso, a través del empleo de un instrumento ‘simple, de tipo primario’ [que] era dirigido por la fuerza [energía] de la cocinera” (p. 226). Dicha cocinera —un tanto idealizada desde nuestra perspectiva—, “era protagonista al dirigir, desarrollar, supervisar la sucesión de los momentos y la secuencia de las acciones” (p. 226).

Sin embargo, ahora:

[...] con la irrupción de las máquinas en la cocina, [se] impone una nueva manera de relacionarse con las cosas [...] [se] han modificado los procedimientos en la preparación, cocción y conservación, [además de] un efecto directo en la lengua de las recetas con la introducción de la cuantificación, la unificación de medidas (peso, capacidad), la precisión de las duraciones y las de las temperaturas de cocción. (Giard, 1999, pp. 226-227).

Pareciese que las cocineras del pasado, se quedaron ahí, en un “antes” y que las cocineras del presente —según lo expuesto por Giard (1999)— son las mujeres que se valen de artefactos —electrodomésticos y/o herramientas de cocina— que minimizan el esfuerzo físico e incluso mental y que nada tienen que ver con las que les precedieron. Como si el pasado y el ahora se hubiesen desconectado. Ahora “la cocinera se ha convertido en el espectador descalificado que mira cómo la máquina funciona” (1999, p.

219), mujeres que según Giard (1999) “se encuentran desprovistas por partida doble: de su habilidad empírica (en relación con el pasado) y del conocimiento teórico o tecnológico que produjo el utensilio (en relación con el presente)” (p. 219).

De alguna forma, al igual que otros (Boycott, 2007; Brownlie y otros, 2005; Caraher y otros, 1999; Caraher y Lang, 1999; Fernandez, 2002; Fort, 2003; Jaffe y Gertler, 2006; Kornelsen, 2009; Lang y otros, 1999; Lang y Caraher, 2001; Perineau, 2002; Ripe, 1993; Stitt, 1996) a favor de la teoría de la deshabilitación o pérdida de HC, Giard (1999) considera que la industrialización —en la cocina— trajo consigo el mismo “esquema de parcialización, igualación y repetición de tareas” (p. 219), analogía también hecha por otros autores (Ripe, 1993; Ritzer, 1996; Stitt, 1996) al equiparar la racionalización de los sistemas de producción en el ámbito obrero —como hace Braverman (1998)—, con las tareas del espacio culinario.

Giard (1999) contrasta los trabajos culinarios del pasado caracterizados por diversas acciones que involucraban procesos que demandaban de las cocineras pericia en el empleo de sus sentidos —vista, oído, tacto, olfato—, tiempo y esfuerzo —físico— para ejecutar exitosamente las tareas relativas a la compra, preservación y preparación de los alimentos, creatividad —para planificar los menús—, organización —para la coordinación y ejecución de las diversas actividades relacionadas con la elaboración de las comidas— y destreza en la gestión de los recursos económicos.

Con los “nuevos conocimientos” que de alguna manera parecen suplir o reemplazar la compleja entramada de HC de las “cocineras de antes”. Ahora, por ejemplo, en lugar de valerse del conocimiento empírico y el uso de los sentidos al hacer la compra:

[...] hay que leer, discernir y encontrar sentido a las fechas [recolección/matanza, empaquetado, caducidad] de las etiquetas de los alimentos empaquetados. Examinar y comparar para seleccionar y separar aquellos [alimentos con] colorantes —y/o aditivos— sospechosos [o] los alimentos que no se corresponden con el contenido nutricional deseado (bebidas de frutas ricas en azúcar), [...] hay que saber sobre todo combinar todos estos fragmentos de conocimientos y poder ponerlos en movimiento en un instante, casi sin esfuerzo. (Giard, 1999, p. 215).

Las acciones físicas o maneras de hacer que Giard (1999) vincula con la elaboración de la comida en el siglo XX, de la misma manera que lo describen aquellos a favor de la teoría sobre la pérdida de HC, se relaciona con la mera apertura de latas y frascos, en los que como mucho, habrá que ejercer una fuerza vigorosa para abrir aquellos empaques al vacío o bien, tener cierta pericia para tirar, por ejemplo, la lengüeta de metal de las latas de algunos alimentos como el café molido o la leche liofilizada y evitar alguna lesión.

Las maneras de hacer en la cocina —que incluimos como parte de los atributos de las HC mecánicas— de acuerdo con algunos autores responden a la ejecución de la “acción técnica” (Giard, 1999) o “técnicas de cocina” (Hernandez y Sutton, 2003).

Hernandez y Sutton (2003) plantean una diferenciación entre las tecnologías de cocina — que deshabilita a los cuerpos y convierte a las personas en simples operadores— y las técnicas de cocina que de manera semejante a Giard (1999), conceptualizan como la relación de instrumentación de quienes cocinan con la herramienta —simple y primaria—, que demanda del usuario “una inteligencia práctica y un compromiso corporal” (Hernandez y Sutton, 2003, p. 32).

Sobre la acción técnica, imprescindible según Giard (1999) para el saber hacer en la cocina, la autora la considera como:

La realización de la acción [que] se descompone en una serie ordenada de acciones elementales, coordinadas en secuencias de duración variable según la intensidad del esfuerzo necesario, originadas sobre la base del modelo aprendido por el prójimo por imitación (alguien me ha enseñado cómo hacerlo), reconstituido por la memoria (así vi que lo hacían) o establecido por medio de ensayos y errores a partir de acciones vecinas (terminé por descubrir cómo hacerlo). La habilidad de adaptar la acción a las condiciones de ejecución y la calidad del resultado obtenido constituyen la prueba de poner en práctica y evidenciar una habilidad precisa [...] en la acción se superponen invención, tradición y educación para darle una forma de eficacia que conviene a la constitución física y a la inteligencia práctica de quien la ejecuta. (p. 209).

Sin embargo, con la transformación de la cultura material en las cocinas domésticas las maneras de hacer en la cocina se han modificado. El empleo de herramientas y electrodomésticos que “han permitido ganar tiempo y disminuir una forma de fatiga” (Giard, 1999, p. 209) también han sido causa de la desaparición de diversas operaciones en la cocina, ello debido a que la acción técnica “obedece al principio de la economía generalizada y simplificación creciente” (Giard, 1999, p. 210).

Si la acción llega a perder su utilidad, sea porque un procedimiento menos costos en tiempo, energía, destreza o en provisiones aparece, pierde asimismo sentido y necesidad. Por tanto ya no subsistirá más [...]. Pues la acción técnica sólo vive realmente de su necesidad concreta o simbólica [...] y con mayor frecuencia en simbiosis estrecha con algún medio y su cortejo de objetos técnicos. La acción sólo dura en su función de utilidad, mantenida por las mil reactualizaciones de sus practicantes y gracias a su consenso. Una acción sólo se repite si todavía se considera eficaz, operativa, con un buen rendimiento o una necesidad justificada respecto a la pena que ocasiona. Su vida está ligada a la creencia que se le confiera: hay que considerarla necesaria, cómoda, operativa, benéfica, hay que creer en su éxito posible para todavía repetirla. [...]. Las acciones antiguas no han desaparecido sólo por la introducción de aparatos electrodomésticos en las cocinas, sino por la transformación de una cultura material y de la economía de subsistencia de la que era solidaria. (Giard, 1999, p. 209).

Además, de acuerdo con Giard (1999, p. 210) “cuando cambia la naturaleza de los aprovisionamientos, las acciones de preparación culinaria hacen lo propio [...]. Cuando las acciones se borran, las recetas que les eran propias también desaparecen”. Ello coincide con lo señalado por Lang y Caraher (2001) quienes destacan que “los alimentos preparados [de conveniencia] hacen que las HC tradicionales —aquellas necesarias para transformar alimentos de primera gama en platos y comidas culturalmente apropiados— sean redundantes” (p.5).

Quienes relacionan la simplificación de las tareas manuales en la elaboración de las comidas con una pérdida o simplificación de las HC (Boycott, 2007; Brownlie y otros, 2005; Caraher y otros, 1999; Caraher y Lang, 1999; Fernandez, 2002; Fort, 2003; Giard, 1999; Jaffe y Gertler, 2006; Kornelsen, 2009; Lang y Caraher, 2001; Perineau, 2002; Ripe, 1993; Stitt, 1996) suelen centrar su atención en las acciones que se han dejado de ejecutar en la cocina doméstica (DeVault, 1991).

El trabajo [culinario] en sí mismo realizado en cocinas de gas o eléctricas, equipos que cortan y mezclan y utensilios que requieren poca atención poco se relaciona con el trabajo arduo, pesado y demandante de tiempo que se realizaban en los hogares coloniales (Strasser, 1982, p. 48, citado por DeVault, 1991, p. 38).

Implícitamente en los discursos de la pérdida de las HC se da por hecho la desaparición de acciones manuales —sin brindar mayor detalle al respecto— de una “cocina tradicional” —en la mayoría de los casos no definida— a la vez que la mera oferta de los diversos electrodomésticos, herramientas y alimentos “de conveniencia” supone su uso en las acciones —físicas— que se llevan a cabo en la cocina.

Inferencias —que desde nuestra perspectiva— no consideran los múltiples matices de las vidas de las personas y los efectos en las prácticas culinarias de otros factores como el contexto social y temporal de la cocina, las maneras de percibir la cocina y la motivación personal, por señalar algunos. Esta alusión sobre la fractura, pérdida y/o simplificación de las maneras actuales de “hacer de comer” —ya entrado el siglo XXI— en comparación con las de antaño, implícita en los discursos de la pérdida de HC nos sugiere cierto paralelismo con la denominada modernidad alimentaria<sup>233</sup>.

[...] ¡Las personas de las sociedades modernas no saben comer, son enfermos de la abundancia y de la civilización! La tentación de decodificar tales prácticas como la

---

<sup>233</sup> Concepto bajo el cual suelen aglutinarse maneras actuales de comer como individualismos alimentarios, deslocalización, desestructuración de las tomas alimentarias, desimplantación horaria, por nombrar algunas (Gracia, 2005).

degradación de un orden alimentario inicial—también de un orden social— y de buscar la restauración de un estándar "tradicional"— supuestamente más racional y saludable— es extraordinaria." (Gracia, 2005, p. 161).

Estas declaraciones según Gracia (2005), orientadas bajo conservadurismos alimentarios, podrían trasladarse al ámbito culinario. Se sugiere que también en el marco de una "modernidad culinaria" las personas de las sociedades europeas en contextos urbanos de los países más industrializados, además de "no saber comer", tampoco "saben cocinar", ello como consecuencia de la degradación y fragmentación de las prácticas y HC —con relación a las maneras de hacer de la "cocina tradicional"— debido al cambio de la cultura material —la irrupción tecnológica de alimentos, herramientas y electrodomésticos— en las cocinas domésticas.

Sobre las formas de comer de los españoles, Gracia (2010) destaca que "las prácticas observadas no constituyen, salvo excepciones, síntomas alarmantes de una desestructuración generalizada, sino más bien, modos de comer más operativos y flexibles" (p. 177) y de la misma manera, de acuerdo con nuestros hallazgos —bajo estos paralelismos entre "modernidad alimentaria y culinaria"—, consideramos que las prácticas y HC de las mujeres que conformaron nuestra muestra de estudio, a la vez que son influenciadas por diversos factores —trayectorias familiares, maneras de percibir la cocina, motivación personal, ideales, expectativas y/o estándares, entre otros—, les permiten dar respuesta y solucionar las diferentes tomas alimentarias del día de acuerdo con las demandas y condiciones propias de sus itinerarios vitales.

Por lo anterior coincidimos con Short (2007, p. 559) respecto a que las maneras de hacer en la cocina —del siglo XXI— incluyen "una mezcla heterogénea de lo fresco, lo crudo y lo pre-preparado, lo nuevo y lo tradicional, lo tecnológico y lo manual", en la muestra estudiada identificamos la coexistencia de "los dos mundos" tanto de objetos como de las prácticas culinarias de lo "tradicional" y de lo "moderno", condición similar ha sido constatada por otros investigadores (Hernandez y Sutton, 2003; Sutton, 2006) a partir del trabajo etnográfico en cocineras domésticas de Grecia (Thessaloniki) y de EUA al Sur de Illinois.

Identificamos cambios en las acciones o maneras de hacer en la cocina —HC mecánicas—, como producto de los contrastes a los que hicieron referencia algunas de nuestras entrevistadas cuando compararon su estilo de hacer en la cocina con acciones de las mujeres de generaciones predecesoras, prácticas como sustituir el cuchillo por el pelador cuando se retira la piel de algún alimento, hacer uso de la tabla al cortar los

alimentos en lugar de sujetarlos en la mano o emplear la batidora de varillas en lugar de mezclar manualmente los ingredientes al hacer una tarta, entre otras.

Sin embargo, así como las mujeres hacen uso de los robots de cocina como la Thermomix®, hornos de microondas, "máquinas para hacer alioli"<sup>234</sup>, batidoras manuales como la turmix® o minipimer® y emplean diversas HC tanto mecánicas como tácitas, influenciadas por diversos factores —contextos social y temporal de la cocina, gustos y preferencias alimentarias, maneras de percibir la cocina, motivación personal, percepción de disponer de tiempo, por mencionar algunos— también realizan operaciones "altamente" manuales "hasta amaso pizza si tengo que amasar [...] disfruto poniéndome las uñas negras con el carbón y haciendo mis brasas y mi barbacoa" Marisa (B, 45, P, S), "a veces hacemos [...] pasta casera"<sup>235</sup>, de hacer la pasta con la máquina" Carolina (C, 28, JC, P) y utilizan instrumentos que demandan la ejecución de acciones coordinadas y rítmicas —inteligencia y práctica del cuerpo— y de la energía física de quien lo emplea.

Gara (C, 30, E, P) es un ejemplo de esta "combinación" de prácticas "tradicionales" y "modernas", ella suele emplear la minipimer® y la olla de presión, utensilios que le permiten hacer mezclas homogéneas con apenas esfuerzo físico y procesos de cocción rápida respectivamente, pero también a partir de la influencia de su itinerario vital — trayectorias familiares—, condicionamientos —como ideales y expectativas— y valores — sus gustos y preferencias alimentarias— del sistema personal de DA, hace uso del mortero —utensilio que demanda de la inteligencia práctica del cuerpo y energía física— para elaborar el mojo canario (salsa). Consideramos ilustrativo destacar lo antes señalado en las propias palabras de nuestra informante. En negritas enfatizamos los elementos antes descritos.

[...] el mojo es, bueno claro la gente aquí en la península estará aburrida de **escucharnos a nosotros el mojo es buenísimo** pero es que realmente **es de base** y soluciona porque tiene un sabor muy especial [ideales y expectativas] [...] [se hace] majado en el mortero, ese de madera [...] ajo, perejil troceadito y la sal **y lo machucas, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui** [acción técnica y/o técnica de cocina] **hasta que** suelta todo el jugo [HC perceptuales], después le **añades** [HC mecánicas] cilantro, pero cilantro fresco,

---

<sup>234</sup> De acuerdo con Susana (B, 50, JC, P), una de nuestras informantes "es un mortero [que] tiene acoplado un brazo y lo único que tienes que picar es el ajo y entonces pones el huevo y tiene un vasito que tiene un como un grifo y va cayendo el aceite ti, ti, ti, ti ¡claro! él lo va haciendo solo mientras tú haces otra cosa y ya está, tienes el alioli".

<sup>235</sup> Carolina (C, 28, MJ, P), se refiere a la elaboración de pasta fresca a partir de harina y agua con la máquina que ayuda a aplanar la mezcla.

[es] como el perejil, se parecen pero la hojita es diferente [...] y luego le hechas el aceite. Gara (C, 30, E, P).

Nuestros datos, así como los hallazgos de otros investigadores (DeVault, 1991; Meah y Watson, 2011; Murcott, 2000; Short, 2006) nos sugieren que las narrativas sobre la “muerte de habilidades culinarias” se apoyan, como lo destacan Meah y Watson (2011, p. 1.1) “en una perspectiva que sobre simplifica los complejos procesos, conocimientos y habilidades necesarios para llevar a cabo la elaboración de las comidas en cualquier momento histórico”, en las que suele destacarse aquello —las tareas manuales— que se han dejado de hacer y no en las nuevas y complejas maneras de proceder (DeVault, 1991) —el desarrollo de HC tácitas— para dar solución a las diversas tomas alimentarias.

Coincidimos con otros investigadores (DeVault, 1991; Meah y Watson, 2011; Mennell y otros, 1992; Short, 2006, 2007) que explican sobre la simplificación de algunos aspectos manuales de la cocina doméstica como producto de las innovaciones antes descritas. Sin embargo, la elaboración de los alimentos en los hogares se ha vuelto más compleja en términos de la cantidad de información disponible y demandas de proceder acerca de las maneras de cocinar “de forma segura, saludable, sabrosa, con un presupuesto, para la familia, para lo invitados, para sí mismo, y en términos de la gama de conocimientos y habilidades necesarias para emplear las tecnologías contemporáneas” (Meah y Watson, 2011, p. 1.8); en esta complejidad se concilian las diversas actividades tanto en la elaboración de las comidas, como en la coordinación de momentos y espacios de todos los integrantes del grupo doméstico para propiciar los momentos de comensalidad.

Debido a la diversidad de condiciones que enfrentan las cocineras del siglo XXI para dar respuesta a diferentes necesidades y demandas alimentarias, las mujeres entrevistadas han adaptado tanto sus prácticas como HC. Y aunque las trayectorias familiares son un importante referente para el hacer, pensar y proceder en la cocina, ninguna de nuestras informantes se encuentra en condiciones similares a las de sus madres ni en la situación inicial de cuando incursionaron en la cocina. A partir de las trayectorias y transiciones de sus propios itinerarios vitales, además de otros factores —condicionamientos y sistema personal de DA—, ellas han desarrollado diferentes HC tácitas que les han permitido desempeñarse en la cocina con diversos grados de éxito, según sus propias perspectivas.

Coincidimos con otros autores (Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Silva, 2000) sobre la complejidad y diversidad de las HC tácitas que son empleadas por quienes cocinan, con independencia del tipo de alimentos, equipo y herramientas de cocina que son empleados

para la elaboración de las comidas. Así, “cocinar con materias primas de primera gama con métodos ‘tradicionales’ y manuales, no requiere conocimientos y HC tan radicalmente diferentes como cuando se emplean alimentos procesados y diversas tecnologías modernas en la cocina” (Short, 2006, p. 65).

Independientemente del equipo y tipos de alimentos que sean empleados para elaborar las comidas, las cocineras proyectan opciones alimentarias —HC de planificación—, es decir “piensan la comida”<sup>236</sup> y los alimentos que “quiere decir [...] ordenarlos, volverlos, clasificarlos, combinarlos mentalmente según categorías culturalmente definidas” (Fischler, 1995, p. 72) —lo que implica el influjo de los ideales y expectativas—, a partir de los recursos con los que cuentan —HC de gestión de la compra, HC creativas— con la finalidad de satisfacer las propias necesidades alimenticias o bien las de aquellos para quienes se cocinan —HC de negociación y conciliación—.

Mientras los alimentos son transformados, se ponen en juego las diferentes HC: mecánicas cuando se emplean diversos instrumentos, es decir, el manejo de herramientas y/o equipo de cocina, cuando es necesario juzgar los procesos, se utilizan las HC perceptuales y de estimación, en el momento de coordinar las secuencias en que son ejecutadas las diversas actividades, la cocinera recurre a sus HC de organización en la dimensión interna y para obtener los resultados perseguidos, sus HC conceptuales que se manifiestan desde los ideales y expectativas sobre los platos.

De igual manera, cuando no se tiene una idea claramente predefinida del plato a elaborar, quienes cocinan modifican recetas, crean platos, sustituyen ingredientes y encuentran soluciones para afrontar las versatilidad de condiciones que pueden presentarse, ya sea la falta de recursos o de la experiencia al emplear alimentos, herramientas y/o equipo por primera vez, por mencionar algunas. De esta manera las HC creativas son las que dirigen el proceso de la preparación del plato.

Además, para la realización de las comidas es importante conciliar las diversas actividades de la vida cotidiana, incluir a la amalgama de HC que hemos descrito, las prácticas del día a día, en este sentido la habilidad *multitasca* y HC de organización, en su dimensión externa son sustanciales para el hacer en la cocina.

---

<sup>236</sup> Fischler (1995) hace referencia a la idea de Lévi-Strauss (1962, citado por Fischler 1995) “según la cual la comida no debe ser solamente ‘buena de comer’, sino también ‘buena de pensar’” (p. 72) dado que el hombre trata a partir de procesos cognitivos la información relacionada con la comida.



Y todavía, para elaborar cualquier receta, independientemente del tipo de insumos que se utilicen, es necesaria la articulación de diversos conocimientos, de nutrición, higiene, física y química de los alimentos y por supuesto, HC.

Hemos identificado que las prácticas y HC de quienes cocinan, buscan resolver problemáticas específicas mientras que a la vez que son influenciadas por los contextos y condiciones propias de los itinerarios vitales. Por ejemplo a partir de condiciones como la procreación, nuestras informantes han “adaptado” tanto sus prácticas como sus HC mediante el empleo de utensilios particulares —como baby cook® o la olla de presión— para la elaboración de las papillas, equipo que les ha ayudado a resolver las necesidades alimenticias de los infantes, sin demandar su presencia y maniobras constantes en la cocina, a la vez que les ha permitido la ejecución de diversas tareas —las HC *multitasca*— relativas tanto al cuidado de los pequeños —baño, mudas de ropa, dar la tetina y/o pecho— como las de la gestión del hogar —limpieza, elaboración de las comidas para el resto de los miembros del grupo doméstico, poner la colada, doblar ropa, planchar, entre otras—.

Esta “adaptación” de las prácticas culinarias en función a las trayectorias y/o transiciones, también ha sido identificada por Meah y Watson (2011). Estos investigadores mediante entrevistas, grupos de discusión y observaciones participantes realizadas en una localidad de Escocia, destacaron la influencia de la procreación y cuidado de los niños con relación a los insumos empleados mientras se elaboran las comidas.

Hannah, una de sus informantes, madre de dos niñas (de 14 meses y 4 años, respectivamente) y con la sensación de carecer de tiempo para realizar las creaciones culinarias que solía hacer, dado que los “bebes dominaban todo su mundo, particularmente durante el periodo de lactancia ‘cuando no los puedes dejar solos’” (Meah y Watson, 2011, p. 4.16), eliminó las opciones alimentarias y prácticas culinarias que le demandaban su presencia constante en la cocina, debido a la sensación de peligro que Hannah tenía de entrar con su hija menor a la preparar la comida.

Producto de la transición en su itinerario vital —el cuidado de dos niñas—, ahora empleaba la olla de cocción semiautomática de arroz y el microondas con mayor frecuencia —ya que son equipos que puede usar con una mano, mientras llevaba con la ayuda del otro brazo y la cadera a su hija menor— además del empleo de alimentos de

tercera, cuarta y quinta gama. Todas estas opciones le permiten con el mínimo grado de maniobras, tener diversos platos para resolver las tomas alimentarias de la jornada.

De acuerdo con Meah y Watson, (2011) estos hallazgos —el empleo de innovaciones tecnológicas como la olla de cocción de arroz, horno de microondas y alimentos con diversos grados de procesamiento— más allá de una “presumible pérdida de HC” o “pereza para cocinar”, “ofrecen a las madres presionadas por la sensación de carencia de tiempo, recursos para la alimentación de sus familias cuando se requiere atención y observación constante al cuidar a niños pequeños” (Meah y Watson, 2011, p. 4.16).

La variedad y complejidad de los procesos involucrados durante la elaboración de las comidas y los diversos factores que los influyen —motivación personal, maneras de percibir la cocina, contextos, desempeñar un trabajo remunerado fuera del hogar, vivir en solitario, cohabitar en pareja, la procreación, entre otros— y entendidas las HC como contextuales y centradas en las personas, discrepamos con aquellos que sostienen la pérdida de las HC en las sociedades de países más industrializados como es el caso de España, generalización que consideramos arriesgada y precoz dada la complejidad de la temática y la carencia de datos empíricos que apoyan dicha postura.

Conscientes de las divergencias epistemológicas, metodológicas y culturales entre nuestro estudio y la propuesta de Lang y Caraher (2001), identificamos que las responsabilidades culinarias no son igualmente compartidas entre los hombres y las mujeres, uno de los supuestos de la “tesis de la transición culinaria”<sup>237</sup>, y consideramos que la elaboración de platos a partir de alimentos de distintas gamas y el empleo de algunos equipos de cocina como el horno de microondas o la Thermomix® no solo requiere de habilidades de ensamblado de alimentos —HC mecánicas— sino que demanda también de quienes cocinan, el uso de diferentes HC tácitas.

Consideramos que los procesos de cambio —empleo de alimentos de diversas gamas, herramientas y electrodomésticos que reducen las tareas manuales y el tiempo dedicado a las labores culinarias— de las prácticas y HC de las mujeres estudiadas más que “una faceta de la americanización u otro ejemplo de la McDonaldización de la cultura” (Lang y Caraher, 2001, p. 12) son una adaptación que las personas que cocinan realizan a partir

---

<sup>237</sup> Definida por los autores como “el proceso en el que las culturas enteras experimentan cambios fundamentales en el patrón y el tipo de habilidades necesarias para conseguir comida” (Lang y Caraher, 2001, p. 2).

de sus condiciones y necesidades para solucionar las diversas tomas de la jornada alimentaria.

Por otra lado, coincidimos con Lyon y otros (2003) en que si bien los cambios sociales y tecnológicos han modificado las prácticas culinarias en los hogares, las personas hacen usos de diversas habilidades y conocimientos para elaborar platos que satisfagan sus necesidades.

[Aunque] puede haber habido cambios en cómo pelar y cortar, todavía hay una participación sustancial [de quienes cocinan] en la preparación de las comidas. Elaborar las comidas sigue siendo un proceso creativo, no en el mismo sentido que el ingenio necesario para lidiar con la escasez de alimentos y las limitaciones tecnológicas en el pasado, pero con una funcionalidad similar. (Lyon y otros, p. 172).

De acuerdo con nuestros resultados y según lo identificado por otros investigadores como DeVault (1991), de León (2003), Meah y Watson (2011) y Short (2006) por mencionar algunos, consideramos difícil sostener la teoría de la pérdida generacional de las HC. Nos decantamos por una transición o adaptación de las HC que se acompaña de los diversos cambios tecnológicos y de oferta alimentaria que caracterizan a las cocinas domésticas del siglo XXI. Y no por ello las HC tácitas “actuales” son menos complejas que las necesarias para la elaboración de los platos en otros momentos en el pasado como finales del siglo XIX y principios del XX.

Las HC “actuales” demandan de quienes preparan los alimentos, la articulación de maneras de pensar, hacer y proceder en la cocina para satisfacer las propias necesidades alimenticias y/o las del grupo doméstico. Mismas que son adquiridas y desarrolladas de diversas maneras y bajo la influencia de distintos mediadores del aprendizaje culinario.

Asimismo, en las narrativas de la pérdida de HC pareciera que las personas de edad avanzada, pertenecientes a las generaciones “que sí sabían cocinar”, realizan las mismas prácticas culinarias que moldearon sus incursiones culinarias cuando eran más jóvenes. Ello es incompatible con nuestros hallazgos y coincide con lo señalado por otros autores (Lyon, 2005; Lyon y otros, 2011, 2003; Meah y Watson, 2011; Sidenvall y otros, 2001). De la misma manera que las mujeres pertenecientes a generaciones más jóvenes (B y C), las mujeres de la generación A han modificado y “simplificado” su hacer (tareas manuales) en la cocina.

Quienes cocinan, reconfiguran y adaptan sus conocimientos, habilidades y prácticas culinarias. Sus contextos y condiciones presentes (Meah y Watson, 2011) son constantemente reevaluados a partir de la influencia de información obtenida por

conversaciones con otras personas, en libros, revistas, internet, programas de radio y/o televisión y empleados para dar soluciones a las diferentes tomas alimentarias que influyen y a la vez son moldeadas por los diversos factores que intervienen en las DA.

Finalmente, concordamos con lo expuesto por Lyon y otros, (2003) en que la tragedia no reside en que se pierdan acciones técnicas o técnicas de cocina, sino lo verdaderamente trágico sería que se perdiera el interés en las actividades culinarias y al igual que lo sugerido por los autores, nuestros datos no sugieren que ello se esté produciendo.

#### **4.4 La complejidad de las decisiones alimentarias**

De la misma manera que otros autores ya lo han señalado, coincidimos en que las DA son polifacéticas, situacionales, dinámicas y complejas (Contreras y Gracia, 2006; Franchi, 2012; Gracia, 2010; Sobal y Bisogni, 2009).

Las mujeres que entrevistamos, así como lo señalan Antin y Hunt (2012), hacen diversas elecciones relacionadas entre sí, en las que convergen múltiples influencias durante los comportamientos alimentarios vinculados con la elaboración de las comidas en el hogar. Esto crea tensiones y conflictos entre los diferentes factores que median las DA, por lo que en cada decisión ellas evalúan, negocian y priorizan para solucionar según sus posibilidades las necesidades alimentarias.

Son diversas las condiciones que las mujeres toman en cuenta para planificar las comidas, hacer la compra, elaborar y consumir los alimentos. Aunque nuestras informantes han desarrollado hábitos y rutinas para la facilitar su toma de decisiones, la influencia de los diversos factores y el propio dinamismo de los objetivos que se persiguen en cada toma alimentaria coincide con la idea de versatilidad (polifacetismo y dinamismo) propuesta por Sobal y Bisogni (2009).

Como lo detallaremos con más precisión en el siguiente apartado, concordamos con los investigadores (Bisogni y otros, 2007; Blake y otros, 2008; Contreras y Gracia, 2004) que entienden las DA como situacionales, ello producto de la influencia de los diferentes contextos —macro y micro— en los cuales se enmarca cada DA.

Coincidimos con Contreras y Gracia (2006, p.17) quienes señalan que “las DA no son ni decisiones individuales ni decisiones racionalmente simples”, por el contrario, tal como lo han identificado otros investigadores (Contreras y Gracia, 2006; Franchi, 2012; Gracia,

2010; Sobal y Bisogni, 2009), observamos que son complejas debido a la articulación de diferentes factores culturales, sociales, económicos, personales (conscientes e inconscientes) que interactúan, entran en conflicto y/o se complementan para dar lugar a una DA determinada en un momento dado.

A continuación contrastaremos nuestros resultados sobre los diferentes factores que moldean las DA de las mujeres entrevistadas con datos identificados por otros investigadores. Igual que hicimos la presentación del Capítulo 3 comenzaremos por los contextos, seguido de los condicionamientos y finalmente con los elementos del sistema personal de DA.

#### **4.4.1 La influencia los contextos**

Sobre lo que sucede en la diversidad de circunstancias, entre los contextos macro y micro y las interacciones con otros factores —trayectorias, condicionamientos y sistema personal— que median las DA, coincidimos con autores como Gracia (2010, p. 194) quien destaca que “los contextos condicionan, en mayor o menor grado, las ‘decisiones’ que son tomadas a nivel doméstico o a nivel individual las cuales, a su vez, dependen de los diferentes tipos de objetivos (placer, comodidad, salud, sociabilidad, apetito, ritualidad, tradición, etc.)”. También identificamos otras manifestaciones de esta influencia que concuerdan con investigadores como (Daniels y otros, 2012; Engler-Stringer, 2010b; Furst y otros, 1996; Meah y Watson, 2011; Short, 2003a; Sobal y Bisogni, 2009; Sobal y Wansink, 2007) lo precisaremos en los párrafos subsecuentes.

Por simplificar y para ejemplificar la influencia de los contextos en las DA de las mujeres entrevistadas, señalamos su manifestación en algunos macro contextos.

Producto del desarrollo en el ámbito tecnológico, industrial y económico —los macro contextos— posterior a la segunda guerra mundial, se han producido cambios en la cultura material de las cocinas domésticas, principalmente en los hogares urbanos de los países más industrializados (Contreras y Gracia, 2006; Giard, 1999; Isenstadt, 1998; Mennell y otros, 1992; Silva, 2000; Warde, 1999) debido al influjo de:

- a) los cambios en los métodos de producción de los alimentos, tanto en la agricultura como en la ganadería, —de ser altamente manuales a procesos de intensificación y tecnificación que permitieron la reducción de trabajos manuales y el incremento de los volúmenes de la producción— (Contreras, 1999; Mennell y otros, 1992);

- b) el nacimiento de la industria de los alimentos con la adición de valor agregado a las materias primas como la estandarización, selección y algunas manipulaciones —cortado, pelado, troceado— en los de primera gama, producción sintética —en laboratorios— de ingredientes alimentarios, alargamiento de la vida de anaquel de las materias primas mediante diversos procesos tecnológicos como enlatados, conservación al vacío, liofilizados, congelados o ultra congelados y la consecuente aparición de las distintas gamas de alimentos, —inter e intra gamas— y diversos formatos de comercialización (Contreras, 1999; Mennell y otros, 1992);
- c) desarrollo de diversidad de aparatos electrodomésticos y mejoras en el menaje de cocina con la finalidad de facilitar —en la disminución de tiempo y/o esfuerzo físico— las labores culinarias en el hogar (Isenstadt, 1998; Silva, 2000; Warde, 1999).

La presencia de las neveras y los congeladores, cuya primordial función era conservar los alimentos durante más tiempo, ha influido junto con otros factores en la modificación de los comportamientos alimentarios de las personas. Estos electrodomésticos han hecho posible la concentración de la compra —disminución de viajes y aumento en el volumen de artículos—, así como la preparación de los alimentos, se producen mayor cantidad de raciones para un consumo posterior. También se ha normalizado el empleo de diversos alimentos como helado o alimentos de tercera gama, por mencionar algunos, que de no existir las neveras, se estropearían.

Las limitaciones tecnológicas de las primeras cinco décadas del siglo XX en la cultura material de la cocina doméstica —condición que demandaba la inversión de tiempo en ejecución diversas tareas manuales y el empleo de una limitada variedad de alimentos principalmente de primera gama— que fue señalada por las mujeres de la generación A y algunas de la generación B, coincide con datos señalados por otros investigadores (Sydner y otros, 2007).

En cuanto a los contextos social y cultural, identificamos la reproducción de roles sociales, las mujeres son las principales responsables de las tareas culinarias (trayectorias) en el hogar “de una forma implícita, se entendía que yo era la mujer y yo era la que cocinaba”. Esta condición ha influido en las trayectorias de algunas de nuestras informantes que pertenecen a las generaciones A y B, pues consideran la cocina como una “obligación” —

percepciones sobre la cocina (condicionamientos)— esta percepción influye también en la apropiación de recursos —HC—.

Así mismo identificamos la expresión de los contextos social y cultural en los micro contextos social y temporal de la cocina, como lo detallaremos a continuación.

#### **4.4.1.1 Los contextos social y temporal de la cocina**

Debido a la influencia de los contextos macro y micro, la cocina, de la misma manera que la comida, está sujeta a la atribución de diversos significados.

La expresión de las normas sociales en el contexto social, la identificamos a través de la diferenciación de la importancia atribuida a las diferentes tomas —contextos temporal y social de la cocina— de la jornada alimentaria. Ello también ha sido señalado por otros autores (Blake y otros, 2007; Contreras y Gracia, 2004; Daniels y otros, 2012; Engler-Stringer, 2010b; Gracia, 2008, 2010; Hernández, 2008; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Southerton y otros, 2012; Yates y Warde, 2015). La categorización jerárquica de estas tomas influye no sólo en la cantidad de recursos —económicos, temporales y de esfuerzo— que se desean invertir así como prácticas culinarias —tipo de alimentos (gamas) y utensilios— y los platos que se elaboran, sino que además tiene implicaciones en el resto de los condicionamientos.

En general, a mayor importancia de la toma alimentaria se invierten más recursos (esfuerzo mental y físico, tiempo y dinero), se procura la elaboración de platos “de fiesta”, “especiales” y/o más elaborados —la aplicación de técnicas culinarias que demandan más tareas y/o conocimientos—, el acompañamiento de una mayor cantidad de ingredientes y combinaciones, condiciones también identificadas por otros autores (Daniels y otros, 2012; Hernández, 2008; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Yates y Warde, 2015). Además en nuestro caso, apuntamos que la percepción de la importancia de la toma alimentaria también brinda la posibilidad de incluir un modelo tripartita —primero, segundo plato y postre— debido a los ideales y/o expectativas (condicionamiento) que la población que estudiamos comparte en relación a la “comida de fiesta” y/o más elaborada.

Por la propia influencia de los contextos social y temporal de la cocina, las maneras de percibirla, las propias condiciones individuales (condicionamientos) y las jerarquías de los valores del sistema personal, cambian.

Por ejemplo, al cocinar con o para alguien más (contexto social de la cocina) por las propias interacciones que esto supone —compartir las tareas de elaboración de las comidas o bien por las recompensas de la cocina y/o ritos de comensalidad respectivamente—, la cocina puede percibirse como una actividad placentera y no una faena.

Las condiciones individuales que reflejan lo que es relevante y significativo de acuerdo con las necesidades y preferencias personales, de la misma manera que los valores del sistema personal, se pueden orientar para atender necesidades psicológicas, —la búsqueda del placer a través de la comida, satisfacer los gustos y preferencias alimentarias— y sociales —los ritos de comensalidad— en la toma alimentaria en cuestión.

Debido a los rituales de comensalidad —contexto social de la cocina— que enmarcan las tomas alimentarias de los días de descanso laboral, al igual que nuestras informantes destacaron su jerarquía (contexto temporal de la cocina) y la diferenciación de sus DA los días de cada día en contra parte con los fines de semana; investigaciones realizadas en España (Contreras y Gracia, 2004; Gracia, 2008, 2010), Canadá (Engler-Stringer, 2010b), el Reino Unido (Short, 2006; Yates y Warde, 2015), Bélgica (Daniels y otros, 2012), Venezuela (Hernández, 2008) y estudios comparativos entre países (Gatley y otros, 2014; Southerton y otros, 2012), también han señalado estos contrastes en los comportamientos alimentarios.

Esta distinción en las actitudes alimentarias del fin de semana y el resto de los días (contextos social y temporal de la cocina), la atribuimos principalmente a la subordinación de la alimentación ante los ritmos de las jornadas de trabajo y tiempos de los diferentes miembros del hogar —influencia de los macro contextos social y económico en las DA—.

Con la regularización de los horarios laborales —producto de las mejoras en las condiciones de trabajo iniciadas desde el siglo pasado— aparecieron los periodos de descanso —fines de semana, vacaciones— (Contreras, 1999). Así mismo con el incremento de la escolarización —tanto en masificación como en años— se configuraron ritmos temporales de actividades escolares entre semana y descanso sábados y domingos. Los días de asueto, además de influir positivamente en la percepción de disposición recursos temporales para el desempeño de las tareas relativas a la elaboración de las comidas, entre las que destacamos la planificación, compra,



preparación y consumo de alimentos, favorece la comunión de personas entorno a la mesa y por ende los ritos de comensalidad.

Como otras dimensiones de manifestación de la subordinación de la alimentación hacia los ritmos de las jornadas de trabajo, identificamos la semejanza entre los menús de cada día con relación a los del fin de semana que algunas de nuestras informantes — Juliana (C, 33, MJ, S), Silvia Z (A, 57, E, PH), Margarita (A, 69, H, P) y Docoloz (A, 69, H, S)— quienes no desempeñan un trabajo remunerado a tiempo completo dijeron tener. “Ahora mismo en este momento de mi vida como no tengo un trabajo *full time*, para mí todos los días son un poco igual”.

Mientras que para Jimena (C, 25, MJ, CP) y Gara (C, 30, E, P) la diferenciación de los menús de entre semana en contra parte con los del sábado y domingo cobra otra dimensión “para nosotros el fin de semana cae un lunes y martes”.

En los casos de estas seis mujeres, la distinción de la importancia de la toma alimentaria se circunscribe, en la mayoría de los casos, a otros factores como los ritos de comensalidad —contexto social— “la única diferencia es que vengan ellos [los hijos]” o bien condiciones individuales —motivación personal y/o satisfacción de los gustos y preferencias alimentarias— como en el caso de Silvia Z (A, 57, E, PH).

En general, identificamos que la toma alimentaria considerada como la más importante ya sea entre semana como en sábados y domingos, es la comida del medio día, seguidas — los días de entre semana— de la cena y el desayuno, datos que se asemejan a lo que han señalado otros autores sobre la población española (Contreras y Gracia, 2004; Gracia, 2010). Con relación a esta toma alimentaria, también identificamos la constitución de diversas estructuras como la binaria y terciaria, pero a diferencia de lo identificado por Contreras y Gracia (2004), algunas de nuestras informantes como Docoloz (A, 69, H, S), Silvia Z (A, 57, E, PH), Pilar (B, 51, JC, S), Martina (B, 44, MJ, PH), Helena (B, 43, JC, PH), Bonna (B, 42, H, CP), Olga (B, 42, JC, MH), Marilo (B, 42, E, PA), Silvia V (B 40, JC, S), Jimena (C, 25, MJ, CP) y Marta (C, 24, JC, S) suelen hacer plato único —los días de cada día— en esta toma alimentaria.

Por otro lado, las DA que se realizan el sábado y domingo son diferentes en apreciación jerárquica, (los ritos de comensalidad y contextos temporal y social de la cocina) del mismo modo que algunos de los comportamientos relacionados con la planificación,

compra y elaboración de las comidas con relación a las DA del resto de los días de la semana.

En sábado y domingo se puede dedicar más a la cocina, elaborar platos —para la comida del medio día— que demanden más recursos como tiempo, dinero y esfuerzo, en comparación con las comidas que se preparan entre semana “el sábado y domingo al medio día a mediodía a veces sí que hacemos algo más elaborado [como] paella o pasta casera” Carolina (C, 28, JC, P). Aunque también es posible que no se preparen los alimentos en el hogar —para esta toma alimentaria— y se empleen otras estrategias como comprar comida preparada o hacerlo en casa de familiares. La coexistencia de estas prácticas culinarias radicalmente opuestas como “no cocinar” o “hacer más elaborado” en las tomas alimentarias consideradas como más importantes en los fines de semana y/o días de descanso laboral, también ha sido descrita por otros autores (Engler-Stringer, 2010b; Short, 2006).

El fin de semana (contexto temporal de la cocina) influye de distintas maneras en las DA de nuestras informantes. Por ejemplo, los sábados coexiste la apreciación similar sobre la importancia de las tomas alimentarias de los días de cada día —comida, cena y desayuno— con la percepción de ser un día más de fiesta. Por tanto es posible que se elaboren comidas “rápidas y fáciles” características de los días de cada día, se hagan platos más elaborados o no se preparen los alimentos en el hogar como los días de descanso y/o fiesta. Esta diversidad de comportamientos alimentarios relacionada con la elaboración de las comidas en el hogar también ha sido descrita por otros investigadores (Daniels y otros, 2012; Engler-Stringer, 2010b; Short, 2006).

En su mayoría (6) los sábados y en menor proporción (2) los viernes por la tarde, algunas de nuestras informantes, han concentrado, Inés (B, 48, E, PH) o concentran: Carmen (B, 54, JC, P), Pilar (B, 51, JC, S), Susanna (B, 50, JC, P), Muntsa (B, 44, JC, PH), Helena (B, 43, JC, PH), Carolina (C, 28, JC, P), Marta (C, 25, JC, S), la compra de víveres “el sábado sólo voy a la compra de productos frescos [...] y llego a casa y tengo que colocar todas las cosas en su sitio” y/o la elaboración de comidas (sofritos, caldos, salsas) o platos “el sábado pasado hice paella, macarrones, fricando, ensaladilla rusa”, como opciones alimentarias para dar solución a las diferentes tomas de la semana —HC de planificación y organización—.

Consideramos que la concentración de la ejecución de diversas tareas relacionadas con la planificación, compra, organización, orden, conservación, limpieza y preparación es otra manifestación de la influencia de los contextos tanto social como económico, —la subordinación de la alimentación a los ritmos de las jornadas de trabajo— en las trayectorias de las informantes.

La toma alimentaria más importante de los domingos es percibida como “comida de fiesta” por nuestras informantes porque enmarca ritos de comensalidad, “el domingo comemos en familia”. Connotación que también ha sido señalada por otros autores ya sea en la comida o la cena<sup>238</sup>. (Contreras y Gracia, 2004; Daniels y otros, 2012; Engler-Stringer, 2010b; Gracia, 2008, 2010; Johnson-Askew y otros, 2009; Kaufmann, 2010; Meah y Watson, 2011; Short, 2006).

Aunque no todas nuestras informantes realizan actividades de preparación de los alimentos para dar solución a las diversas necesidades biopsicosociales de esta toma alimentaria, existe la apreciación de que el fin de semana, o al menos el domingo, es más fiesta y se “cocina más” en el hogar.

Sin embargo esta percepción de “cocinar más” no coincide con los datos de las encuestas del uso del tiempo. En la última encuesta del empleo del tiempo realizada entre 2009 y 2010 en España, sólo es posible identificar un discreto incremento el sábado y el domingo de uno y 5 minutos respectivamente en la participación del tiempo de los varones en la cocina, no así en el caso de las mujeres quienes los sábados dedican 2 minutos menos y el domingo —en promedio— la misma cantidad de tiempo (105 minutos) que el resto de la semana (INE, 2011a). Esto puede deberse a que al totalizar los promedios de minutos dedicados a las actividades de preparación de los alimentos en los hogares se suman los más (quien dice cocinar más) y los menos (quienes no cocinan en casa), además de los propios límites metodológicos de la encuesta en la que se contabilizan como actividades culinarias sólo lo relacionado con la preparación de los alimentos y limpieza de la cocina

---

<sup>238</sup> En nuestro caso la comida más importante del domingo fue la toma alimentaria del medio día, mientras que algunos de los autores que citamos destacan la cena (*dinner*) como la más relevante. Sin embargo a pesar de las diferencias del contexto cultural, todos los estudios, de la misma manera que nosotros, coinciden con que la relevancia de la toma es derivada de los propios ritos de comensalidad.

(INE, 2011b) y no así con las “tareas invisibles” como la planificación o la compra<sup>239</sup>, por mencionar algunas.

Independientemente de las pocas diferencias en el empleo del tiempo relacionado con la preparación de los alimentos los fines de semana, según algunos autores (DeVault, 1991; Hernández, 2008; Kaufmann, 2010) cocinar para otros —que brinda la oportunidad de ritos de comensalidad— define la naturaleza y la propia razón de existir de la cocina doméstica, “se cocina para otros”. Hernández (2008, p. 80) incluso considera la soledad como la antítesis del sentido de cocinar-comer ya que en soledad “no hay otro a quien cuidar, de quien recibir reconocimiento, con quien conversar”.

Semejante a lo relatado por nuestras informantes, otros autores (Contreras y Gracia, 2004; Gracia, 2008; Pollard y otros, 2002; Short, 2003a; Sidenvall y otros, 2001) han identificado la relevancia del hecho de cocinar para otros (contexto social) como factor que influye positivamente en las recompensas de la cocina —importante mediador de la motivación personal—, en las maneras de percibir la cocina y la cantidad y tipo de recursos que se invierten en la elaboración de las comidas.

#### **4.4.1.2 El contexto alimentario**

Informantes de la generación A y B a través de sus itinerarios vitales han atestiguado cambios en el contexto alimentario, de entre los cuales destacaron las maneras de comercializar los alimentos —del despacho directo en tiendas familiares al autoservicio en grandes superficies—, los formatos de venta, la diversidad de alimentos—inter e intragam—, el acceso a materias primas de diversas partes del mundo y la oferta constante de alimentos con independencia de las condiciones climáticas “todo el año hay naranjas”.

Otros investigadores han identificado modificaciones similares del contexto alimentario en entornos urbanos de algunos países más industrializados en América, Europa y Oceanía (Bisogni y otros, 2005; Caraher y otros, 1999; Carrigan, Szmigin y Leek, 2006; Contreras y Gracia, 2006; Contreras, 1999; Gracia, 2005; Guthrie y otros, 2002; Mennell y otros, 1992; Pollan, 2009; Ritzer, 1996; Sydner y otros, 2007). Incluso han destacado el importante

---

<sup>239</sup> Si bien en la encuesta se destina un apartado para analizar el tiempo que las personas emplean para realizar las compras, no se hace una diferenciación entre lo relacionado con la cocina en contraste con el resto de la adquisición de los insumos para uso personal y/o para el funcionamiento del hogar.

incremento —en la oferta actual— en la diversidad de alimentos, algunos de ellos inexistentes o de variedades limitadas tres décadas atrás (Carrigan y otros, 2006).

De acuerdo con Gracia (2005, p. 173) el fenómeno de la mundialización de los mercados, entre otros efectos, ha favorecido la “difusión a escala transcultural de ciertos productos y prácticas alimentarias” y con base en nuestros resultados, además añadiríamos la difusión transcultural de prácticas culinarias, debido a que identificamos el empleo de diversos alimentos (pasta, cuscús, seitán), condimentos (curry, miso, sésamo), menaje de cocina (cocote, wok) y elaboración de platos (sushi, tajine, mole, platos de la comida italiana) como parte de las DA de algunas de las entrevistadas de la generación B y C.

De la misma manera que algunos autores indican que la “alimentación es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos” (Contreras y Gracia, 2006, p. 15) como la “disposición del tiempo y presupuesto, tipos y grados de conveniencia, búsqueda de placer o de sociabilidad” (Gracia, 2005, p. 178), destacamos que la cocina también los es. Nuestras informantes bajo el influjo de los contextos y de acuerdo con sus trayectorias y condicionamientos, han moldeado un sistema personal de DA y mediante la interacción de estos factores, resuelven las diversas necesidades de las tomas a lo largo de la jornada alimentaria.

Identificamos también, en los discursos de algunas de las mujeres entrevistadas, posturas de desaprobación —un juicio moral— al reprobar el empleo de alimentos de conveniencia —principalmente de platos preparados— por no cumplir con los deberes de la cocina, es decir, la elaboración de las comidas como una actividad asociada al cuidado de la familia.

[...] son unas vagas, son gandulas las niñas de ahora, son vagas, yo estuve yendo a aprender catalán y había allí algunas cuantas que tenían niños y decían: “es que tenemos tiempo de cocinar” ¡Por Dios! yo estaba trabajando y me dejaba la comida en la noche hecha ya, para el otro día tenían que venir mis hijos del colegio y tenían que comer [...] eso [es] gandulitis. Docoloz (A, 69, H, S).

[...] yo tengo muchas amigas amas de casa y tienen hijos y van al colegio, dejan a los hijos y luego se sientan a tomar un café que dura pues 4 horas, luego a último momento entran en la tienda: [...] “pues ponme esta hamburguesa de pollo para el niño y tal” entonces el niño se aburre, no quiere eso, lo ha comida 20 veces se lo deja ahí y tal ¿no? ¡Ostia! ¡Cúrratelo un poquito más! yo qué sé, no tengas nada más, si no trabajas ¡joder! Tu trabajo es un poco ocuparte de la salud de los tuyos, no te digo que seas una esclava, pero la salud de los tuyos y la tuya propia es que es fundamental. Inés (B, 48, E, PH).

Esto, según Warde (1999, p. 518) se debe a que todavía se asocia al trabajo del ama de casa —mujer— con la preparación de las comidas. La “combinación del trabajo doméstico y los alimentos santifica la preparación de [las] comidas y [el] papel simbólico [del ama de

casa] del sostenimiento de la familia”, en contraparte con quienes emplean alimentos de conveniencia ya que “faltan a sus deberes”.

Otros investigadores han señalado que las mujeres que emplean alimentos de conveniencia experimentan sentimientos de culpa por no dedicar el tiempo y esfuerzo “suficientes” en la preparación de las comidas (Candel, 2001; Carrigan y otros, 2006; Costa y otros, 2007) lo que coincide con lo señalado por Warde (1999).

Sin embargo, también ha sido documentado que el uso de alimentos procesados y/o conveniencia y/o platos de quinta gama, también es percibido como “ventajoso” debido a que su empleo permite la solución de las diferentes tomas alimentarias bajo contextos de sensación de carencia de recursos —generalmente de tiempo— (Carrigan y otros, 2006; Warde, 1999). Además de acuerdo con nuestros datos, añadiríamos la falta de motivación para planificar y/o preparar las comidas.

En nuestro caso, salvo los juicios de desaprobación que emitieron algunas informantes de generación A y B, sobre el empleo de dichos alimentos “por otras personas”, no identificamos la expresión de sentimientos de culpa por el uso de los mismos. Al contrario, estos recursos —alimentos de todas las gamas— fueron considerados por algunas de nuestras informantes —generación B y C— como alternativas “prácticas” para dar solución tanto a sus necesidades alimentarias como a las de sus familias.

Existen diversas publicaciones científicas sobre el influjo del contexto alimentario en las DA —principalmente sobre la oferta de alimentos de segunda a quinta gama— con resultados divergentes —e incluso contradictorios—. Por ejemplo, se han identificado relaciones —estadísticamente significativas— entre el desempeño laboral de las mujeres fuera de casa y el incremento en el empleo de productos de diversas gamas (Daniels y Glorieux, 2015), pero también se ha observado la ausencia de este vínculo (Kim, 1989), mientras que hay estudios cuyos resultados no dan muestra clara de ninguna de las dos relaciones anteriores (Costa y otros, 2007).

Generalmente a partir de datos auto declarados de compra de alimentos y consumos alimentarios, con metodologías cuantitativas, se han hecho las asociaciones estadísticas entre el empleo de alimentos de conveniencia y la falta de recursos —HC y/o tiempo— y/o la carencia de motivación para el desempeño de las tareas de la cocina (Caraher y Lang, 1999; Hartmann y otros, 2013; Pollan, 2009; Ritzer, 1996; Stitt, 1996; van der Horst y otros, 2010). Aunque en los discursos de nuestras informantes identificamos estas tres

causas como condiciones para la selección de alimentos con diversos grados de procesamiento, destacamos que no fueron las únicas.

Además de la propia complejidad y versatilidad de las DA, generalizar relaciones entre el consumo de alimentos de conveniencia con sólo una variable y/o factor que media las DA, deriva a conclusiones reduccionistas que sólo muestran un fragmento de la complejidad de esta relación. Si bien consideramos estos estudios, como importantes fuentes de datos empíricos a tomar en cuenta, señalamos que deben ser interpretados con cautela y en su justa dimensión.

Algunos argumentos que se han expuesto para explicar la dificultad de la relación entre alimentos de conveniencia y las DA, se refieren a la problemática de la propia operacionalización del concepto —alimentos de conveniencia— (Carrigan y otros, 2006; Daniels y Glorieux, 2015), que aunque se vincula con frecuencia a la noción de ahorro de tiempo y/o esfuerzo (Carrigan y otros, 2006; Daniels y Glorieux, 2015; Scholliers, 2015; Warde, 1999) los límites conceptuales no están claramente definidos, ya que el término responde a una delimitación más relativa que absoluta (Carrigan y otros, 2006; Scholliers, 2015) que es mediada por las condiciones y situaciones de la toma alimentaria en cuestión y las propias percepciones de quienes cocinan (Carrigan y otros, 2006; Daniels y Glorieux, 2015). De tal manera que cuantificar y relacionar consumos con un concepto construido a partir de percepciones, creencias y valores personales resulta aún más complejo e impreciso.

Durante el desarrollo de nuestra investigación, nosotros nos enfrentamos con la misma problemática al tratar de comprender la condición de conveniencia de los alimentos y su relación con las DA, esto también ha sido explicitado por otros investigadores (Daniels y Glorieux, 2015). Para fines operativos, a partir de ideas tomadas de Contreras y Gracia, (2006), Daniels y Glorieux (2015) y Scholliers (2015) y los propios discursos de nuestras informantes, construimos la definición que nos condujo en nuestro proceder, misma que señalamos en los primeros apartados de la tesis.

Una vez hecha esta acotación, además de las causas antes señaladas — la falta de recursos (HC y/o tiempo) y/o la carencia de motivación— que influyen en la elección de alimentos de conveniencia en nuestras informantes, identificamos otras razones que van más allá de la disminución de los tiempos de preparación.

Algunas de ellas, —también señaladas por otros autores— que refirieron nuestras informantes se relacionan con evitar realizar tareas durante la preparación de las comidas consideradas como no placenteras “a mí [hacer] los canelones me da rabia, hervir la pasta y que estás ahí [...] tienes que cuidar que no se enganche, eso me da un coraje, yo muchas veces los compro hechos” Docoloz (A, 69, H, S), complejas —técnicamente— como preparar masa de hojaldre, “entretenidas” o que no merecen la pena hacer —yogurt o pan— “yo creo que hacer pan en casa es una pérdida de tiempo” (Antin y Hunt, 2012; Herbert y otros, 2014; Short, 2006). Así como evitar los procesos de limpieza —pre, durante y post— cocina (Carrigan y otros, 2006; Contreras y Gracia, 2006).

Además algunas de nuestras informantes eligen los alimentos procesados (de segunda a quinta gama) por la vida de anaquel —se conservan sin estropearse durante más tiempo que los alimentos frescos— lo que permite disminuir el número de traslados para realizar la compra (Carrigan y otros, 2006) o bien por considerar sus características como superiores a las de sus contrapartes de primera gama (Carrigan y otros, 2006) en determinadas preparaciones “el sofrito lo hago con tomate de pote natural [que no sofrito]”.

[Al sofrito] le echo el [tomate] de rama o el de pera es muy bueno también, para eso no uso tomate de bote, de conserva, no, me gusta más natural [...] sí hago, macarrones sí que no me desagrada con el bote de tomate, quedan más rojos los macarrones. Docoloz (A, 69, H, S).

Debido a la condición funcional de la cocina<sup>240</sup>, todas nuestras informantes emplean en la elaboración de las comidas alimentos de distintas gamas y/o grados de procesamiento. Asimismo identificamos la coexistencia de la ejecución de tareas altamente manuales “hacemos pasta casera” y el empleo de la tecnología “en la Thermomix [...] una bechamel la haces en 7 minutos [se ríe] ahorra tiempo y trabajo [...] el gazpacho queda perfecto” Carolina (B, 28, JC, P).

La combinación entre lo manual y lo tecnológico, lo “tradicional” y lo “moderno”, los alimentos frescos y los procesados, lo local y lo internacional, en las prácticas culinarias es una condición que identificamos en los discursos de nuestras informantes y que constatamos durante las observaciones participantes. Dicha composición de condiciones también ha sido señalada por otros investigadores (Engler-Stringer, 2010b; Short, 2006),

---

<sup>240</sup> Analogía que realizamos a partir de consideraciones sobre la funcionalidad “en cada una de sus circunstancias o contextos” de la alimentación, revelada por otros autores (Contreras y Gracia, 2006, p. 15; Gracia, 2005, p. 178).



debido a que esta fusión entre lo “viejo” y lo “nuevo” es considerada como una de las características de la cocina doméstica del siglo XXI (Carrigan y otros, 2006).

Finalmente, antes de presentar la influencia de las trayectorias y transiciones en las DA, consideramos importante señalar que algunas de las mujeres de la generación B destacaron la sensación sobre cierto desconocimiento —y/o falta de familiaridad— de las características organolépticas de los alimentos, principalmente de los de primera gama. Esto podría deberse, en parte, a una ruptura de transferencia generacional de conocimientos.

[...] yo no soy capaz de distinguir, a ver a veces cambio de patatas y me salen fatal las patatas fritas, [...] no reconozco el alimento ni las propiedades que tienen [...] Pero claro [...] yo no iba a comprar con mi madre por ejemplo, o sea que no tengo la sabiduría [...] en el súper pues eliges tú y nadie te dice. Martina (B, 44, MJ, PH).

Mientras que también podría explicarse, a partir del planteamiento relacionado con que la alimentación en el siglo XIX<sup>241</sup> está más lejos de las materias primas —los alimentos de primera gama— y más cerca de la industria —los alimentos de quinta gama— (Contreras, 1993).

#### **4.4.2 Las trayectorias y transiciones del itinerario vital**

Con la finalidad de identificar cambios y continuidades sobre las DA a lo largo del itinerario vital —bajo la óptica del curso de vida— Devine y otros (1998, p. 363) propusieron el concepto de *trayectorias* como “pensamientos, sentimientos, estrategias y acciones relacionadas con la comida y la alimentación” a partir de un trabajo de investigación cuya finalidad era comprender, desde la perspectiva de las personas, el proceso de DA de las frutas y verduras. Para ello, realizaron 86 entrevistas a profundidad a un mismo número de informantes mayoritariamente mujeres (71%), todos residentes en la ciudad de Nueva York en EUA pertenecientes a diversos grupos étnicos (blancos, negros y latinos) y etarios (18 a más de 50 años), con distintas conformaciones de hogares (solitarios, parejas o padres e hijos) y diversos estatus socioeconómicos.

Posteriormente, debido a la continuidad sobre el estudio de la temática —factores que median las DA de las personas— (Furst y otros, 1996; Sobal y Bisogni, 2009), el concepto de trayectorias, de la misma manera que el modelo de DA propuesto por estos científicos

---

<sup>241</sup> En los contextos urbanos de los países más industrializados.

(y presentado en el apartado de antecedentes), ha evolucionado (Devine, 2005). Así, de acuerdo con ellos, las trayectorias se refieren a “los pensamientos persistentes, sentimientos, estrategias y acciones con relación a la comida y la alimentación” (Devine y otros, 1998, p. 363), mismos que son “desarrollados durante el itinerario vital en un contexto social e histórico” (Devine, 2005, p. 122).

La operacionalización de este concepto, en el que las trayectorias se configuran a partir de las características individuales<sup>242</sup> mediante las interacciones —producto de la socialización primaria y secundaria— durante el itinerario vital, nos ayudó a explorar y comprender la complejidad y dinamismo de las DA. Además, bajo la perspectiva de la diacronía —la evolución en el tiempo tanto del aprendizaje culinario como la puesta en práctica de las HC— que guio nuestro proceder, nos permitió entender el proceso de reconfiguración y apropiación de los conocimientos y HC durante el curso vital de las mujeres entrevistadas.

La vida (los contextos) cambia, las personas durante su curso vital se transforman y con ello también se modifican las prácticas culinarias, HC y DA debido a la reconfiguración de los condicionamientos (ideales, expectativas y/o estándares, percepciones sobre la cocina, condiciones individuales y recursos) y el sistema personal (valores, estrategias y hábitos) de DA.

Diversos autores (Bisogni y otros, 2005; Falk y otros, 1996; Fordyce-Voorham, 2011; Furst y otros, 1996; Giard, 1999; Sobal y Bisogni, 2009; Sydner y otros, 2007) coinciden en la relevancia de las experiencias y vivencias durante la niñez, en la conformación de las trayectorias y de distintos factores como los ideales, expectativas y/o estándares o condiciones individuales (gustos y preferencias alimentarias) que influyen —durante todo el curso vital— en las DA.

Aunque la configuración de las trayectorias de las personas está sujeta a diversas modificaciones producto de la resignificación de las mismas a partir de las transiciones del itinerario vital, es durante la infancia —bajo el influjo de los contextos social y cultural—

---

<sup>242</sup> En las que además de las particularidades biológicas y psicológicas, los autores (Sobal y Bisogni, 2009) incluyen diversos estados ligados o relacionados con el desarrollo personal, laboral y familiar.

cuando las personas participan de las trayectorias familiares, mismas que tiene un profundo impacto en la constitución de las primeras memorias alimentarias y/o culinarias.

Por tanto, las trayectorias se constituyen a partir de “la interacción de eventos y experiencias pasadas y son operacionalizadas en los contextos presentes para dar forma a las DA” (Devine y otros, 1998, p. 361).

De acuerdo con Sobal y Bisgoni (2009), además de las trayectorias familiares, las trayectorias de cada individuo, se componen de estados relacionados con el desarrollo personal y laboral. De tal manera que las transiciones se producen cuando una persona se mueve de un estado a otro.

En ese sentido, las mujeres que entrevistamos y quienes cumplimentaron la encuesta, han experimentado diversas transiciones durante sus itinerarios vitales tales como la emancipación, mudarse de un entorno rural a uno urbano, de un país a otro, incluso cambios de continente. Han vivido en solitario, cohabitado en pareja, se han embarazado, han tenido hijos, se han divorciado, enviudado, han vuelto a casa de sus padres o los padres ha vuelto a vivir en pareja (por el emancipación de los hijos). Han desempeñado trabajos remunerados a tiempo completo, media jornada, han estado en el paro, sus familiares o ellos mismos han sido diagnosticados con diversas enfermedades cuyo tratamiento incluye restricciones y/o inclusiones alimentarias particulares.

Estas transiciones han influido en la reconfiguración y resignificación de sus trayectorias y en las DA de nuestras informantes.

Por ejemplo Muntsa (B, 44, JC, PH) española y su pareja Steve —inglés—, han conciliado sus ideales alimentarios (trayectorias) una vez que conformaron un hogar en pareja (transición). Posteriormente con el nacimiento de Maya, su hija (transición), ambos han cambiado sus expectativas (trayectorias) sobre las comidas en familia —ritos de comensalidad—. Consideran que compartir la mesa —los tres— cada día, es un articulador de las relaciones en la familia “ahora intentamos cenar los 3 juntos, ahora es importante quizás establecer una pauta [...] es que si no ¿qué unión familiar tenemos?”.

Alessandra (B, 43, E, CP) originaria de Milán, Italia, mientras vivió en casa de sus padres reconoció no tener interés alguno por las actividades culinarias (percepciones sobre la cocina). Una vez que se emancipó (transición) resolvió sus necesidades alimenticias de diversas maneras (trayectorias) —empleo de alimentos de quinta gama, usuaria habitual del comedor de empresa— y no “cocinar en casa” debido a su aversión por las tareas culinarias (condicionamiento, percepciones sobre la cocina). Sin embargo, cuando se estableció con su pareja (transiciones), quien padecía de hipertensión arterial, decidió incursionar en la cocina doméstica y aprendió a “cocinar sin sal” por la propia condición de salud de su novio (trayectorias).

Desde que se emancipó a los 21 años, Alessandra, ha experimentado diversos cambios (transiciones), ya no vive con su novio, aunque reconoce que continua con “el hábito de cocinar sin sal” (trayectorias), se mudó a Barcelona, comparte piso con una amiga, sus percepciones sobre cocina se han modificado, ahora le “gusta mucho cocinar” y aunque es aficionada a la preparación de platos étnicos, reconoció que la base de su cocina sigue siendo la comida italiana —ideales (condicionamiento)—.

Producto de las trayectorias y transiciones en sus vidas, ambas informantes, de la misma manera que el resto de las mujeres que entrevistamos, han desarrollado sus conocimientos y HC (recurso). Y de acuerdo con las variadas situaciones que afrontan cada día se articulan diferentes factores —contextos, trayectorias, condicionamientos y sistema personal— para dar solución a sus necesidades alimentarias.

Observamos que bajo diversas perspectivas y variadas metodologías otros investigadores, en términos generales, también han señalado la relevancia de diversas condiciones —trayectorias y transiciones— del itinerario vital, en los comportamientos alimentarios relacionados con la elaboración de los platos en el ámbito doméstico. Podríamos acotar que las coincidencias más relevantes se relacionaron con algunas transiciones —emancipación, cohabitar en pareja y la procreación— y factores personales —adultez y desempeño de un trabajo remunerado—.

La edad (adulthood) y el sexo<sup>243</sup>, son dos factores personales importantes en la configuración de las trayectorias. Las mujeres adultas en el hogar son las principales ejecutoras de las tareas relacionadas con la planificación, compra y la preparación de los alimentos (Beagan y otros, 2008; Carrigan y otros, 2006; Chenhall, 2010; Contreras y Gracia, 2006; Daniels y otros, 2012; DeVault, 1991; Dixey, 1996; Engler-Stringer, 2010b; Furey y otros, 2000; Fürst, 1997; Gatley y otros, 2014; Kjærnes, 2001; Lake y otros, 2006; Lang y otros, 1999; Mancino y Newman, 2006; Mennell y otros, 1992; Murcott, 1982; Sayer, 2005; Sydner y otros, 2007).

El desempeño de un trabajo remunerado fuera del hogar, junto con las transiciones del itinerario vital, influye en las DA, es un condicionante que incide en la percepción de disposición del tiempo como un recurso indispensable para la ejecución de todas las tareas relacionadas con la elaboración de los alimentos. Situación que también identifican otros autores (Bava y otros, 2008; Blake y otros, 2009; Devine y otros, 2006, 2003; Jabs y Devine, 2006; Möser, 2010; Slater y otros, 2012). Sobre la influencia de los diferentes recursos en las DA detallaremos más información en los apartados subsecuentes.

Otros investigadores, de la misma manera que nosotros, han observado la influencia de las transiciones en la reconfiguración de las trayectorias. Algunas de ellas son:

- a) la emancipación (Deliens y otros, 2014; Jones y otros, 2014; Marquis, 2005; Soliah y otros, 2006; Sydner y otros, 2007; Tyrrell y otros, 2015);
- b) cohabitar en pareja (Gustafsson y Sidenvall, 2002; Hernández, 2008; Mennell, y otros, 1992; Murcott, 2000; Sobal y otros, 2008; Ternier, 2010);
- c) y la procreación (Daniels y otros, 2012; Devine y otros, 1998; Devine, 2005; Furst y otros, 1996; Hernández, 2008; Sobal y Bisogni, 2009; Sydner y otros, 2007).

A partir de nuestros resultados y según lo reportado en algunos estudios, (Bisogni y otros, 2005; Falk y otros, 1996; Sidenvall y otros, 2001; Sydner y otros, 2007) la reconfiguración de las trayectorias —por efecto de los contextos y transiciones— además de influir en la constitución de otros factores como los condicionamientos y sistema personal que median las DA, también intervienen en la práctica —y aprendizaje— de las HC.

---

<sup>243</sup> El sexo vinculado a los roles sociales de género en la reproducción de prácticas culturales de la división sexual del trabajo culinario del día a día en el hogar.

En concordancia con nuestro objeto de estudio —la relación entre las HC y las DA— identificamos tres investigaciones con adultos que con metodologías cualitativas —entrevistas a profundidad— y análisis del curso vital revelaron semejanzas con los resultados que obtuvimos. Dos de estos estudios se llevaron a cabo en EUA (Bisogni y otros, 2005; Falk y otros, 1996) y el tercero se refiere a una investigación comparativa entre ocho países (Reino Unido, Italia, Alemania, Suecia, Dinamarca, Portugal, Polonia y España) de la Unión Europea durante el periodo 2003-2005 (Sydner y otros, 2007). Datos que contrastaremos a continuación.

Cuando nuestras informantes se emanciparon para vivir en solitario y/o compartir piso, sin establecerse en pareja, similar a lo reportado por Sydner y otros (2007), procuraron dar solución de distintas maneras, en las que incluyeron la preparación de las comidas en el hogar a partir de la combinación de alimentos de distintas gamas, en el caso de las informantes que establecieron su residencia en la misma ciudad que los padres, también hicieron uso de sus redes sociales (recurso) como la obtención de alimentos y/o platos comprados y/o elaborados por los progenitores para cubrir sus necesidades.

De la misma manera que lo señalado por otros autores (Bisogni y otros, 2005; Falk y otros, 1996; Sydner y otros, 2007), al vivir en pareja y/o tener hijos nuestras informantes asumieron la responsabilidad de la elaboración de las comidas en el hogar. Al respecto ofrecieron diversas razones para explicar la resignificación de sus trayectorias. En las que identificamos la reproducción de roles sociales relacionados con la división sexual del trabajo, (Daniels y otros, 2012; Falk y otros, 1996; Gustafsson y Sidenvall, 2002; Hernández, 2008; Murcott, 1982, 2000; Sydner y otros, 2007), una manera de racionalizar los recursos —tiempo, dinero, HC— (Beagan y otros, 2008) y la propia motivación personal como una manifestación del contexto social de la cocina —cocinar para otro— (Hernández, 2008).

Así mismo a partir de la conjunción de las trayectorias de las personas que se unen para vivir en pareja, comienza la configuración de las trayectorias familiares. Según Bove y otros (2003) se refieren a este hecho como convergencias alimentarias que pueden ser simétricas (fusión similar para ambas partes) o asimétricas (una pareja cambia más), ambos tipos de convergencias las identificamos en los discursos de nuestras entrevistadas.

Por el contrario, la soledad por pérdida de la pareja y/o emancipación de los hijos es otra transición que influye en las DA. Así como nuestras informantes reconocieron hacer comidas “simples” y/o “fáciles”, —la elaboración de plato único, empleo de recetas y técnicas de cocción en las que se tiene amplia destreza, preparaciones que no demanden la presencia constante en la cocina, comidas que incluyan ingredientes conocidos, consumo de alimentos de quinta gama, entre otras— por la falta de motivación para cocinar debido a la ausencia del otro(s) a quien(es) alimentar —contexto social de la cocina—, Bisogni y otros, (2005); Sydner y otros, (2007) y Falk y otros, (1996) identificaron en las poblaciones estudiadas la simplificación de las comidas por la misma razón.

Finalmente, a diferencia de lo señalado por otros autores (Bisogni y otros, 2005; Sobal y Bisogni, 2009; Sydner y otros, 2007), en los discursos de nuestras informantes no identificamos puntos de inflexión, es decir cambios drásticos que conducen a una redefinición radical de la identidad<sup>244</sup> como comensal (vegetarianos o veganos) o un reajuste importante de todos los condicionamientos y el sistema personal como patrones alimentarios particulares debido a condiciones (cirugías de corazón o del tracto gastrointestinal) o enfermedades (cáncer) que comprometen la integridad física de las personas.

#### **4.4.3 Condicionamientos**

Por la naturaleza de nuestro objeto de estudio, las HC y las DA en el ámbito doméstico, los factores que agrupamos como condicionamientos, no necesariamente se corresponden en su totalidad con los principales referentes académicos que consideramos de guía en nuestro proceder (Sobal y Bisogni, 2009).

La última versión de modelo de DA propuesto por Sobal y Bisogni (2009), nos facilitó los procesos de acotación y análisis de los datos recolectados y nos sirvió de guía para entender la compleja entramada de factores que median las DA. Sin embargo diferimos en la nominación y articulación de algunos factores. Respecto a los condicionamientos

---

<sup>244</sup> El concepto de identidad se refiere a las auto percepción o representación mental como comensal (Bisogni, Connors, Devine y Sobal, 2002). Ejemplo de ello pueden ser las personas que se consideran “quisquilloso con la comida”, “exigente”, “una persona que lo prueba todo”.

identificados, incluimos las percepciones sobre la cocina, condición que es apenas mencionada por este grupo de investigadores (Falk y otros, 1996).

Coincidimos con la operacionalización de los ideales y expectativas como una manifestación de la influencia del macro contexto cultural y de las trayectorias familiares, entre otros factores (Devine y otros, 1999; Sobal y Bisogni, 2009). Así mismo identificamos en nuestras informantes, los estándares —manifestación de los ideales y las expectativas “alcanzables” en el día a día— que entendemos como una resignificación de los ideales y expectativas en la cotidianidad de cada día, éstos han sido señalados por Bisogni y otros (2005), en una investigación orientada a comprender la relación de los acontecimientos y experiencias —del itinerario vital— y la gestión de los alimentos y la comida en un grupo de 25 adultos (14 hombres y 11 mujeres) de 14 a 62 años, residentes de Nueva York, EAU. Es probable que la cercanía de este trabajo hacia nuestro objeto de estudio sea la razón por la que identificamos, de la misma manera que estos autores, diferentes estándares.

A diferencia de Sobal y Bisogni (2009), nosotros no distinguimos identidades alimentarias claramente definidas en nuestras informantes. Sólo precisamos la constitución de ideales y expectativas relacionados con la cultura alimentaria de los países de nacimiento y las trayectorias familiares. Además, por la acotación de nuestro objeto de estudio, en contraste con datos de publicaciones previas de este grupo de investigación —en las que se consideraban la preparación de los alimentos (Bisogni y otros, 2005)—, desarrollamos con mayor profundidad y detalle el influjo de los recursos —el condicionamiento— donde agrupamos las HC como parte de los factores que median las DA.

De igual manera, es importante destacar que conforme avanzamos en la redacción de la discusión de los diferentes factores que intervienen en las DA las “fronteras” entre los conceptos se “diluyen”. Por ejemplo, considerar la cocina como una “obligación” —una manifestación de roles sociales— producto de la influencia de los macro contextos (social, histórico, cultural) forma parte de las trayectorias de las mujeres entrevistadas y a la vez es una manera de percibir la cocina —un condicionamiento— que influye y es influida por otros condicionamientos como la motivación para cocinar —circunstancias individuales—, los recursos con los que se cuenta (tiempo, HC), el influjo de los contextos alimentario,



social y temporal de la cocina y la propia constitución de los valores sobre el sistema personal de DA.

Además es posible observar diferentes expresiones de un factor mediador de las DA en los elementos que influyen en ellas. Los gustos y preferencias alimentarios —condiciones individuales— que se configuran a partir de componentes culturales como la influencia de macro contextos, trayectorias familiares, ideales o trayectorias personales, por mencionar algunos; y los factores psicológicos y fisiológicos que se expresan como una condición individual, pero que también se tornan en un valor del sistema personal de DA, y por cierto, uno de los menos negociables. Bajo la misma lógica, el dinero —un recurso— se relaciona estrechamente con un valor —el costo—, el tiempo —un recurso— con la conveniencia —un valor—. Los valores son operacionalizados —mediante procesos de conflicto, tensión, evaluación y jerarquización— en el sistema personal para tomar una DA.

Apuntamos que esto se debe a la estrecha correlación y mutua influencia de los diversos factores que median las DA. Condición que da cuenta, una vez más, de la complejidad de las mismas. Hechas estas precisiones y con la finalidad de no ser reiterativos (salvo que lo consideramos necesario) apuntaremos en los siguientes apartados algunos datos que consideramos relevantes al contrastar nuestros resultados con los de otras investigaciones.

#### **4.4.3.1 Ideales, expectativas y/o estándares**

Como reflejo de la multiculturalidad de Barcelona, todos los grupos de discusión fueron conformados por mujeres con bagajes culturales distintos y en algunos casos múltiples.

Es sabido que a las minorías —étnicas y/o culturales— que emigran a entornos geográficos, sociales y culturales diferentes, les resulta más difícil satisfacer sus ideales, expectativas y estándares alimentarios, condición que pasa desapercibida para los nativos, ya que a los emigrantes les supone mayor esfuerzo obtener y/o sustituir los recursos —los alimentos y herramientas— que permiten la elaboración de “sus comidas” (Devine y otros, 1999).

Por lo anterior y gracias a los contrastes culturales que se hicieron presentes en los grupos de discusión —informantes nacidas en otro país y las españolas que ha vivido en el extranjero— hemos podido recolectar datos importantes para comprender las interacciones entre los efectos del entorno y los ideales, expectativas y estándares y su influjo en el desarrollo y adaptación de las prácticas, HC y DA, que de otra manera no hubiésemos obtenido.

Nuestras informantes han configurado sus ideales y expectativas a partir de la cultura alimentaria y trayectorias familiares con las que tuvieron contacto durante los primeros años de su vida, lo que coincide con datos de estudios previos (Antin y Hunt, 2012; Devine y otros, 1999; Sydner y otros, 2007).

Observamos que la conformación de los ideales y expectativas durante la niñez es un factor que ha influido —y lo sigue haciendo— en las DA de las mujeres entrevistadas. Esto también ha sido destacado en otros estudios (Bisogni y otros, 2005; Fordyce-Voorham, 2011)

Divene y otros (1999), realizaron una investigación con la finalidad de conocer cómo las identidades étnicas influenciaban las DA. Para ello realizaron entrevistas a profundidad a 86 adultos —negros, latinos y blancos— de 18 a más de cincuenta años, residentes en la ciudad de Nueva York, EUA.

De acuerdo con los resultados de este estudio, la expresión de los ideales fue en tres dimensiones: preparación de recetas y/o platos, elección de alimentos específicos o la nominación de los ingredientes. Todas son dimensiones que coinciden con lo que observamos en nuestro estudio. Gara (C, 30, E, P) por ejemplo, nació en Tenerife, Comunidad Autónoma de Canarias y desde hace 8 años se mudó a Barcelona, ella suele elegir el *gofio* como desayuno. En palabras de la informante, quien explica qué es, se identifica la expresión de los ideales en la dimensión relacionada con el nombre de los ingredientes: “el gofio es una harina, ya estoy contenta porque ahora ya lo consigo en Barcelona, es una harina de millo, de millo y trigo, aunque aquí lo llaman distinto, ¡maíz!”.

En cambio Ariev (B, 44, MJ, S), cuyos padres portugueses emigraron a Caracas, Venezuela —con toda la familia— durante los primeros años de vida de nuestra

informante, ha configurado su ideales y expectativas a partir de la influencia de ambas culturas alimentarias “digamos que genéticamente soy Portuguesa y tengo la nacionalidad y parte de la cultura, pero también soy Venezolana”.

En las narrativas de Ariev observamos la influencia tanto de la cultura portuguesa como de la venezolana en lo referente a los principios de condimentación y la elaboración de recetas, ya sea en los días de cada día como en las comidas de fiesta. “Las galletas, las proas que se dicen en Portugal, se hacen mucho para navidad”. Esta multiculturalidad de identidades alimentarias y su relación con la construcción de las trayectorias y las DA también ha sido observada por Devine y otros (1999).

Finamente, similar a lo observado por Devine y otros (1999), identificamos la manifestación de los ideales en la transición de roles sociales. Al respecto, el caso de Muntsa (B, 44, JC, PH) y Steve su pareja, es muy ilustrativo. A partir de la procreación. Steve (inglés) consideraba importante —desde sus ideales y expectativas— no “exponer” a su hija —los procesos de socialización primaria— a algunos platos elaborados con vísceras o nudillos. Según explicó Muntsa “a él le representa un agravio, le ofende el tema de las vísceras, entonces para él que exponga a su hija esto es como un crimen”. Sin embargo, nuestra informante señaló que consideraba importante que su hija fuera socializada en el entorno bicultural de su hogar. Muntsa discrepaba con su pareja porque consideraba que su hija debería conocer tanto la comida inglesa como la española, incluidos platos hechos con vísceras.

Así mismo, advertimos que debido a las propias influencias del contexto cultural, las informantes que emigran a otros países, han reconfigurado sus trayectorias —adoptando algunas prácticas culinarias de los sitios dónde han residido—. Si bien las trayectorias construidas durante la infancia continúan siendo un importante factor que moldea sus DA, las experiencias alimentarias vividas fuera de sus países de origen se han integrado (en mayor o menor medida) como otro elemento que interactúan con el resto de los condicionamientos. “Cocino también comidas peruanas, un poco de cada sitio, porque como me gusta la cocina, siempre al país que he ido me ha gustado también aprender a cocinar platos típicos de esos sitios” Ethel (A, 73, H, P).

#### 4.4.3.2 Maneras de percibir la cocina

Estudios realizados con metodologías cualitativas (Meah y Watson, 2011; Short, 2006) y cuantitativas (Crawford y otros, 2006; Hartmann y otros, 2013) han detectado relaciones entre las formas de percibir la cocina y las DA. Por ejemplo Hartmann y otros (2013) identificaron que las personas que percibían la cocina como agradable o como una actividad que gusta, consumían menos alimentos de quinta gama y más frutas y verduras. Mientras que Crawford y otros (2006) encontraron que las mujeres que percibían la cocina como una actividad placentera solían planificar las comidas con antelación y consumían más verdura, a diferencia de quienes no la percibían así.

Sin embargo, las relaciones entre las maneras de percibir la cocina y las DA carecen de linealidad (Meah y Watson, 2011; Short, 2006). Los diversos significados que pueden atribuirse a la cocina, se deben, entre otras causas —las condiciones personales— a que la cocina es funcional con relación a las circunstancias y/o los contextos.

Por ejemplo, Meah y Watson (2011), en concordancia con Stead y otros (2004) y Short (2006) destacan que tanto las percepciones como los distintos roles que juegan las personas en la cocina, son dinámicos y se modifican de acuerdo con la etapa del itinerario vital. Factores como el envejecimiento (Falk y otros, 1996; Sidenvall y otros, 2001), realizar un trabajo remunerado fuera del hogar (Blake y otros, 2009; Devine y otros, 2006, 2003; Jabs y otros, 2007; Möser, 2010; Slater y otros, 2012), cohabitar en pareja (Bove y otros, 2003; Kremmer y otros, 1998; Lake y otros, 2006; Murcott, 2000; Sobal y otros, 2008), tener hijos (Daniels y otros, 2012; Hartmann y otros, 2013), cocinar por algún motivo especial —fiesta, celebración o convite— (Hernández, 2008; Short, 2006), entre otros; influyen en las maneras de percibir la cocina y el desempeño que las personas tienen en la ejecución de las tareas culinarias y todo ello en conjunto, repercute en sus DA.

Consideramos que las percepciones sobre la cocina son la expresión de la interacción de los contextos a nivel macro (sociales, culturales, históricos) y micro (social y temporal de la cocina), así como las trayectorias y transiciones —la emancipación, cohabitar en pareja y la procreación— del itinerario vital, los recursos como el tiempo y las HC y el gusto por cocinar y la motivación personal —las condiciones individuales—. Aunado a que las

maneras de percibir la cocina son dinámicas, varían de una persona a otra y en cada una, bajo el influjo de los factores antes mencionados, cambian.

En general, nuestras informantes perciben que la preparación de los alimentos en el hogar es una práctica rentable económicamente en el tiempo para satisfacer una necesidad biológica como el hambre. Sin embargo, debido a que las actividades culinarias, son reguladas socioculturalmente, sabemos que las personas “no sólo cocinan para satisfacer sus necesidades nutricionales” (Daniels y otros, 2012, p. 1050), son en realidad los significados que los individuos le atribuyen a la cocina, los que revelan sus motivos.

Las mujeres que entrevistamos cocinan para resolver necesidades fisiológicas —el hambre—, psicológicas —el gusto por cocinar y la motivación personal— y para complacer y/o cuidar a otros o por los ritos de comensalidad asociados con los consumos de los alimentos preparados —el contexto social—; también lo hacen como una labor de ocio, para relajarse, porque se consideran que es una actividad que corresponde hacer — los roles sociales, contexto social y cultural—. Motivos que también han sido señalados por otros autores (Daniels y otros, 2012; Meah y Watson, 2011; Short, 2006).

Son distintos los factores que se conjugan para conferirle algún significado a la cocina, por ejemplo Silvia V (V, 40, JC, S), quien dijo que no le gusta cocinar, percibe en esta práctica, una actividad que demanda mucho tiempo y trabajo “me pongo el huevecito ya está saltando el aceite, [...] tardo aquí 5 minutos en hacer el huevo y 2 segundos en comérmelo [...] pffff”. Sin embargo su percepción sobre la cocina cambia “si cocino para alguien algo disfruto [...] sí que he cocinado para gente y si veo que disfrutan ¡puf! me hace ilu, porque es como hacer un regalito”.

Observamos que cuando nuestras informantes aprecian la cocina como una actividad placentera (Daniels y otros, 2012), que gusta y/o relaja o que se cocina por un motivo especial y/o para alguien más (Hernández, 2008) —los contextos social y temporal de la cocina— suelen dedicar más recursos como tiempo (Daniels y otros, 2012) y esfuerzo (Hernández, 2008; Short, 2006) en la elaboración de platos que requieren un número de maniobras de manipulación, ingredientes, combinaciones o técnicas culinarias por mencionar algunas.

Por otro lado, el caso de Helena (B, 43, JC, PH) difiere del de Silvia. Lo consideramos ilustrativo ya que nos permite mostrar las fluctuaciones que una persona puede tener en cuanto a las maneras de percibir la cocina durante su itinerario vital e incluso en el día a día, por la influencia y la interacción de los diversos factores que median las DA.

Helena desde joven percibía la cocina como una actividad desestresante y que le gustaba, después del nacimiento de su segundo hijo su percepción se ha modificado, ahora considera que es una “obligación”, además, debido a que tiene un trabajo de tiempo completo y dado que la cocina se hace cada día y tres veces (al menos), dice sentirse agobiada y que cada vez le interesa menos cocinar.

Quando me apetece cocinar cocino muy bien y [se] come muy bien en mi casa [...] el día que me apetece pues cocino bien y me gusta [...] pero me tiene que apetecer y cada día me apetece menos por el día a día [...] Porque después de llegar a casa de trabajar, hacer de todo, cuidar de los críos y todos y dices: “¿hay me tengo que meter en la cocina?” ¡uff!  
Helena (B, 43, JC, PH).

Ella señaló que cuando “le apetece cocinar”, elabora platos que demandan más tiempo y maniobras de manipulación como “pies de cerdo con salsa”, mientras que por el contrario cuando no quiere realizar esta actividad, prepara comidas sencillas “una ensalada y carne a la plancha” o tira de platos precocinados “calamares a la romana *vull dir*, éstos son para los días que digo: ‘no tengo ganas de hacer nada’”.

Lo rutinario de las labores culinarias —cada día, varias veces al día—, el tiempo y esfuerzo —mental y físico— que se requieren para planificar, comprar, organizar y preparar los alimentos y las diversas actividades de limpieza; son factores que aunados a la apreciación de obligatoriedad del desempeño culinario y la percepción de constricción de recursos, principalmente tiempo, HC y dinero, influyen en que nuestras informantes experimenten sensaciones de desagrado y agobio, entramada de factores y sentimientos que también han sido identificados en otros estudios (Engler-Stringer, 2010b; Hernández, 2008).

De acuerdo con nuestros datos, coincidimos con Short (2006, p. 93) quien destaca que “las maneras de percibir la cocina influyen en qué y cómo cocinamos” percepciones que además “tienen un influjo en la auto confianza y el grado de esfuerzo que implica el desarrollo de estas actividades”.

#### **4.4.3.3 Condiciones individuales**

Si bien concordamos con Sobal y Bisogni (2009) en relación a que las condiciones individuales, en las que incluimos factores biopsicosociales, reflejan lo que es relevante y significativo de acuerdo con las necesidades y preferencias personales. También reconocemos que debido a que toda actividad humana es regulada socioculturalmente, la significación de los factores biológicos —el hambre, intolerancias a alimentos y/o nutrientes, estados fisiológicos puntuales, estado de salud y/o enfermedades— y circunstancias psicológicas como gustos y preferencias alimentarias, la sensación de placer o desagrado al comer y/o preparar los alimentos, el gusto por la cocina o por comer, la motivación personal, los estados de ánimo o las aversiones, que agrupamos dentro de las condiciones individuales, todas ellas son influenciadas por los diferentes contextos: macro y micro.

Los factores sociales como los roles de género, paternidad, ama de casa y cocinera doméstica, son probablemente la expresión de las condiciones individuales que reflejan con mayor claridad las influencias de los macro contextos, pero por ejemplo el hambre como un factor biológico, es saciada con alimentos, que son considerados como comestibles y procesados culturalmente (Contreras y Gracia, 2005). Mientras que el gusto como un factor psicológico, que si bien refleja las preferencias individuales, se configura a partir de “una geografía compleja y una economía sutil de elección y costumbres, atracciones y aversiones” (Giard, 1999, p. 172), que están enmarcadas por las influencias culturales (Fischler, 1995; Franchi, 2012). Por tanto coincidimos con esta afirmación, “qué se come, cómo, con quién, dónde, a qué hora son decisiones que se toman en función de las características sociales, culturales y económicas” (Beltran, 2009, p. 41).

#### **4.4.3.4 Recursos**

A partir del trabajo de otros investigadores (Furst y otros, 1996; Sobal y Bisogni, 2009), agrupamos las formas de capital en tangible, como el dinero y los materiales —el menaje, electrodomésticos o materias primas— e intangible —el tiempo, prácticas y tradiciones culturales, las redes sociales y HC—.

Con la finalidad de dar fluidez a los datos y diálogos con otros autores, consideramos ilustrativo dejarnos guiar por los discursos de nuestras informantes y en ese sentido

concatenamos los recursos del tiempo con el dinero y las HC con las prácticas y tradiciones culturales y los recursos materiales. Finalmente en un breve apartado presentamos las redes sociales y su influencia en las DA.

#### 4.4.3.4.1 El Tiempo y el dinero

El tiempo "newtoniano" es una medida del movimiento que cumple con el papel de ubicar y ordenar los sucesos de manera fija (García, 1989). Sin embargo, el tiempo en la vida cotidiana no responde a una construcción meramente mecánica, sino más bien social. Esto se debe a que los eventos habituales marcan los ritmos temporales de la sociedad. El tiempo es comprendido y experimentado a través de los intervalos que se derivan del orden colectivo de sucesos y prácticas que representan pautas institucionalizadas (Southerton y otros, 2012), por ejemplo cuándo comer “nosotros tenemos horarios [para comer] la comida a las 2 o 2:30 a la 1:30 según [...] cada cosa su tiempo”.

A partir de los procesos de industrialización que han experimentado algunas sociedades de Europa, América y Oceanía —el desplazamiento de la actividad económica hacia fábricas— y visto a través de la actividad social y económica, el tiempo se convierte un recurso que debe ser utilizado de manera eficiente en la producción. Así, es un insumo sujeto a gestionarse “se gasta, se vende, se guarda” (Southerton y otros, 2012, p. 24), es medido por relojes y regulado en segundos, minutos y horas que ha de distribuirse de manera eficiente y efectiva.

La ética de la actividad productiva como la gestión temporal eficiente “no perder el tiempo”, han influido de una manera importante en la reorganización del tiempo social y los ritmos temporales en las sociedades europeas y americanas (Southerton y otros, 2012).

Desde la configuración del trabajo asalariado y mejoras paulatinas en las condiciones laborales, la gestión del tiempo en cuanto a la regularizaron de los horarios tanto de trabajo como de descanso y los períodos de vacaciones, son un escenario que favoreció la subordinación progresiva de la alimentación a los ritmos de las jornadas de trabajo y “los horarios de los diferentes miembros de los grupos domésticos: horarios laborales, escolares, actividades extra laborales y extraescolares o de ocio” (Contreras, 1999, p. 29).



Así, en Occidente, en algunas sociedades (europeas y americanas) urbanas de los países más industrializados “las economías de tiempo han invadido las relaciones interpersonales donde las parejas, padres e hijos cada vez más, necesitan programar y racionalizar el tiempo para estar juntos” (Southerton y otros, 2012, p. 24).

Como producto del número de horas que se pasan en el trabajo y la diversidad de tareas que se perciben necesarias y/o se desean realizar “quiero hacer el trabajo, del trabajo quiero irme a nadar, de nadar me quiero ir a coger a los niños, pero cojo el pan por el camino” algunas de nuestras informantes, de la misma manera que se ha identificado en otros estudios, consideran que “no tienen tiempo para cocinar” (Blake y otros, 2009; Devine y otros, 2006; Jabs y Devine, 2006; Jabs y otros, 2007).

Las relaciones entre el tiempo y las DA son complejas (Blaylock y otros, 1999). Sin embargo, de acuerdo con algunos autores, la carencia de tiempo percibida por las personas se ha asociado con cambios de patrones alimentarios —nutricionalmente menos adecuados—, relacionados con la disminución del tiempo dedicado a la elaboración de las comidas en el hogar (Daniels y otros, 2012; Daniels y Glorieux, 2015; Franchi, 2012; Jabs y Devine, 2006; Möser, 2010; Rose, 2007; Sayer, 2005; Soliah y otros, 2012) y el incremento del consumo de alimentos de conveniencia, principalmente platos preparados (Begley y Gallegos, 2010; Contreras y Gracia, 2006; Dixey, 1996; Franchi, 2012; Lang y Caraher, 2001; Pollan, s. f.; Pollard y otros, 2002; Reicks y otros, 2014; Stitt, 1996; van der Horst y otros, 2010).

Hemos identificado que los horarios y/o el tiempo que se dedica al trabajo influyen en la percepción de disposición de dicho recurso, ya sea de manera positiva o de forma contraria para el desempeño de otras actividades de la vida cotidiana, incluidas las culinarias, consideramos que esta sensación, más que absoluta, es relativa con respecto a los roles y los contextos que viven las personas. Esto es, mientras más roles se desempeñan —trabajadoras, estudiantes, esposas, madres, amas de casa— nuestras informantes procuran cumplir con diversas actividades —los patrones de comportamiento esperados— y se incrementa su sensación de falta de tiempo.

Aunque entendemos que —a partir de la segunda mitad siglo XX— ha habido avances importantes relacionados con la equidad de género, según datos del uso del tiempo en

diversos países europeos, persisten —en mayor o menor grado— las desigualdades en la repartición de tareas asociadas a los diversos roles que desempeñan hombres y mujeres en el hogar (INE, 2007; Kjærnes, 2001) y en ese sentido el caso de España no es la excepción.

Por ejemplo, las mujeres españolas al momento de realizar las tareas que acompañan los diferentes roles (madres, cocineras) asociados con cuidado de la familia, a diferencia de los hombres, invierten cada día más tiempo en las actividades relacionadas con el hogar y la familia<sup>245</sup> (1:57 minutos); dentro de estas prácticas se incluyen las actividades culinarias —la preparación y conservación de los alimentos y fregar la vajilla—, rubro en el que ellas invierten cada día, 55 minutos más que los hombres.

Y en contraparte, dedican menos tiempo que los varones en los cuidados personales (7 minutos), el trabajo remunerado (1:12 minutos), los estudios (8 minutos), el trabajo voluntario y reuniones (19 minutos), la vida social y diversión (11 minutos), los deportes y actividades al aire libre (23 minutos), las aficiones e informática (27 minutos) y los medios de comunicación (17 minutos) (INE, 2011a).

A partir de estos patrones del uso del tiempo y las propias narrativas de nuestras informantes, identificamos que tal como lo han descrito otros autores (Daniels y otros, 2012; Jabs y Devine, 2006; Slater y otros, 2012), el desempeño de diversos roles como trabajadoras, estudiantes esposas, madres o amas de casa, suele asignar tiempo a las diversas actividades relacionadas con la elaboración de las comidas —la planificación, compra, limpieza, preparación y el consumo de los alimentos— en detrimento del empleado en otras áreas, a la vez que realizan diversas tareas durante un mismo lapso de tiempo (hemos presentado diversos ejemplos en el apartado de las HC de organización y *multitasca*).

Aunque las estrategias de compensación de tiempo les permiten a nuestras informantes realizar un importante número de tareas, también les producen sensaciones —

---

<sup>245</sup> De acuerdo con la metodología empleada en esta edición de la encuesta del empleo del tiempo, además de las culinarias se incluyen tareas relacionadas con el mantenimiento del hogar, la confección y el cuidado de la ropa, jardinería y cuidado de animales, construcción y reparaciones, compras y servicios, gestiones del hogar, cuidado de los niños y ayudas a adultos miembros del hogar. Para ampliar información consultar (INE, 2011b).

negativas— de agobio (Blake y otros, 2009; Slater y otros, 2012; Tyrrell y otros, 2015) “siempre corriendo de un lado a otro”, “se vive corriendo [...] cada vez vas más de prisa” y/o de no disponer de “los recursos personales suficientes en tiempo y energía para preparar alimentos” (Devine y otros, 2003, p. 621). Al respecto una de ellas destacó: “muchas veces llego más tarde de las 8pm tengo hambre, estoy cansada y no tengo ganas de hacer nada”.

El agotamiento físico y la falta de tiempo para el desempeño de las tareas culinarias en el hogar, también han sido descritos por otros autores (Engler-Stringer, 2010b; Jabs y otros, 2007; Slater y otros, 2012).

Es importante destacar que las sensaciones de agobio que relataron nuestras informantes, además de ser atribuidas a múltiples tareas desempeñadas y a la percepción de carencia de recursos como el tiempo y/o la energía para la consecución de dichos fines, se suma a la dificultad para coordinar los horarios con diferentes miembros del grupo familiar, es decir, la sincronización en tiempo y espacio de los demás integrantes de la familia (Warde, 1999) para compartir los alimentos “otro problema que yo tengo en casa es que todos tenemos horarios muy distintos”. Esta condición también ha sido revelada en otros estudios (Blake y otros, 2009; Contreras y Gracia, 2006; Devine y otros, 2003; Gracia, 2010; Jabs y Devine, 2006; Warde, 1999).

La apreciación de carecer de recursos temporales de nuestras informantes, influye negativamente en su motivación personal para cocinar, lo que también describen otros investigadores (Jones y otros, 2014; Pollard y otros, 2002; Soliah y otros, 2012). De acuerdo con van der Horst y otros, (2010) esto se debe a que la sensación de prisa influye en las maneras de percibir la cocina como menos placentera.

En nuestro caso, la sensación de carencia de tiempo afecta la puesta en práctica de algunas HC como las creativas y conceptuales “con más tiempo me sale más creatividad, más ideas y cuando voy súper justa por tiempo ¡uff! ni puedo pensar en lo que voy a preparar”. Al respecto Lyon y otros, (2003) también destacaron que la percepción de falta de tiempo tiene un efecto negativo en la creatividad culinaria de las personas.

Algunas investigaciones han identificado que la sensación de falta de tiempo es considerada una barrera para llevar a cabo una alimentación más saludable (Blaylock y otros, 1999; Connors y otros, 2001; Contreras y Gracia, 2006; Furst y otros, 1996; Jabs y otros, 2007; Lappalainen, Kearney y Gibney, 1998; Larson y otros, 2006). En ese sentido, entre nuestras informantes observamos apreciaciones diversas. Algunas de ellas consideran que “con menos tiempo pues menos saludable” debido a que se recurre a empleo de alimentos procesados y/o alimentos de quinta gama. Sin embargo, también identificamos pronunciamientos de otras de nuestras informantes que se oponen a esta apreciación.

[...] no estoy de acuerdo en el hecho que para comer bien te lleva mucho tiempo la buena comida, o la buena preparación de un alimento [...] abrir el paquetito [plato precocinado] y meterlo en el microondas 5 minutos y ya está preparado, pues el pescado a la plancha tarda lo mismo. Alessandra (B, 42, E, CP).

Identificamos que los contextos, las maneras de percibir la cocina, los valores personales y otros recursos como las HC —perceptuales, creativas, de planificación, organización o de gestión de la información, por mencionar algunas— influyen tanto en la apreciación de la disposición de recursos temporales para la elaboración de los alimentos en el hogar como en las DA relacionadas con los comportamientos alimentarios de la preparación de los alimentos.

En la presentación de los resultados postulamos que en las comidas de fiesta —el contexto social— las mujeres solían invertir más recursos como dinero —en la compra de materias especiales y/o en mayor cantidad— y el tiempo. Consideramos que esto puede deberse en parte a la motivación personal derivada, entre otras, de las elaboraciones de la comida de fiesta —que enmarca ritos de comensalidad, las recompensas culinarias como los elogios de otros o brindar placer a los demás, por mencionar algunas— que influye en que las mujeres perciban tener más tiempo.

Sin embargo también reconocemos que las comidas de esta naturaleza suelen ubicarse en los días que no se realizan actividades laborales, lo que también contribuye a la apreciación de contar con este recurso. Por lo tanto, la sensación de disposición de tiempo puede ser producto de que nuestras informantes “se hacen el tiempo” y/o que se cocina más de fiesta porque “hay tiempo”.

La impresión de “falta de tiempo” se puede exacerbar o mitigar por el influjo de las percepciones sobre la cocina y los valores —y su jerarquía— que forman parte del sistema personal de DA. Por ejemplo, las informantes que consideran la cocina como una actividad que no gusta y/o que no es placentera y que jerarquizan valores como la conveniencia sobre la salud, consideran que disponen de menos tiempo “nunca he sacado el tiempo necesario [para cocinar] puede que tenga otras prioridades”.

Por otro lado, informantes que perciben la cocina como una actividad placentera y que consideran importante la preparación de los alimentos en el hogar ya sea por economía, placer, por complacer, por cuidar o por salud, entre otras; suelen hacer uso de diferentes HC como las de organización y “encontrar” tiempo para cocinar “yo por lo que veo con mis amigas, familia o demás que se tira mucho de platos preparados por [...] mala organización”.

Estos hallazgos coinciden con lo identificado por Jabs y otros (2007) quienes con el objetivo de comprender cómo las madres trabajadoras constrúan el tiempo para proveer y proveerse alimentos, entrevistaron a 35 madres de entre 25 y 51 años de edad, pertenecientes a diversos grupos étnicos (blancas, negras, hispanas), con diversas ocupaciones y niveles educativos. De acuerdo con los resultados de este estudio, las personas que “priorizan la cocina como importante ‘encuentran’ tiempo para cocinar en contraste con las que no” (Jabs y otros, 2007, p. 22). Los autores reflexionan que para algunas mujeres (guiadas por los valores del sistema personal) la cocina bien vale el esfuerzo y tiempo, mientras que para otras no.

Aunque varias de nuestras informantes reconocieron emplear alimentos de quinta gama cuando consideran que carecen de recursos personales como tiempo y/o energía, no podemos sostener de manera generalizada y concluyente esta relación, debido a que identificamos la interacción de diversos factores —contextos, maneras de percibir la cocina, la motivación personal, HC, los valores del sistema personal— que influyen tanto en la percepción de la disposición de recursos (tiempo y/o energía) como en el tipo de alimentos y preparaciones que se eligen para dar solución a las tomas alimentarias.

Distinguimos diferentes estrategias que nuestras informantes emplean al gestionar el tiempo para resolver sus necesidades alimentarias, mismas que además se relacionan

con el empleo de otros recursos como el dinero y las HC. Algunas de las tácticas que utilizan las mujeres entrevistadas también han sido señaladas en otros estudios. Simplificar y/o “no complicarse” fue una de las más mencionadas. Esta táctica no sólo se refiere a la elaboración de comidas más “sencillas” y rápidas (Devine y otros, 2006) como arroz, carne a la plancha o guisados con una limitada cantidad de ingredientes que “puedes dejar en la olla sin necesidad de vigilar” y/o platos preparados o alimentos de quinta gama; también incluye planear con antelación (Devine y otros, 2006; Jabs y otros, 2007) o “no comerse la cabeza” al planificar, “repetir mucho” la elaboración de platos, realizar el mínimo de número de viajes para hacer la compra, comer cualquier cosa de la nevera —restos o queso con pan— o “saltarse” tomas alimentarias, aunque esta última también se asoció con la racionalización o falta de recursos económicos.

Coincidimos con autores que destacaron el entrecruzamiento de los recursos económicos y de tiempo (Engler-Stringer, 2010b; Jabs y otros, 2007). Según Jabs y otros (2007) el reparto del dinero en las DA depende del tiempo que se percibe disponible y viceversa. Ello lo identificamos a través de diversas estrategias que nuestras informantes ejecutan.

Por ejemplo, percibían más importante el tiempo que el dinero “lo que no hago seguro es irme a comprar a 2km [de casa], paso, [...] aunque sea más caro compro aquí o hago esto del internet” o por el contrario, las que por disponer de un presupuesto limitado, invierten más tiempo para realizar la compra al acudir a diversos sitios identificados como los más baratos y adquirir los productos en promoción “voy al cartelito de la oferta, a lo mejor yo venía pensando en comprar tal cosa que me apetece, pero no, me voy a llevar a aquello que es lo que está de oferta” o limitan los productos que pueden ser más costosos, a aquellos que son más económicos o fáciles de adquirir “yo en casa es que no acostumbro a comer ni carne, ni pescado, yo me hago más verduras, pasta, legumbres cosas que puedo comprarme”.

Comprar en varios sitios y hacerse de productos de oferta con la finalidad de optimizar la disposición de los recursos económicos, también han sido estrategias señaladas por las informantes canadienses en el estudio realizado por Engler-Stringer (2010b).

#### 4.4.3.4.2 Las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias

Hemos identificado diversos estudios realizados con metodologías cuantitativas (Caraher y otros, 1999; Crawford y otros, 2006; Hartmann y otros, 2013; Larson y otros, 2006; Lyon y otros, 2011; McLaughlin y otros, 2003; Soliah y otros, 2006) y cualitativas (Bisogni y otros, 2005; Engler-Stringer, 2010b; Meah y Watson, 2011; Short, 2006; Sobal y Bisogni, 2009) que han detectado asociaciones entre las HC y las DA en el ámbito doméstico.

No pretendemos sobre dimensionar el papel de las HC en las DA, entendemos que es importante y consideramos en concordancia con lo señalado por Bisogni y otros (2005) que no es posible separar la influencia de las HC en las DA de otros recursos —el tiempo, dinero, espacio y equipo— y factores —los contextos, las condiciones del itinerarios vital, los condicionamientos y el sistema personal de DA— que influyen tanto en las HC como en las DA.

Coincidimos con los autores (Bisogni y otros, 2005; Meah y Watson, 2011; Short, 2007; Soliah y otros, 2006) que señalan que la relación entre las HC y DA no es ni simple, ni unidireccional. Más aún, Short (2006) la cataloga como compleja e intrincada. Y ello coincide con nuestros resultados.

La influencia de las HC en las DA es producto de la interacción y/o combinación de diversos factores que median las DA. En este sentido, para argumentar nuestra reflexión muy sintéticamente podríamos señalar el caso de una de nuestras informantes que nos brinda la oportunidad de ejemplificar el influjo de los contextos macro —en el aspecto cultural— y micro —en cuanto a lo alimentario, social y temporal de la cocina—, los ideales y expectativas que se traducen en estándares a partir de las condiciones (trayectorias y transiciones) del itinerario vital, las maneras de percibir la cocina, los recursos y condiciones individuales.

La mutua influencia de estos factores se operacionaliza en la integración, evaluación y jerarquización de los valores que conforman el sistema personal, mismos que guían las estrategias de acción en consecuencia con los objetivos que se persiguen en la toma alimentaria de que se trate. Finalmente mostramos qué estrategias exitosas suelen dar lugar al establecimiento de los hábitos.

Anna (B, 48, JC, PH) quien es la única que realiza todas las actividades relativas a la preparación de los alimentos en su hogar (trayectorias), pasa más de 12 horas diarias

fuera de casa por su desempeño laboral y no se considera una persona que disfrute ni de la comida (condiciones personales) ni de la cocina (percepciones sobre la cocina que integramos como parte de los condicionamientos). Expresó carecer de tiempo (recursos) para el desempeño de las actividades culinarias y sentirse abrumada por las múltiples actividades que desempeña.

Anna por lo general planifica (hábito) las opciones alimentarias para la cena —única toma alimentaria, en el día a día, en la que coincide toda la familia— (contexto temporal y social), su plan abarca la semana (lunes a viernes), con la finalidad de satisfacer diversos objetivos como pasar el menos tiempo posible en la cocina, porque además de percibir las actividades culinarias como no placenteras (condicionamientos), guiada por una lógica pragmática, dispone de menos de 30 minutos para la preparación de los alimentos, ya que una vez que ha llegado a casa —del trabajo— y dado que el objetivo principal es alimentar a su familia, debe tener los platos terminados en un momento preciso.

En las opciones alimentarias que Anna proyecta busca satisfacer varios objetivos. Elabora las cenas bajo la lógica de un modelo tripartita (primero, segundo y postre) que se ajusta con los estándares (influencia de los ideales) de su marido, incluye técnicas de preparación —y alimentos—, que considera rápidas (para pasar el menor tiempo en la cocina) y apropiados para el cuidado de la salud —y control del peso— de su pareja.

Sin embargo, además de buscar que las opciones alimentarias satisfagan los gustos y preferencias alimentarias (ingredientes, combinaciones de alimentos, técnicas de cocción, texturas, por mencionar algunas) de todos los integrantes de la familia (marido y tres hijos), también incluye alimentos que por salud (valor) deben comer sus hijos “cada semana habrá un crema de verduras porque sí no, ellos no comen verdura” y elimina (estrategia) otros ingredientes bajo la misma razón.

Yo procuro no poner, ni crema, ni leche [...] la crema de calabacín que al final se pone uno quesitos, “put” yo no le pongo quesitos [...] para no tener tanta grasa, porque es que ¡claro! En casa, no les gusta nada la verdura y les gusta muy poco la fruta, con lo cual de esto comen poco, si todo lo demás que comen, son hidratos de carbono y grasa, pues intento, ponerle la mínima grasa posible y ya comen queso, ¡no te preocupes! Que se van a comer el queso pero en otro momento [se ríe]. Anna (B, 48, JC, PH).

El uso de éstas y diferentes estrategias —la modificación de técnicas culinarias o la sustitución de alimentos— fueron relatadas por la entrevistada para cumplir los objetivos perseguidos en cada toma alimentaria.



Además, habitualmente (una vez por semana) planifica el *sopar guarru* que consiste en *nuggets* y patatas fritas (alimentos de quinta gama). Cena que de acuerdo con Anna, aunque a su marido le gustaría, ella no le ofrece esta opción por considerarla no adecuada para su salud (valor) y control de peso. El *sopar guarru* que incluye como parte de sus DA revela dinámicas subyacentes que trascienden la jerarquización de los valores de la conveniencia y la satisfacción de gustos y preferencias alimentarias de sus hijos, “es como una especie de ritual sin marido y sin padre [se ríe] ‘Ahora *sopar guarro* [les dice a sus hijos]: ‘¡Bien!’ [Responden]”.

Anna reveló que a pesar de que suele planificar con cierta antelación, también de último momento, puede haber cambios y no ceñirse al plan inicial, debido a las diferentes circunstancias que pueden presentarse a lo largo día como llegar más tarde o más cansada de lo habitual u olvidarse de lo que había planificado, entre otras.

Aunque sólo presentamos el caso de una de nuestras informantes, el proceder de las mujeres que entrevistamos también se caracterizó por la entramada de complejas interacciones entre los distintos factores que influyen en las DA para dar cumplimiento con los objetos perseguidos en las diferentes tomas alimentarias.

Las DA relativas a los comportamientos alimentarios de la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos responden al influjo e interacciones entre los diferentes factores y contextos que las median. Las maneras en que las personas resuelven sus necesidades alimentarias devela las singularidades de cada informante — procesos inconscientes, cambios de último momento y dinámicas subyacentes— y las particularidades de cada DA. Aquí reside la complejidad de las relaciones entre las HC y las DA.

Esta entramada de interacciones entre variados factores que median las DA, incluidas las HC, coincide con lo expuesto por Begley y Gallegos (2010) quienes señalan que cada DA que las personas toman, es el resultado de múltiples influencias.

En concordancia con nuestros resultados, Short (2003a, p. 177) precisa que “no existe una relación simple y bien definida entre los conocimientos y habilidades de los cocineros domésticos y sus prácticas culinarias y la elecciones de alimentos (frecuencia de empleo de alimentos procesados, alimentos frescos, técnicas de cocción aplicadas, etc.)”.

Sin embargo, a pesar de la complejidad de la temáticas, es posible identificar diversas interacciones de las HC con distintos elementos que median las DA, mismos que presentaremos a continuación.

Jabs y otros (2007), por ejemplo, identificaron que las madres que se auto percibían más confiadas en el empleo de sus HC preparaban mayor variedad de platos. Apreciación similar a la nuestra. Si bien las informantes no cumplieron diarios de consumos, notamos que quienes se perciben más confiadas en su desempeño culinario (mujeres que se auto otorgaron notas 7 y 9, en una escala de 0 a 10), también fueron las que expresaron mayor diversidad de ejemplos de platos y empleo de HC—mecánicas, de manejo de herramientas y equipo de cocina, perceptuales, conceptuales, creativas, de orden y organización, por mencionar algunas— que de acuerdo con la percepción de las mujeres que integraron nuestra muestra, articulan el “saber cocinar”.

A partir de las interacciones y diálogos entre las mujeres presentes, en tres de los cuatro grupos de discusión realizados, cuando abordamos la temática de la autoconfianza —solicitamos a las informantes que se asignaran una nota según observaran su desempeño culinario— nos dimos cuenta que además de la autocalificación, entre las mismas participantes —unas a otras— se designaron notas espontáneamente. En algunos casos ya se conocían y en otros, sin conocerse de nada, sólo por cómo se expresaban sobre la cocina y su desempeño “Yo le daría 9 y no he probado sus platos [se ríe]”. Explicamos esto con el dominio de las HC tácitas que las mujeres —con mejores notas— exhibieron en términos discursivos.

Comprendemos que las HC mecánicas o prácticas son la base para el desarrollo e integración del resto de habilidades tácitas, son estas últimas las que incrementan la autoconfianza del desempeño culinario de nuestras informantes. En ese sentido podríamos señalar que los principios de la auto confianza en la ejecución de las tareas culinarias durante la preparación de las comidas se relacionan, en especial con las HC perceptuales —juzgar mediante el uso de los sentidos las propiedades de los alimentos en términos de sabor y textura y cómo éstos reaccionan cuando se combinan o mezclan con otros alimentos o bien cuando son sometidos a procesos de aplicación de frío o calor— y creativas —crear, cambiar o rediseñar platos— “inventar y que te quede bueno”.

Coincidimos con Short (2003a) quien señala que las HC tácitas, además de mediar en el desarrollo de la auto confianza, también influyen en la apreciación (por lo general menor)

del esfuerzo que representa la cocina. Una de nuestras informantes que se siente confiada en su desempeño culinario señaló “para mí todo es fácil, porque yo por ejemplo, vienen amigos nuestros a casa y abro la nevera pa, pa, pa, pa y esto y ¡ya está! saco un plato a la mesa”.

Además de la auto confianza —como un aspecto positivo— y la percepción —menor— del esfuerzo que conlleva la cocina, Short (2003a) sostiene que los enfoques individuales de las personas, es decir, lo que hemos descrito como las diversas maneras de resolver diferentes necesidades alimentarias —singularidades de cada informante como procesos inconscientes, cambios de último momento y dinámicas subyacentes— junto con lo que la autora considera “cultura de la cocina doméstica”<sup>246</sup> —diferentes significados atribuidos a la cocina—, influyen tanto en las actividades culinarias de quienes cocinan, como en la adquisición de conocimientos y HC —a través de la práctica—.

En concordancia con Short (2003a), consideramos que las HC son complejas y diversas. Observamos que la complejidad que las caracteriza, se vincula con las múltiples relaciones e interacciones entre éstas y los diversos factores que median las DA.

Aquí una recapitulación de la pluralidad de habilidades que son empleadas cuando las personas buscan la satisfacción de las tomas alimentarias y en consecuencia una pluralidad de opciones para la toma de las DA.

Mediante las HC *mecánicas*, las cocineras ejecutan las tareas de manipulación de los alimentos, mientras que las *perceptuales* les permiten evaluar los diferentes procesos a los que son sometidos. Las *de estimación* les ayudan a racionar las proporciones de ingredientes a emplear, todo ello con la finalidad de alcanzar los objetivos perseguidos.

---

<sup>246</sup> Una de las críticas que la autora realiza a las publicaciones que postulan la pérdida de HC en las generaciones más jóvenes, son ambigüedades en el empleo de diversos términos relacionados con la cocina doméstica —cocinar, alimentos de conveniencia o alimentos procesados, por destacar algunos—. De acuerdo con las interpretaciones de Short (2003a), pareciera que cocinar se limita a la transformación de alimentos frescos o de primera gama en comidas. Sin embargo, ello no coincide con lo observado por la autora.

Como parte de lo que la investigadora denomina “cultura de la cocina doméstica” se incluyen los diferentes significados que sus informantes confieren a los términos cocinar, alimentos procesados, ingredientes básicos y cocinar “desde cero”, entre otros; también las diversas aproximaciones que los cocineros domésticos tienen sobre la cocina —lo que se relaciona con las maneras de percibir la cocina que identificamos en las mujeres que entrevistamos—.

Por ejemplo, para quienes formaron parte del estudio de Short (2003a), el término cocinar (*cook*) es utilizado y comprendido de diversas maneras y relativo a los contextos en que se desarrolla la actividad. En la “cultura de la cocina doméstica” cocinar se entiende como: la preparación de todos los alimentos (incluyendo alimentos procesados), la aplicación de calor, “cocina adecuada” asociado con un mayor consumo de alimentos frescos, crudos y que demandan mayor esfuerzo.

Las HC *conceptuales* permiten a nuestras informantes discernir y seleccionar los insumos como alimentos, herramientas y/o equipo, técnicas y procedimientos a realizar para obtener platos que cumplan con sus criterios conceptuales y simbólicos.

Mediante las HC *creativas* se encuentran soluciones o “saber actuar” para afrontar la versatilidad de condiciones y circunstancias que enfrentan quienes cocinan.

Las HC *de orden* son empleadas con la finalidad de garantizar la integridad y conservación de los recursos materiales —alimentos, menaje y equipo— necesarios para la elaboración de las comidas.

Bajo la premisa de que las DA se ajustan a circunstancias y contextos determinados, las HC *de negociación y conciliación* también median las DA de las mujeres entrevistadas ya que hacen adecuaciones en sus prácticas culinarias y/o en la adquisición de materiales con la finalidad de satisfacer los gustos y preferencias alimentarias de los comensales para los que se elaboran los alimentos.

Las HC *de planificación* son puestas en práctica por las entrevistadas para prever o visualizar opciones alimentarias en un periodo de tiempo determinado a partir de la consideración de diversos criterios y la proyección de múltiples escenarios. Esta HC, se articulan con las *de gestión de las compras*, que como ya hemos señalado no sólo se refiere a la adquisición de recursos materiales, sino que incluye la gestión de un *stock* de recursos materiales.

En cuanto a los insumos que nuestras informantes adquieren y la forma en que planifican la respuesta a sus necesidades alimentarias, varía en cada una de ellas (singularidades de cada informante) y también en cada DA que realizan.

A pesar de que las mujeres que entrevistamos emplean diversas estrategias y han configurado hábitos para resolver sus necesidades, también identificamos que realizan excepciones que se contraponen a sus ideales, expectativas y/o estándares, gustos y preferencias alimentarias y/o valores, debido a la influencia circunstancial y contextual de cada DA.

Por ejemplo, Helena (B, 43, JC, PH) destacó “no me gusta congelar, encuentro que la comida si la hago y la congelo, después no me gusta el gusto”. Sin embargo, congelar la comida que elabora es una de las estrategias que suele emplear, derivada de la apreciación de carencia de tiempo para cocinar los días de cada día “[...] el sábado

pasado hice paella, macarrones, fricando, ensaladilla rusa [...] lo congeló o lo dejó en la nevera según para [qué día]”. Esto nos muestra una condición que contribuye a la complejidad de la temática.

Las HC *de organización* son empleadas por nuestras informantes para realizar las gestiones de recursos y actividades de la cocina “dentro” —en la coordinación de tareas relativas a la preparación de los alimentos para obtener un resultado en un tiempo determinado— y “fuera” —en la conciliación de todas las actividades relacionadas con la elaboración de las comidas y con el resto de tareas de la vida cotidiana—.

Las HC de planificación, organización, *multitasca*, búsqueda y gestión de la información y manejo de herramientas y equipos —las tres últimas podrían considerarse habilidades transversales, debido a la posibilidad de trascender el hábito culinario— se desarrollan y perfeccionan, conforme se incrementan y diversifican los roles de nuestras informantes.

En este sentido podríamos considerar que estas HC cobran relevancia en las DA de la cocina doméstica del siglo XXI. En donde encontramos importantes modificaciones en la conformación de las familias como una de las manifestaciones sociales en los entornos urbanos de los países más industrializados en Europa, América y Oceanía, transformaciones que han afectado los ritmos de la vida cotidiana y las prácticas culinarias de las personas.

Desde la cohabitación de familias extensas<sup>247</sup>, a la familia nuclear<sup>248</sup>, que a partir de la segunda mitad del siglo XX ha cedido espacio a una creciente diversidad de formas y estilos de vida familiar (Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas [UNICEF]-Universidad de la República [UDELAR], 2003) y de cohabitación. Así como los cambios estructurales que aunados a diferentes influjos de los contextos económicos y sociales como la inequidad del reparto de las tareas culinarias en los hogares, han apuntalado la diversificación de roles de las mujeres: estudiante, trabajadora, esposa, ama de casa o madre, entre otros; de esta manera, las mujeres en el siglo XXI “hacen espacio” en sus vidas para la preparación de los alimentos y el resto de actividades asociadas a esta labor.

---

<sup>247</sup> La unidad doméstica conformada por parientes pertenecientes a distintas generaciones.

<sup>248</sup> Unidad doméstica conformado por un padre, una madre e hijos

Con la disminución de la conformación de familias extensas y la diversificación de maneras de cohabitar en solitario, en pareja o con amigos, se ha desvanecido en buena medida la posibilidad del reparto de la ejecución de las tareas culinarias. Aunque algunas de nuestras informantes revelaron compartir la elaboración de una o más tomas alimentarias con sus compañeros de piso, esto no ocurre con todas las actividades asociadas a la preparación de los alimentos ni en todas las tomas de la jornada. Por tanto, nuestras informantes planifican, organizan —gestión y conciliación de recursos y actividades— y hacen otras ocupaciones a la vez, para resolver sus necesidades alimentarias a través de la propia elaboración en el hogar.

Como producto de los avances y desarrollo tecnológico encontramos también que la cultura material de las cocinas se ha modificado notablemente desde la segunda mitad del siglo XX hasta nuestros días. La aparición de diversos electrodomésticos —neveras, congeladoras, ollas de cocción rápida, batidores eléctricos, hornos de microondas, robots de cocina, por mencionar algunos— se ha acompañado de la adquisición de conocimientos y habilidades para emplear estos equipos de acuerdo con las propias necesidades y objetivos de quienes cocinan.

Finalmente, en este recuento de la pluralidad de acciones que deben desarrollarse para la satisfacción de una o varias tomas alimentarias, las habilidades *de búsqueda y gestión de la información* que asociamos con la cocina del siglo XXI, además de facilitar el aprendizaje culinario en sus dos fases, también influyen en las DA.

Encontramos que las mujeres que entrevistamos obtienen información de diversas fuentes: interacciones con otras personas, libros de cocina y medios de comunicación como el teléfono, radio, televisión, uso de internet y aplicativos como whatsapp®; y con diversos grados de intencionalidad y conciencia (condiciones individuales), nuestras informantes se han apropiado de recetas, “secretos”, ideas y/o “trucos”. En el marco del aprendizaje culinario Short (2006, p. 37), lo denomina como el “proceso arbitrario de aprendizaje culinario” en el que los individuos eligen continuamente información de diversas fuentes a medida que cocinan en el “día a día” y con ello desarrollan y/o mejoran sus competencias culinarias.

Sin embargo identificamos —en algunas de nuestras informantes— que esta información también puede influir<sup>249</sup> (procesos inconscientes, cambios de último momento y dinámicas

---

<sup>249</sup> Otra manifestación de las maneras —singulares— en que las personas toman sus DA.

subyacentes) en sus DA “vi una vez [en la televisión un programa de cocina] que hacían quicos triturados ¿sabes? Maíz triturado para las ensaladas y me encantó y ahora yo pongo siempre quicos triturados en la ensalada” Carmen (B, 54, JC, P).

Tal como lo apuntamos al inicio del apartado, si bien existe influencia de las HC en las DA de nuestras informantes, esta relación se encuentra sujeta a la interacción de diversos factores que también moldean las DA.

Antes de terminar, nos gustaría señalar la relación de las HC con otro recurso (condicionamiento) identificado en la literatura y en las propias narrativas de nuestras informantes. Nos referimos a las tradiciones y valores culturales que se traducen en prácticas y consumos alimentarios, mismas que son consideradas por Bisogni y otros (2005) como parte del capital intangible de las personas.

De acuerdo con estos autores, los valores culturales y las HC son recursos que “durante toda la vida, se acumulan y no se pierden en tiempo difíciles. Ayuda a las personas a realizar sus DA bajo su esquema personal de lo que es apropiado, se adapta a las circunstancias cambiantes y proporciona autoestima” (p. 289). Aunque, tanto las HC como las tradiciones culturales son parte del capital intangible de las personas, ambas pueden, desde la perspectiva de dos de nuestras informantes, traducirse en capital económico.

Inés (B, 48, E, PH) y Muntsa (B, 44, JC, PH), han impartido clases de cocina y con ello han percibido una remuneración económica. Durante sus participaciones en la entrevista y el grupo de discusión respectivamente, ambas compartieron que la cocina española puede ser “otra vía de ingresos” económicos.

Ellas son aficionadas a la cocina, las dos se observan confiadas en su desempeño culinario. Inés forma parte de la red *eatwith*<sup>250</sup> que percibe como una fuente de recursos económicos “lo veo como un recurso, lo veo como un reto, lo veo como una experiencia interesante, lo veo como una manera de conocer gente”. En su perfil de *eatwith* destaca de su cocina la experiencia de “*traditional Mediterranean recipes*”. Así, Inés ha materializado su capital intangible en recursos materiales.

---

<sup>250</sup> <http://www.eatwith.com/es/host/275/>. Es un mercado comunitario que pone en contacto a viajeros que quieren conocer la comida y las tradiciones locales de su lugar de destino, al compartir la mesa con una persona de la localidad que cocina para este propósito. El interesado paga el precio por persona pactado y la compañía a su vez paga a quien cocina.

Por su parte Muntsa (B, 44, JC, PH), quien pretende en un futuro cercano mudarse una época al Reino Unido considera sus HC y valores culturales como un capital sujeto a materializarse.

[...] saber cocinar es [un] bagaje y ahora que me planteo que nos vamos a ir a vivir unos años a Inglaterra, siempre puedo encontrar un trabajo haciendo paellas ¿Por qué no? [...] es un tesoro que llevas contigo, por lo menos sabes lo que comes y sabes qué buscar y qué comer. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Consideramos ilustrativo presentar la relación entre las HC y los valores culturales que además de coincidir con lo propuesto por Bisogni y otros (2005), los discursos, apreciaciones y prácticas de nuestras informantes trascienden la perspectiva de estos investigadores y hacen evidente la materialización de los recursos intangibles con los que cuentan.

#### 4.4.3.4.3 Otros recursos

Otros autores, como nosotros, también han señalado de manera sintética el influjo de las redes sociales —recursos— en las DA.

A partir de las interacciones de la socialización primaria y secundaria, en concordancia con Bisogni y otros (2005) consideramos que las redes sociales son un recurso mediante el cual las personas pueden apropiarse de conocimientos y/o HC.

Además, en el caso de nuestras informantes, la interacción también les ha permitido resolver sus necesidades alimentarias a partir de recursos materiales (alimentos o platos preparados) provistos por los padres (Marquis, 2005; Sydner y otros, 2007) y/o amigos.

Silva V (B, 40, JC, S) es un claro ejemplo de ello. Su madre, Margarita (A, 64, H, P) suele enviarle platos congelados que ella misma ha elaborado. Además, habitualmente (más de 3 veces por semana), Silvia V, realiza tomas alimentarias en casa de amigos.

Otra manifestación del empleo de este recurso la identificamos cuando se comparten las tareas relativas a la elaboración de las comidas. Esto lo observamos en las informantes que compartían piso.

#### 4.4.4 Sistema personal de decisiones alimentarias

El sistema personal de DA es un conjunto de procesos mentales que las personas desarrollan para guiar sus comportamientos alimentarios de acuerdo con las



circunstancias, contextos (Connors y otros, 2001; Furst y otros, 1996) y objetivos planteados.

El sistema personal de DA se conforma por valores, estrategias y hábitos que al ser operacionalizados, les permite a nuestras informantes agilizar sus DA. Enseguida mostraremos cómo se manifiesta.

#### **4.4.4.1 Valores, estrategias y hábitos**

Los valores son las consideraciones que las personas hacen en sus DA (Sobal y Bisogni, 2009). Con la finalidad de conocer cómo gestionaban los valores al realizar sus DA en diversos contextos Connors y otros (2001) realizaron 86 entrevistas a adultos residentes en la ciudad de Nueva York. De la misma manera que lo detectado por estos investigadores, identificamos que nuestras informantes practican ajustes en sus valores a partir de la influencia de los contextos, mismos que además cambian a lo largo de la vida debido a las transiciones del itinerario vital.

Ya otros autores ha destacado el influjo de diversos elementos —que coinciden con lo que describirnos como valores— en las DA de las personas.

Al respecto, el sabor ha sido descrito como uno de los elementos que las personas suelen priorizar en sus DA (Antin y Hunt, 2012; Blaylock y otros, 1999; Contreras y Gracia, 2006; Engler-Stringer, 2010b; Franchi, 2012; Higgs, 2015; Lappalainen y otros, 1998; Lennernäs y otros, 1997). Coincidimos con los investigadores que destacan este hecho.

Sin embargo, en concordancia con lo señalado por Franchi (2012), nuestras informantes consideran otras características sensoriales en los alimentos y no sólo el gusto al realizar sus DA, motivo por el cual, el sabor lo integramos como parte del valor de gustos y preferencias alimentarias, que además incluye otras características organolépticas de los alimentos como la textura y la apariencia, que también fueron atributos que median las DA de las mujeres que entrevistamos. “Me gusta [el cuscús] menos pastoso”, “en el caso de los canelones me gusta la pasta un poco más pasada, cuando son macarrones me gustan al dente”, “[en] el taper de caldo había una bola de carne y un trozo de grasa [...] yo lo veía todo eso al lado y yo decía: ‘no, no, no yo eso no me lo como’” Gara (C, 30, E, P).

Además de los gustos y preferencias —de acuerdo con los contextos, circunstancias y objetivos perseguidos en cada DA— nuestras informantes consideran:

- a) la salud (Contreras y Gracia, 2006; Deliens y otros, 2014; Gracia, 2005; IFICF, 2011; Lappalainen y otros, 1998; Lennernäs y otros, 1997);
- b) la calidad (Engler-Stringer, 2010b; Grunert, 2002; Lennernäs y otros, 1997);
- c) el costo (Bisogni y otros, 2005; Blaylock y otros, 1999; Contreras y Gracia, 2006; Engler-Stringer, 2010b; Hernández, 2008; IFICF, 2011; Jabs y otros, 2007; Lappalainen y otros, 1998; Lennernäs y otros, 1997; Pollard y otros, 2002; Reicks y otros, 2014);
- d) el placer (Antin y Hunt, 2012; Macht, Meininger y Roth, 2005);
- e) satisfacer gustos y preferencias alimentarias de terceros (Contreras y Gracia, 2006; Lappalainen y otros, 1998; Lennernäs y otros, 1997);
- f) la conveniencia —“practicidad” y/o la inmediatez— (Contreras y Gracia, 2006; Deliens y otros, 2014; Gracia, 2005; IFICF, 2011; Lappalainen y otros, 1998) y
- g) el cuidado al medio ambiente (Fox y Ward, 2008; IFICF, 2011; Jabs, Devine y Sobal, 1998; Mäkinemi, Pirttilä-Backman y Pieri, 2011; Nestle, 2000).

En términos generales, estos valores fueron los que con mayor frecuencia guiaron las DA mujeres entrevistadas en los comportamientos alimentarios relacionados con la compra, planificación, preparación y consumo de los alimentos.

En una sola DA las personas difícilmente satisfacen todos los valores personales, por lo que suelen presentarse condiciones de tensión y conflicto, mismas que nuestras informantes resuelven al hacer balances, negociaciones y priorizar los valores de acuerdo con los contextos, situaciones y objetivos perseguidos. En este sentido coincidimos con Franchi quien destaca:

La selección de comida es un proceso mental aunque no siempre consciente, las personas consideran una serie de influencias y mensajes para clasificar los alimentos y las situaciones que traducen en valores individuales [...]. Las personas hacen balances, priorizan sus valores que se traducen en la inclusión o exclusión de algunos tipos de alimentos. (2012, p. 23).

Bajo una lógica similar a la de Franchi (2012), Hernández (2008) identificó la condición conflictiva que enfrentan sus informantes para ajustar sus DA al hacer “balances entre el deseo y la economía” (p. 81) cuando realizan la compra. Situación que también destacaron algunas de nuestras informantes.

La calidad, que de acuerdo con Franchi (2012, p. 21) puede referirse a:

[...] la calidad física del producto, su precio, el lugar de comprar, un anuncio o marca del producto. Incluso la calidad percibida se ve influida por muchos factores, incluyendo el propio producto y otros factores como la marca, el precio y el nivel de confianza en la marca.

También fue considerada por las mujeres que conformaron nuestra muestra. En determinados alimentos como la carne o el pescado, la calidad, en algunas de las entrevistadas, es prioridad sobre el precio. Así mismo en estos alimentos en particular el precio (elevado) se asocia con productos de calidad.

[En] la carne realmente pagas lo que te llevas ¿no? [...] no puedes pretender tener un pollo de *payés* por 3 euros el pollo tienes lo que compras ¿no? dices bueno si te interesa va [...] si quieres aquél día pues [comprarlo] lo haces [...] y si no pues te comes este [que no es de *payés*] que también es carne, sí te convence pues estupendo. Muntsa (B, 44, JC, PH).

Las mujeres han desarrollado diferentes estrategias que simplifican sus DA con la intención de satisfacer sus valores mediante balances, negociaciones o directrices que las agilizan (Falk y otros, 1996, 2001).

De acuerdo con Connors y otros (2001), la priorización de valores que las personas realizan para tomar una DA es en sí misma una estrategia en la cual suelen “eliminar la consideración de uno o más valores en muchas situaciones” (p. 197).

Además de las estrategias de eliminación (evitar o excluir alimentos o platos específicos), de limitación (restricción de alimentos, ingredientes o platos en cantidad o frecuencia de consumo), de sustitución (reemplazo de ingredientes), de adición (inclusión de alimentos o ingredientes) y de modificación (cambios en recetas en relación con los procesos de cocción, conjunto de adiciones, cambios y/o sustituciones de ingredientes y/o procesos de manipulación), que son puestas en práctica por nuestras informantes, también identificadas por otros autores (Sobal y Bisogni, 2009), advertimos algunas más, igualmente señaladas en otras poblaciones.

Entre ellas: realizar la compra en más de un sitio o comprar alimentos de oferta (Engler-Stringer, 2010b), se relaciona con los comportamientos alimentarios de la compra. Son actitudes empleadas por nuestras informantes para satisfacer diversos valores: costo, conveniencia, gustos y preferencias alimentarias. Las tácticas que han sido exitosas en el pasado, se convierten en hábitos que les facilitan la rutinización de las DA.

Debido a la complejidad de la constitución del propio valor de la salud y las diversas negociaciones que nuestras informantes realizan para satisfacerlo. Hemos decidido presentarlo en un apartado distinto. Comenzaremos por las diversas percepciones que

conforman “lo saludable”, destacaremos algunos ejemplos que dan cuenta de la complejidad de la satisfacción de este valor y finalmente concluiremos la discusión con el apartado sobre la relación entre las HC y las DA “saludables”.

#### **4.4.4.2 Lo saludable y sus distintas interpretaciones**

Las percepciones de nuestras informantes sobre el comer “saludable” son diversas y complejas. Diversas debido a que admiten matices que se relacionan con la ingestión o restricción de determinados alimentos y nutrientes, además de integrar patrones, frecuencias y/o cantidades de consumo, así como maneras de preparar o producir los alimentos. Y son complejas porque se configuran a partir de ideales, expectativas o estándares; están sujetas a modificaciones o alteraciones durante las trayectorias y transiciones del itinerario vital que reflejan las experiencias sociales, culturales y la reproducción, tanto de los discursos médicos como de los contra discursos —o discursos “alternativos” a los que difunden las autoridades sanitarias— de un momento histórico.

Nuestros resultados coinciden con los de Bisogni y otros (2012), investigadores que realizaron una revisión bibliográfica<sup>251</sup> —195 publicaciones— para conocer cómo la investigación cualitativa ha contribuido a la comprensión de las maneras en que las personas de países desarrollados<sup>252</sup> interpretan el comer “saludable”. Lo cual se relacionó con tipos de alimentos específicos, nutrientes determinados, cantidades, frecuencias patrones de consumos y métodos de preparación, producción y/o procesamiento de alimentos (Bisogni y otros, 2012).

##### **4.4.4.2.1 Alimentos, su origen, producción y procesamiento**

En términos generales, así como ha sido identificado por otros autores, nuestras informantes consideran que las frutas y verduras (Ashfield-Watt, 2006; Blaylock y otros, 1999; Contreras y Gracia, 2004; Engler-Stringer, 2010b; Lake y otros, 2007; Lappalainen y otros, 1998; Slater y otros, 2012), lácteos, principalmente leche y yogurt (Blaylock y otros, 1999; Contreras y Gracia, 2004; Slater y otros, 2012), carne (Contreras y Gracia, 2004;

---

<sup>251</sup> Incluyeron artículos realizados con metodologías cualitativas, publicados en inglés, en revistas con criterios de revisión de pares desde el año 1995.

<sup>252</sup> Ofrecen algunos ejemplos de países en Europa (sin especificar), EUA, Australia, Nueva Zelanda, Canadá y Japón.

Slater y otros, 2012), pescado y legumbres (Contreras y Gracia, 2004) son alimentos “saludables”.

La leche fue percibida como un alimento “saludable” salvo por tres de nuestras informantes, las razones expuestas: que los adultos “ya no necesitan” beber leche, por asociarla como indispensable sólo durante la infancia, por ser un alimento “procesado” y porque en su producción masiva (método no “saludable”) se emplean sustancias como antibióticos y hormonas principalmente, que al final se incluyen en este líquido.

Otros alimentos como los dulces, el azúcar (Contreras y Gracia, 2004; Engler-Stringer, 2010b), la mantequilla (Slater y otros, 2012), la nata o crema de leche son percibidos por algunas de las mujeres entrevistadas como “no saludables”. Lo relacionan con su alto contenido calórico que no es deseable, el tipo de grasas (saturadas) que los conforman como en el caso de la mantequilla y por ser percibidos como “pesados” de digerir.

En general, los métodos de producción intensificados tanto en la agricultura como en la ganadería y la piscicultura son considerados como “no saludables” debido a los aditivos o químicos que pueden incluirse en los alimentos y la posibilidad de causar efectos nocivos en la salud de quienes los consumen.

Esto podría explicarse, en parte, porque

[...] la noción de "granja factoría" resulta repugnante para muchas personas. En cierta medida, esta repugnancia deriva de diferentes tipos de repulsión hacia los tratamientos "inhumanos" a los que son sometidos los animales. Del mismo modo, la agroindustria es vilipendiada al ser vista como una derrochadora de los recursos naturales y basada en el uso de fertilizantes químicos "artificiales". (Contreras, 2005, p. 117).

En cambio, los métodos de producción de alimentos considerados como “saludables” son los no intensificados, los que se relacionan con la agricultura biológica, ya que en comparación con los métodos de producción industrializados, preservan las propiedades organolépticas de los alimentos “[lo] ecológico [...] es otro producto, cuando te comes una zanahoria dices: ‘es una zanahoria’, el tomate se nota muchísimo, [...] es muy bueno” y a la vez carecen de aditivos, residuos y/o sustancias que podrían tener efectos adversos en la salud de quien los ingiere.

La procedencia de los alimentos también influye en la percepción de lo que es “saludable”, los productos y/o alimentos locales —catalanes o de “kilómetro 0”—, regionales —mediterráneos— y nacionales, son percibidos como inocuos y confiables. Aunque su consumo también se relacionó con otros valores —cuidado al medio ambiente,

apoyo a la producción local o la apreciación de la calidad (superior), por mencionar algunos—.

Esta falta de confianza del consumidor por aquellos alimentos de los que desconoce su origen, podría relacionarse con una “manifestación del etnocentrismo alimentario. Lo propio [...] es un producto conocido, ‘tiene historia’ y ‘carné’ (es decir, “identidad”) y, en esa medida, está controlado y, por esta razón, parece no entrañar peligro” (Contreras, 2005, p. 121). Además de que las mujeres que entrevistamos consideran los alimentos procesados industrialmente como “no saludables”, ya sea porque carecen de sus propiedades “todo lo que viene empaquetado [...] pre cocinado, [...] me parece que ha perdido el alimento ¿no? las cualidades del alimento, es comida basura si el alimento no tienen lo que es la sabia” Gara (C, 30, E, P) o porque se les añaden sustancias “llevan cosas para conservar, tendrán aditivos para conservar eso un tiempo y eso no puede ser bueno” o porque son alimentos “artificiales”.

Al respecto Fischler (1995) destaca:

El estatus imaginario del alimento moderno está marcado por esta falta de la mediación culinaria. El alimento se ha convertido en un artefacto misterioso, un OCNI, un “objeto comestible no identificado”, sin pasado ni origen conocidos [...] ¿A qué tratamientos los someten, cómo los manipulan, qué se les agrega, qué contienen verdaderamente? [...]. En el mejor de los casos, se acusa al alimento moderno de estar despojado de su sustancia nutritiva [...]. En el peor de los casos, se le reprocha que esté cargado de venenos solapados, colorantes y pesticidas, aditivos y residuos. (p. 201).

La ignorancia del origen de los alimentos y el proceso enigmático que siguen para llegar al comprador son parte “del complejo sistema internacional de producción y distribución alimentaria, los consumidores sólo conocen los elementos terminales: los lugares de distribución y los productos” (Contreras, 2005, p. 116). Y justamente “este desconocimiento respecto de los modos de fabricación de los alimentos y de las verdaderas materias primas utilizadas en su elaboración, provocan en el consumidor moderno una considerable incertidumbre, desconfianza y ansiedad” (Contreras, 2005, p. 117). Sensaciones que observamos en nuestras informantes cuando le adjudican a algunos de estos comestibles empaquetados el apelativo de “comida basura”.

Sin embargo, al comer, incorporamos los alimentos<sup>253</sup>, es decir, lo que se encierra en la frase “somos lo que comemos [o] por lo menos, lo que comemos se convierte en nosotros

---

<sup>253</sup> El principio de incorporación se refiere al “movimiento por el cual hacemos traspasar al alimento de la frontera entre el mundo y nuestro cuerpo, lo de fuera y lo de dentro [...]. Incorporar un

mismos” (Fischler, 1995, p. 10). El “alimento constituye al comiente”, en tanto a la preservación de la vida, la salud y la alteridad<sup>254</sup>. El alimento brinda la “esperanza y oportunidad de volverse lo que se es o que se desea ser” (p. 69). Todas son razones determinantes que fomentan la necesaria identificación —en el sentido propio y figurado— de los alimentos. De otra manera, “si no sabemos lo que comemos ¿no es difícil saber no sólo qué llegaremos a ser, sino también qué somos?” (p. 70).

Considerado así, no es de extrañarse que la apreciación de desconfianza, de “no saludable” o de riesgoso para la salud, de los alimentos que son producidos y procesados industrialmente también ha sido advertida por otros investigadores (Bisogni y otros, 2012; Neuman, Persson, Mattsson y Fjellström, 2014).

#### 4.4.2.2 Lo “saludable” es lo hecho en casa

Otra representación del valor de la salud en las DA se relaciona con “lo hecho en casa”. Ello se debe a que cuando las mujeres elaboran sus propias comidas, en contraparte de cuando lo hace la industria, conocen y controlan los ingredientes —tipo y cantidad—. “[Al dulce] no le echo nada de grasa saturada que son las peligrosas, yo lo hago con harina, huevo, leche, aceite, cosas naturales, en cambio tú compra una pasta hecha, un pastel y lleva un montón de grasa” Docoloz (A, 69, H, S).

La valoración —en nivel superior— de lo hecho en casa, no sólo se circunscribe a los platos precocinados elaborados industrialmente, sino que se refiere también a los alimentos preparados por la restauración colectiva “que tú elabores tu alimentación ¡hombre! es mejor que comer algo al paso que en cualquier bar que no sabes lo que estás comiendo”. Esta asociación entre percibir las comidas “saludables” con el control de los procesos y/o ingredientes durante su preparación, particularmente en casa, también ha sido identificada por Jones y otros (2014).

El desconocimiento de procedimientos y/o materias primas empleadas y la sensación de desconfianza se desvanecen cuando quienes cocinan elaboran sus comidas, aún a pesar

---

alimento es, tanto en el plano real como en el plano imaginario, incorporar todo o parte de sus propiedades: llegamos a ser lo que comemos” (Fischler, 1995, pp. 65-66).

<sup>254</sup> Se refiere a la identidad colectiva. El autor destaca que a partir de la práctica de la especificidad alimentaria los hombres marcan su pertenencia a una cultura o grupo. La alteridad se relaciona con lo que nosotros consideramos como ideales (condicionamientos).

de que se elaboren platos “no saludables” como las pizzas y se empleen técnicas de cocción como los fritos, empanados, rebosados (consideradas “no saludables”) y/o alimentos de distintas gamas y no únicamente los que son frescos.

- Marilo (B, 42, E, PA): Yo pienso que la comida guarra, que es sobre todo platos precocinados, pizzas
- Docoloz (A, 69, H, S): Sí, yo para mí lo no saludable es lo no hecho en casa
- Entrevistadora: ¿Lo no hecho en casa?
- Marilo: Lo no hecho en casa
- Entrevistadora: Entonces todo lo que se hace en casa ¿es saludable?
- Docoloz: Claro, claro
- Marilo: No todo, porque a ver seguramente
- Docoloz: ¡Hombre! Sí haces una pizza y la haces en tu casa
- Marilo: Seguramente
- Docoloz: Será más saludable
- Marilo: No digo que sea del todo saludable, pero será más saludable, que no una piza comprada afuera que la masa la harina, pues la haces tú, tú sabes el aceite que le pones, tú sabes los condimentos que le pones que es verdad que la mayoría de comida hoy en día, no es saludable.

La percepción de que las comidas elaboradas en el hogar son “mejores”, más “sanas”, más “nutritivas” y/o “más saludables” que las preparadas fuera de él (en restauración colectiva y/o en la industria alimentaria), se debe a la mediación culinaria de las mismas. Las comidas hechas en casa, a diferencia de las preparadas fuera de ella, se identifican y son reconocida por quienes cocinan, podríamos decir que “evocan un significado preciso y familiar” (Contreras, 2005, p. 115).

Por otro lado, las maneras en que los alimentos son elaborados, también influyen en la percepción de lo “saludable” (Falk y otros, 2001), por ejemplo las preparaciones “en crudo”, —alimentos que no son sometidos al fuego—, son percibidas como “saludables” porque permiten la conservación de propiedades nutricionales. Por ello algunas técnicas son consideradas mejores que otras. Al vapor mejor “porque conserva más que hervir”. La apreciación de que con la cocción “excesiva” afecta la calidad nutricional de los alimentos se asoció especialmente con los vegetales.

[...] recipientes que son de silicona ¿vale? Que tú metes por ejemplo [...] un poco de aceite, [...] echas el brócoli, lo mentes en el microondas, no sé si son 5 minutos o 7 minutos y se hace, sé que es sano, porque no pierde prácticamente agua. Jimena (C, 25, MJ, CP).

En términos generales, las técnicas culinarias y/o de preparación de los alimentos que nuestras informantes consideran “más saludables” son: salteado, al vapor, hervido, al horno, a la plancha y los guisos, debido a la poca o nula cantidad de materia grasa que se



requiere. En comparación con las opciones “menos saludables” como son los fritos o la elaboración de salsas que utilizan más grasa.

Que quieras que no la salsa es como un sofrito. Los sofritos quieras que no tampoco, son muy saludables [...] entre que la carne la sofrías con aceite, la salsa ya lleva aceite y claro, es, es un frito [...] en teorías es eso ¿no? todo lo que lleva salsa es menos saludable a mí parecer. Helena (B, 43, JC, PH).

En estudios previos realizados en España (Contreras y Gracia, 2004), técnicas como hervir, cocinar al horno y a la plancha también han sido percibidas como “más saludables” a diferencia de freír, técnica considerada como “menos saludable”<sup>255</sup>, ello por la misma razón —asociada con la cantidad de materia grasa— que nuestras informantes expusieron.

En general, las grasas no se consideran “saludables”, aunque esta apreciación admite diversos matices que modifican esta percepción, algunos de ellos son la cantidad —que sea poca—, la fuente alimentaria —el aceite de oliva—, el tipo —“las grasas saturadas son malas para tu salud”— e incluso condiciones particulares durante su empleo en la cocina “el aceite al calentarse se quema y [...] el aceite quemado es malo, o sea el aceite [...] teóricamente lo tendríamos que usar una vez y desechar”.

Otros autores han identificado la apreciación de una dieta “saludable” con relación al bajo contenido graso de los alimentos y/o las comidas (Blaylock y otros, 1999; Chenhall, 2010; Contreras y Gracia, 2004; Diekman y Malcolm, 2009; Lake y otros, 2007; Lappalainen y otros, 1998; Slater y otros, 2012).

Esto podría deberse a la apropiación y reproducción de los discursos nutricionales. La lipofobia en las sociedades modernas (finales del siglo XX) ejerce un dominio riguroso que trasciende la adiposidad del cuerpo y se ha infiltrado “hasta la cocina”.

La execración moderna de lo graso no se atiene ya a los tejidos que acolchan los cuerpos: se extiende cada vez más a los lípidos que circulan en nuestro organismo y aun a los cuerpos grasos que bullen en nuestras sartenes y en nuestras ollas. El colesterol ha conocido un gran destino médico-mediático al hacerse objeto de una verdadera diabolización. [...] En nuestra civilización, pues, se ha producido algo que ha modificado profundamente la relación con el cuerpo y, al mismo tiempo, con lo que éste incorpora. La grasa se ha convertido cada vez más en objeto de temor y de disgusto. En el período que va desde finales del siglo XIX a nuestros días, este ascenso de la lipofobia se ha operado

---

<sup>255</sup> De acuerdo con los autores la percepción, en el caso del frito, detectaron diferencias significativas entre “las personas de Andalucía, que no tienen una percepción tan negativa de la fritura como tienen en otras regiones, sobre todo si la grasa utilizada es el aceite de oliva”. (Contreras y Gracia, 2004, p. 105).

simultáneamente en tres frentes distintos; la medicina; la moda y la apariencia corporal; la cocina y la alimentación cotidiana. (Fischler, 1995, pp. 304-305).

Además de la cantidad “a mí me dura una botella de aceite de litro un mes o más [...] somos muy *light* para comer”, el tipo de grasa influye en la percepción de si ésta es “saludable” o no. De acuerdo con nuestras informantes las “grasas saturadas son las peligrosas”, “es mala para la salud”, porque según algunas entrevistadas como Carmen (B, 54, JC, P) y Marta (C, 24, JC, S) provocan “obesidad, infartos, trombosis, todo lo que quieras”. Algunos alimentos considerados fuentes de grasa saturada fueron la mantequilla, mayonesa, bollería industrial y en general los que son empaquetados.

El tipo de aceite —oliva mejor que girasol— y las prácticas culinarias como las maneras de freír, el control de la temperatura y la cantidad de aceite “yo creo que la fritura tiene que ser en mucho aceite no en poco para que absorba menos” durante la elaboración de los fritos, también influye en la percepción de lo “saludable”.

Diekmann y Malcom (2009) realizaron una encuesta (n=6.400 sujetos) en 16 países de diferentes continentes<sup>256</sup>, incluido España, con la finalidad de explorar el papel de la grasa en la dieta, la claridad de los mensajes sobre ella, los beneficios en la salud al consumirla, el conocimiento de los tipos de grasas —trans, grasas saturadas, ácidos grasos omega-3 y omega-6— y las fuentes alimentarias de todos los tipos de grasas.

Encontraron que casi la tercera parte de los encuestados de los países desarrollados están familiarizados con los diferentes tipos de grasa, el 94% de la muestra relaciona las grasas con efectos negativos a la salud, de este porcentaje las grasas saturadas se relacionaron en el 72% de los casos. Estos datos dan cuenta de la importante difusión de los discursos nutricionales en la población, condición que también hemos identificado en la muestra estudiada.

Además de las maneras en que los alimentos son preparados, la cantidad, tipo y condiciones particulares como la temperatura, en las que se emplea la grasa; observamos que la percepción de las comidas “saludables” también se circunscribe al empleo de menaje y equipo de cocina.

Localizamos algunas divergencias con el empleo de la silicona —como parte del menaje de cocina— y el horno de microondas. La mayoría (excepto dos) de nuestras informantes,

---

<sup>256</sup> Bélgica, República Checa, Alemania, Francia, Países Bajos, Polonia, España, Suecia, Reino Unido, EUA, Brasil, Indonesia, México, Turquía y Sudáfrica.

consideran que con el uso de este equipo y menaje de cocina facilita la elaboración de platos con bajo contenido de materia grasa a la vez que se conservan las propiedades de los alimentos, lo que es considerado como “saludable”.

Sin embargo, también observamos opciones opuestas en las que el empleo del microondas y/o el uso de “la silicona” podrían tener efectos negativos en la salud debido a los cambios que sufren los alimentos con este método de aplicación de calor y/o la transferencia de sustancias como la silicona.

#### 4.4.4.2.3 Frecuencias, cantidades y patrones de consumo

Otros autores también han advertido la relación entre la percepción de comer “saludable” con las frecuencias, cantidades y patrones de consumo.

La medida, (Chenhall, 2010; Contreras y Gracia, 2004) “no comas mucho, no comas grasa” y la prudencia en términos de periodicidad y cantidades deseables de los consumos de diferentes alimentos (Bisogni y otros, 2012), también constituyen maneras de comer “saludables”.

Para hacer un balance entre los gustos y preferencias alimentarias y la salud, por nombrar dos valores, las mujeres que entrevistamos revelaron diversas estrategias: incluir con mayor frecuencia y cantidades, alimentos y/o maneras de prepararlos que consideran “saludables” —“muchas” frutas y verduras dos o más veces al día, una ración de legumbres y/o pescado dos o tres veces por semana— y “de vez en cuando”, “no todos los días”, “de tanto en tanto”, aquellos alimentos y/o técnicas de preparación “no saludables”.

Así pues, la medida, la cantidad y el equilibrio son asociados con maneras de comer “más saludables”. Estos resultados coinciden con los de estudios previos realizados en España. Al respecto Contreras y Gracia destacaron:

[...] los términos con los que más recurrentemente se asocia el “comer sano” son la frugalidad, la medida y el orden. [...] “comer un poco de todo pero mucho de nada”, es decir, practicar una alimentación variada en cuanto a la diversidad de productos y equilibrada en cuanto a los componentes esenciales de los mismos. [...] la idea de que no se debe abusar es central y se concreta, fundamentalmente, en las grasas y los azúcares: “pocas grasas”, “nada frito”. (2004, pp. 105-106).

Los patrones de consumo dispuestos por la inclusión de alimentos diversos en cantidades y frecuencias establecidas, otorgan “variedad” y “equilibrio” a las comidas, condición que

también forma parte de la percepción de una dieta “saludable”. Estos dos aspectos también han sido identificados por otros investigadores como conceptos asociados a maneras de comer “saludables” (Bisogni y otros, 2012; Contreras y Gracia, 2004).

En este sentido la “dieta mediterránea” es considerada como “saludable” debido a que como patrón de consumo es variada “tienes todo [...] hay mucha variedad”, incluye alimentos —verduras, frutas, pescado, legumbres, aceite de oliva— y técnicas de preparación —“muchas cosas hasta crudas”— consideradas “saludables”. Datos que coinciden con los resultados de Contreras y Gracia (2004, p. 50) quienes destacaron que en la población española “la dieta mediterránea es considerada como paradigma de una alimentación sana”.

De acuerdo con nuestras informantes, la condición de variedad cumple principalmente dos propósitos en la alimentación: uno que se relaciona con evitar que las comidas “se hagan aburridas” y el otro con el valor de la salud, que busca el “equilibrio” de la dieta, “comer de todo es saludable”, ya que los nutrientes no se encuentran en un solo alimento “el pescado te da unas vitaminas, potasio y cosas que no te puedes encontrar en otros productos”.

Otros investigadores también han detectado que la variedad y el equilibrio son elementos asociados a una dieta “saludable”. En este sentido, de manera espontánea un:

[...] 43% [de la muestra] describe la dieta saludable como aquella en que se come de todo equilibradamente. Por otra parte, cuando los posibles componentes de una alimentación sana son sugeridos a las personas entrevistadas, destacan, en primer lugar, el hecho de comer de todo y que la alimentación sea variada (95 %). (Contreras y Gracia, 2004, p. 51).

La variedad de alimentos es un factor, que entre otros, puede aumentar los consumos alimentarios. Condición deseable bajo una lógica nutricional en el caso de algunos alimentos como las frutas y verduras (Bucher, van der Horst y Siegrist, 2011; Hartmann y otros, 2013; Wansink, 2004). Así mismo, la variedad de la alimentación incrementa las posibilidades de conseguir los nutrientes necesarios que el hombre, como omnívoro, requiere (Fischler, 1995).

Identificamos que la apreciación de la variedad se expresa, en al menos tres dimensiones:

- a) la inclusión de distintos alimentos “comer variado [...] es comer legumbres, comer cereales, comer verduras, comer carne y pescado a la semana, mínimo una vez a la semana, comer fruta” Teresa (C, 39, MJ, CP);

- b) el consumo de alimentos de un mismo grupo de alimentos “melón, sandía [...] manzanas, peras, plátanos”;
- c) las formas de preparar los alimentos, a partir de un alimento “base” como arroz, pasta o legumbres, se modifican los platos al incluir salsas diferentes “macarrones con tomate o con bechamel” o bien agregar otros ingredientes como arroz “con verduras”, “con setas”, “con tomate”.

Cumplir con el objetivo de darle variedad a la alimentación, cuando se planifican y elaboran las comidas, le añade a esta actividad mental, ya de por sí compleja y descrita como lo “peor” la que “más abruma” y/o “más cansa”, otro criterio más, no sólo la satisfacción de los gustos y preferencias propios y de otros, la integración de los ideales y expectativas en estándares y la gestión de tiempo o dinero, por mencionar algunos.

A mí me mata el pensar ¿Qué tengo que hacer? [de comer] [...] Me mata porque es que claro siempre acabas pensando en lo mismo y dices: “pues que es siempre estamos comiendo lo mismo” y ¡no! entonces [...] es el hecho de que quieras poner variedad [y] que tampoco tenemos el tiempo para ¡uf! dedicarnos a la cocina y que a veces son tonterías porque con 20 minutos tienes un plato súper con 4 cosas ¿me entiendes? Pero tienes que tener la imaginación. Helena (B, 43, JC, PH).

Algunas de nuestras informantes argumentaron encontrarse faltas de “ideas” (Brekke y otros, 2004) y si a esta apreciación añadimos que las mujeres del siglo XXI suelen desempeñar diversos roles (trabajadoras, estudiantes, madres, esposas) y no sólo el de amas de casa, condición que como ya hemos señalado influye en la percepción de la carencia de recursos temporales, y que provoca un influjo negativo al poner en práctica las HC.

En este sentido, las HC creativas asociadas al “saber cocinar”, son un recurso que les permite encontrar soluciones y/o alternativas para afrontar las versatilidad de escenarios cuando se preparan las comidas, es decir el “saber actuar” en la cocina “Cuando voy súper justa por tiempo ¡uff! ni puedo pensar en lo que voy a preparar”. Efecto que también ha sido advertido por otros investigadores (Lyon y otros, 2003).

Pareciera que las cocineras del siglo XXI exponen otra dimensión de la paradoja del omnívoro<sup>257</sup>, en la que Fischler (1995) destaca que una de las funciones esenciales de la cocina<sup>258</sup> de un grupo humano es precisamente resolverla.

---

<sup>257</sup> De acuerdo con Fischler (1995) el hombre como omnívoro, es portador de autonomía y libertad en la elección de alimentos. Sin embargo un mínimo de variedad es necesaria para satisfacer de todos los nutrientes biológicamente requeridos de un comiente no especializado. Así, esta libertad de elección se asocia con la dependencia y una coacción: la variedad. Condición que crea tensión

Sin embargo, pareciera que al menos en el caso de algunas de nuestras informantes, en las cocineras del siglo XXI —que desempeñan diversos roles—, la sensación de ansiedad y angustia relacionada con la paradoja del omnívoro, se experimenta por duplicado: uno por la incertidumbre y desconfianza derivadas de la no identificación de los alimentos “actuales” y dos, por buscar la satisfacción y la variedad en la planificación y preparación de las comidas, ambas sensaciones en un marco alimentario que paradójicamente, también es percibido como variado.

#### 4.4.4.2.4 La salud, otro valor que es sujeto a tensión, conciliación y negociación con otros del sistema personal en las decisiones alimentarias

Estudios realizados en EUA (International Food Information Council Foundation [IFICF], 2011; Lappalainen y otros, 1998; Lennernäs y otros, 1997) han identificado que la salud es una de las consideraciones que las personas dicen tener en cuenta al realizar sus DA.

Con el objetivo de comparar los factores que eran percibidos como un influjo en las DA, Lennernäs y otros (1997) realizaron una encuesta (n=14.331) en 15 países<sup>259</sup> de la Unión Europea, incluido España. La calidad y frescura (75%), el precio (43%), el sabor (38%), el tratar de comer saludable (32%), las preferencias familiares (29%), el hábito (21%) y la conveniencia (13%) fueron los más señalados por los encuestados.

Algunos autores consideran que “la salud constituye una de las preocupaciones fundamentales de nuestra sociedad [...]. La salud se ha convertido en un valor cultural de primer orden” (Contreras y Gracia, 2006, p. 15), ello, sugiere Conrad (1992) como parte del paulatino proceso de medicalización de la alimentación.

Por ejemplo, de los españoles (n= 1.000) incluidos en el estudio de Lennernäs y otros (1997), el 32% mencionaron la salud como un elemento a tomar en cuenta en sus DA, sin embargo, 10 años después, esta cifra se incrementó veinte puntos porcentuales. De

---

entre los comportamientos relativos con la diversificación, innovación y exploración (neofilia) en la búsqueda de la variedad y la prudencia, desconfianza y conservadurismos alimentarios (neofobia), ya que todo alimento desconocido es a la vez un peligro potencial. La tensión entre los dos polos (neofobia y neofilia) que se conecta con la paradoja del omnívoro es fuente de angustia y ansiedad en el comiente.

<sup>258</sup> Considerada por el autor como un cuerpo de prácticas, de representaciones, de reglas y de normas que reposan sobre clasificaciones.

<sup>259</sup> Austria, Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Irlanda, Italia, Luxemburgo, Países bajos, Portugal, España, Suecia y Reino Unido.

acuerdo con los resultados publicados por Contreras y Gracia (2006, p. 64), en cuyo estudio participaron 1.000 personas de las diferentes regiones de España, “al elegir los alimentos o platos, el 52,8%, afirma que el primer factor que tiene en cuenta es la salud”, muy por encima de las preferencias personales (29,1%), el precio (13,7%), el valor calórico (2,1%) y la facilidad en su preparación (1,9%).

Sin embargo, de acuerdo con estos autores, en materia de comportamientos alimentarios “una cosa es lo que se dice y otra la que realmente se hace o piensa” (Contreras y Gracia, 2006, p. 65) ya que después de analizar los consumos declarados y la prioridad de la salud que los encuestados dijeron tener en cuenta al tomar sus DA, los números no se correspondían y otros valores como los gustos y preferencias, tanto los propios como los del resto de los miembros de la familia eran, en realidad, uno de los que más se satisfacían, el “91,2% de los entrevistados sostiene que los alimentos que consume coinciden con los alimentos que más le gustan o apetecen” (Contreras y Gracia, 2006, p. 95). Al respecto los autores destacan la apreciación de una de sus informantes que confirma la relación entre estos valores “yo no compro algo que no le guste a mi familia, por muy sano que sea” (Contreras y Gracia, 2006, p. 24).

Sobre esta discordancia Gracia (2010, p. 180) destaca:

[...] a pesar de que la salud constituye una preocupación básica, [se hay producido] un descenso significativo del consumo de los alimentos considerados más “saludables” (verduras, hortalizas, legumbres) en favor de otros alimentos considerados menos “saludables” (carnes, pastelería industrial, snacks, etc.). Y es que la salud, aún siendo muy valorada por la mayoría de los españoles, no es la única ni la más determinante razón que guía las elecciones alimentarias.

Estos desfases entre los consumos declarados y la importancia discursivamente concedida, por encima de otros, al valor de la salud, como lo apunta Gracia (2010), pueden deberse a las condiciones de tensión y conflicto en las que las personas se encuentran cuando intentan satisfacer la diversidad que conforma su sistema personal de valores, que a la vez, se encuentra bajo el influjo del resto de los factores: los contextos, trayectorias y transiciones y los condicionamientos que median las DA.

Nuestras informantes señalaron las consideraciones sobre la salud en sus DA, pero también revelaron procesos de tensión y conflicto que surgen de las condiciones, circunstancias y objetivos perseguidos en cada toma alimentaria.

Identificamos a quienes señalaron que la conveniencia primaba sobre la salud cuando se encontraban carentes de motivación personal y/o de tiempo para cocinar. “Calamares a la

romana *vull dir* éstos son para los días de estos que de digo: ‘no tengo ganas de hacer nada’”.

A la inversa, algunas entrevistadas señalaron la relevancia de la salud en sus DA y destacaron variadas estrategias (que detallamos en el siguiente apartado) para satisfacer este valor. Así mismo, en estas informantes, notamos la interacción e influencia de algunos condicionamientos como las maneras de percibir la cocina, los recursos y las condiciones individuales, entre ellas destacamos la apreciación de la cocina como una actividad que gusta, el empleo de diversas HC y la motivación personal para cocinar.

También, como lo han apuntado otros investigadores (Contreras y Gracia, 2006; Slater y otros, 2012), detectamos que nuestras informantes operativamente buscan satisfacer los gustos y preferencias personales, tanto los suyos como los de los familiares, valor que —usualmente— es jerarquizado sobre sus percepciones de alimentos “saludables”, es decir, el valor de la salud, “me gustaría quitarme el hábito de la leche de vaca que me resulta difícil porque me gusta”.

A partir de la diversidad y complejidad de interacciones que influyen en las DA, coincidimos con Steptoe y otros (1995, p. 268), quienes destacan en concordancia con otros autores (Antin y Hunt, 2012; Contreras y Gracia, 2006; Gracia, 2010) que “la salud claramente no es el único factor que las personas toman en cuenta la hora de elegir sus alimentos”.

#### **4.4.5 Las habilidades culinarias y su relación con las decisiones alimentarias “saludables”**

Como parte de las políticas de salud pública, gobiernos de todo el mundo difunden información nutricional para orientar y/o influir en los comportamientos alimentarios de las personas. Sin embargo, sabemos que el solo conocimiento no es suficiente para influir en la modificación de una actitud (Antin y Hunt, 2012; Blaylock y otros, 1999; Caraher y otros, 1999; Gracia, 2005), por tanto algunos investigadores se han pronunciado a favor de estrategias en las que se incluyan la enseñanza, el desarrollo de las HC y/o la mejora de la auto confianza en el desempeño culinario, ello como una táctica que permita “traducir” las recomendaciones nutricionales en prácticas culinarias y consumos más saludables — desde una óptica nutricional— (Caraher y otros, 1999; Condrasky y Hegler, 2010) en el día a día.



Estudios con metodologías cuantitativas (Crawford y otros, 2006; Hartmann y otros, 2013; Larson y otros, 2006; Levy y Auld, 2004; McLaughlin y otros, 2003; West y otros, 1999; Wrieden y otros, 2007) han destacado la relación entre las HC —bajo la perspectiva de la tarea— y las DA saludables desde una óptica nutricional. Ellos compararon la competencia auto declarada y relacionada con la auto confianza y la elaboración de platos específicos (sopas, tartas, hacer una salsa, entre otros) y/o las técnicas de cocción (rustir, asar, hervir, por mencionar algunas) con frecuencias de consumos, también auto declaradas.

En general los autores concluyen que cuanto más HC o mayor es la confianza de las personas en sí mismas al preparar comidas, consumen más frutas y/o verduras, elaboran una diversidad mayor de platos, incluyen alimentos de distintas gamas y suelen consumir menos alimentos de conveniencia. Sin embargo con las limitaciones derivadas de la naturaleza metodológica de estos estudios, no se brindan explicaciones que permitan comprender la relación entre las HC y las DA.

A partir del hecho de que esta relación carece de linealidad y es compleja por la interacción con diversos factores que median las DA, junto con la apreciación de lo que sí es o no es “saludable”, observamos diversos matices, de acuerdo con lo relatado por nuestras informantes y desde su perspectiva, nos fue posible identificar algunas HC que se asocian con maneras de comer “saludables”.

Hemos visto que el comer “saludable” incluye múltiples acepciones y complejidades, cuando las entrevistadas jerarquizan el valor de la salud para dar lugar a una DA considerada como “saludable” identificamos la interacción de diferentes HC —mecánicas, perceptuales, creativas, de estimación, de organización, de orden, de planificación y la habilidad de búsqueda y gestión de la información— y estrategias —eliminación, limitación, sustitución, adición y modificación— que las informantes ponen en práctica.

Cuando las mujeres que entrevistamos se proponen ejecutar una DA que consideran “saludable”, hacen uso de sus HC mecánicas y perceptuales: realizan maniobras puntuales, juzgan y prevén las reacciones de los alimentos, utilizan su HC creativas cuando encuentran soluciones y/o alternativas para afrontar las versatilidad de condiciones en la elaboración de las comidas mediante alguna estrategia —eliminación, limitación, sustitución, adición y modificación—.

En cuanto a la compra, nuestras informantes limitan los productos en los que no predomina el valor de la salud, “la mejor manera de no comer algo, es no comprarlo, no tenerlo en casa” y/o los adquieren eventualmente porque así “equilibran” y satisfacen sus gustos y preferencias alimentarias. Esta es una de las estrategias que las mujeres llevan a cabo durante sus comportamientos alimentarios de la compra.

Cuando las entrevistadas desean limitar (estrategia) la cantidad de grasa empleada para la elaboración de los alimentos, señalaron elegir técnicas de cocción que requieren menos materia grasa, algunas de las más nombradas: hervir, al vapor, la cocción al horno y/o a la plancha. Docoloz (A, 69, H, S) dijo sustituir (estrategia) el aceite por vinagre para aliñar el puré de verduras, Pilar (B, 51, JC, S) por su parte limita (estrategia) la cantidad de aceite cuando elabora un sofrito al cubrir la olla para que “la cebolla cueza [y] caramelice tapada con el propio vapor”, mientras que Gara (C, 30, E, P) señaló añadir (estrategia), líquidos —“[salsa de] soja y un poquito de agua”— y no aceite al elaborar guisados con la finalidad de “que no quede muy aceitoso, prefiero echarle cositas y agua ¿no? para que aguante y se cocine”.

Anna por su parte, suele eliminar (estrategia) la nata en las recetas que prepara, en cambio Arivev (B, 44, JC, S) como estrategia de eliminación bebe “el café sin azúcar”. Muntsa (B, 44, JC, PH) y Helena (B, 43, JC, PH) destacaron diversas estrategias de modificación de procedimientos y/o técnicas de cocción para satisfacer sus apreciaciones de comidas “saludables. “En lugar de hacer un bacalao con tomate y freírlo primero, pues no lo frío, le pongo un poquito de harina y cuando está la salsa hecha de tomate, lo pongo” Muntsa (B, 44, JC, PH).

Nuestros resultados coinciden con los de Falk y otros (2001) quienes realizaron una investigación en adultos (18 a 80 años) para comprender cómo conceptualizaban y gestionaban el comer “saludablemente”. Para ello realizaron 79 entrevistas a hombres (23) y mujeres (56) residentes en la ciudad de Nueva York. Los autores destacaron la operacionalización de estrategias de sustitución y limitación en los comportamientos alimentarios relacionados con la compra y preparación de los alimentos.

De igual manera, las HC de planificación “por experiencia sé que como no hayas planificado un poco acabas comiendo lo que no deberías comer” y de organización “para comer sano simplemente hay que planificar y hay que organizarse un poco” son puestas en práctica por nuestras informantes cuando buscan realizar DA “saludables”. Mediante

sus HC de planificación, de organización y de orden, dijeron tener en la nevera y/o armarios, recursos materiales considerados como “saludables” —comprados o elaborados por ellas mismas— para dar solución a sus necesidades alimentarias.

Ya otros autores han destacado la importancia de la de planificación (McIntosh y otros, 2010), compra y organización de las comidas (Crawford y otros, 2006; Stead y otros, 2004). Por ejemplo, Crawford y otros (2006) quienes con metodología cuantitativa examinaron las asociaciones entre los comportamientos alimentarios relativos a la compra, la preparación y el consumo de los alimentos y su influencia en el consumo de frutas y verduras en 1.136 mujeres entre 18 a 65 años del área metropolitana de Melbourne, Australia; encontraron que las mujeres que organizaban y planificaban con antelación las comidas, disfrutaban el ir a comprar, así como la elaboración de los alimentos, eran más proclives a consumir dos o más raciones de vegetales al día, en comparación con las que percibían la cocina como una faena o decidían en la misma noche lo que prepararían para la cena.

Consideramos que las relaciones identificadas en los estudios cuantitativos que hemos comentado, que han asociado las HC y las DA saludables, podrían explicarse, además del empleo de las HC mecánicas y la influencia de otros factores como la motivación personal y/o el gusto por cocinar, por la puesta en práctica de las HC tácitas, en nuestro caso las HC que desde la perspectiva de nuestras informantes articulan el “saber cocinar”.

## CONCLUSIONES

Como un ejercicio de síntesis y a manera de conclusiones podemos destacar que nuestra investigación aporta datos empíricos y la generación de conocimientos que aunados a las reflexiones y contribuciones de aquellos que nos precedieron en el estudio de esta temática, permiten profundizar en la comprensión de las implicaciones entre las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias.

Desde la perspectiva que estudiamos y entendemos las HC —centradas en las personas y en los contextos— consideramos que un aporte de nuestro trabajo es la invitación —que dejamos abierta— para reflexionar, entender y/o estudiar las HC desde una lógica que trascienda la perspectiva pragmática y en ocasiones sobre simplificada del análisis de las HC en el ámbito doméstico.

Nuestro enfoque y metodologías además de aportar datos empíricos que dan cuenta de la complejidad de factores que se articulan tanto en el proceso de aprendizaje culinario como en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra y elaboración de las comidas en el ámbito doméstico, contribuye con información que alimenta la postura sobre la adaptación de las HC y no la pérdida de las mismas.

En las primeras dos décadas del siglo XXI, las mujeres realizan ajustes y adaptaciones constantes tanto en las maneras de cómo se apropian y desarrollan sus conocimientos y HC como en sus prácticas culinarias cotidianas para dar solución a sus diferentes necesidades alimentarias. Y lo hacen de manera similar a las que les precedieron a mediados del siglo XX.

Como ha sido característico en la redacción del texto, a continuación presentamos las conclusiones con relación a la tipificación, aprendizaje, elementos de cambio y permanencia de las HC y posteriormente nos centraremos en las implicaciones de las HC con las DA.

### **La diversidad y complejidad de las habilidades culinarias en el ámbito doméstico**

De acuerdo con nuestros datos y maneras de proceder —métodos de recolección, delimitación y análisis de la información—, además de caracterizar diversas HC (ver tabla

3) implicadas en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra y elaboración de las comidas en los hogares, y a través de los discursos de las entrevistadas y las observaciones participantes; identificamos que quienes cocinan emplean diferentes HC de manera conjunta y simultánea mientras elaboran las comidas, independientemente de la naturaleza —o gamas— de los alimentos y/o el equipo de cocina que sea empleado.

La adquisición, conformación y desarrollo —el proceso de aprendizaje culinario— y la puesta en práctica de las diferentes HC demandan a quienes preparan los alimentos, de la ejecución de diversas tareas en la cocina mediante la articulación del uso de los sentidos —vista, olfato, tacto, gusto y oído—, diversos conocimientos, consideraciones y procesos mentales y creativos que conforman un saber-hacer, un saber-proceder y un saber-pensar en la cocina doméstica, lo que les permite, la elaboración de platos o comidas con fines establecidos, de entre los cuales destacamos la satisfacción de algunas necesidades como las biológicas —hambre—, psicológicas —gustos y preferencias personales— y/o sociales —como los ritos de comensalidad—.

Tanto el proceso de aprendizaje culinario como el uso de las diferentes HC son mediados por las propias condiciones individuales de las entrevistadas como la motivación personal, pero también por las circunstancias culturales, sociales, históricas y económicas de las mujeres, mismas que son enmarcadas en los contextos —macro y micro— que proporcionan las estructuras y/o marcos de referencia a los itinerarios vitales de las voluntarias.

Al respecto, identificamos que la motivación personal, junto con otras condiciones individuales como el hambre, el estado de salud, los gustos y preferencias alimentarias, el gusto o placer por comer y los roles de género derivados de prácticas culturales, vistas desde la infancia “la que cocinaba era mi madre” y reproducidas posteriormente “de una forma implícita, se entendía que yo era la mujer, y yo era la que cocinaba” son importantes promotores durante el proceso de aprendizaje culinario.

A su vez, estos condicionamientos individuales, interactúan con otros como las maneras de percibir la cocina, los ideales, las expectativas y/o estándares relacionados con la alimentación y los recursos para desarrollar las labores culinarias como el tiempo, las redes sociales, los conocimientos y/o HC previos; todos ellos influyen en la construcción y reconfiguración de los conocimientos y las HC de las mujeres entrevistadas.

Mediante la práctica y a través del método heurístico de “prueba y error” las mujeres adquieren, desarrollan y perfeccionan sus HC. Inicialmente las mecánicas, seguidas de algunas tácitas como las perceptuales y conceptuales y conforme más práctica culinaria, más experiencia —y confianza— se adquiere en la cocina, se promueve el desarrollo de las HC creativas, de organización, de orden, de planificación y de estimación, entre otras.

La motivación personal, principal factor que influye en el aprendizaje culinario, como el resto de condicionamientos, antes mencionados como maneras de percibir la cocina, los ideales, expectativas y/o estándares y los recursos; es influenciada por las trayectorias y transiciones del itinerario vital y los contextos —social, temporal y alimentario—. En este sentido, la emancipación, cohabitar en pareja, la procreación, cocinar “con” o “para otros” y los ritos de comensalidad —generalmente enmarcados en el contexto social y temporal de la cocina— fueron los elementos que más han influido en el aprendizaje culinario de las mujeres entrevistadas.

El proceso de aprendizaje culinario de las entrevistadas fue configurándose en fases: de transmisión y de aprendizaje culinario. Esta última, además es compuesta por dos etapas: inicial y secundaria. Durante el proceso del aprendizaje culinario identificamos elementos de cambio y permanencia en las mujeres de las generaciones estudiadas.

Como elementos de continuidad en la fase de transmisión distinguimos a las madres como primer referente de la transferencia de conocimientos relacionados con la cocina. A partir de las trayectorias familiares mediante los procesos de socialización primaria, las mujeres de las tres generaciones estudiadas han adquirido sus primeras memorias relacionadas con los procesos de planificación, compra, limpieza pre y post cocina y preparación de los alimentos. Otras “maestras” culinarias como las abuelas, tías, hermanas o el uso de libros de cocina y la práctica —prueba y error— han sido y siguen siendo componentes presentes en la etapa inicial del aprendizaje culinario de las mujeres entrevistadas.

La fase de transmisión culinaria *per se* no garantiza la apropiación y desarrollo de conocimientos y/o HC. Si bien, estos procesos de contacto sutil con las actividades culinarias en el hogar son los precursores de la configuración de las primeras memorias y/o conocimientos culinarios de las mujeres entrevistadas, la ausencia de la práctica —en la fase inicial del aprendizaje— y/o motivación personal para aprender —ambas condiciones individuales— influyen negativamente en la reconfiguración y apropiación del

aprendizaje. Ello lo argumentamos mediante la aparición de “huecos” de conocimientos y/o desconocimientos de maneras de proceder en la cocina revelados por las entrevistadas.

La diversificación de fuentes de información culinaria —internet, programas de televisión, aplicaciones de móviles, libros y/o revistas de cocina, redes sociales, entre otras— para continuar con el desarrollo y perfeccionamiento de las HC de las mujeres entrevistadas, a través de la búsqueda de conocimientos o técnicas particulares referenciados como “ideas” o “trucos” de cocina —condición característica de la segunda etapa del aprendizaje culinario—, fue otro elemento de permanencia que distinguimos en las tres generaciones estudiadas.

La búsqueda constante de nuevos conocimientos, recetas, ingredientes y/o maneras de preparar los alimentos que las entrevistadas dijeron realizar, contribuye a establecer la percepción —generalizada— de que el aprendizaje culinario es un proceso que nunca termina, “siempre se puede seguir aprendiendo”.

Con relación a las dos etapas —inicial y secundaria— del aprendizaje culinario identificamos condiciones de cambio, a partir de las cuales podemos argumentar que algunas de las mujeres en las generación B y las de la generación C a diferencia de la generación A, experimentan una diversificación tanto en las maneras de aprender como en relación con los referentes o maestros culinarios. Además de las madres, a través de los procesos de socialización secundaria, estas mujeres hicieron alusión a sus redes sociales —parejas, compañeros de piso, amigos, entre otros—, experiencias de vida —trabajo, viajes, salidas a restaurantes—, el uso de internet y/o YouTube como mediadores de su aprendizaje culinario en la etapa inicial.

La principal fractura intergeneracional del aprendizaje culinario detectada entre las mujeres de la generación A y algunas de la generación B y C fue la relacionada con la falta de adquisición de conocimientos y/o familiaridad sobre las características organolépticas de los alimentos de primera gama; ello se debe a diversas condiciones como la falta de interés personal, las percepciones sobre la cocina o los cambios en el contexto alimentario —que precisaremos en los siguientes párrafos—. Esta carencia de conocimientos acerca de las propiedades de los alimentos frescos fue percibida como problemática por algunas mujeres, debido a que este desconocimiento les dificulta la elección de los procesos y/o las técnicas de manipulación adecuadas para obtener los

resultados deseados en términos de sabor, textura y presentación de los platos preparados.

De manera semejante al aprendizaje culinario, otros elementos como los contextos —macro y micro—, las trayectorias y transiciones del itinerario vital, los condicionamientos —maneras de percibir la cocina, recursos, ideales, expectativas y/o estándares y condiciones individuales— y las propias DA, influyen en el tipo y las maneras en que son empleadas las diferentes HC.

De acuerdo con los datos empíricos recabados y bajo nuestra perspectiva de estudio, sostenemos que las prácticas culinarias —manejo y tipo de herramientas, materiales, técnicas, métodos, recetas, principios de condimentación— de las mujeres entrevistadas han cambiado y esto ha impactado en las HC que son puestas en práctica.

Las entrevistadas, en respuesta a las influencias de los contextos —macro y micro—, por diversas condiciones propias de sus itinerarios vitales como el desarrollo de un trabajo remunerado fuera del hogar, el cohabitar en pareja, la procreación, los condicionamientos —las maneras de percibir la cocina o los recursos, por mencionar algunos— y el sistema personal de DA; han realizado “ajustes” o “adaptaciones” en el empleo de sus HC con la finalidad de atender sus necesidades alimenticias a lo largo de la jornada alimentaria.

Dentro de los cambios más relevantes que han sufrido las prácticas culinarias de las mujeres pertenecientes a las tres generaciones, destacaríamos la disminución de tareas manuales de la manipulación de los alimentos, ello como consecuencia del avance tecnológico que ha permitido el empleo de herramientas de cocina, electrodomésticos y materias primas que a la vez que facilitan las tareas culinarias han influido en cómo las mujeres hacen uso de sus HC.

Agregamos también las modificaciones en las maneras de hacer —HC mecánicas— en la cocina, como el uso del pelador en lugar del cuchillo para retirar la piel de los alimentos, la relativa obsolescencia del empleo del abridor de latas derivado de la comercialización de latas “abre fácil” o la utilización de neveras, congeladores, microondas o robots de cocina que han impulsado diversas transformaciones en las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios —la planificación, compra, preparación y el consumo de alimentos— como la concentración de la compra y/o preparación de los platos que serán consumidos dentro de un periodo de tiempo determinado.



Aunque el empleo de las cocinas de fuego y/o vitrocerámica, hornos de gas y eléctricos han permitido la continuidad de prácticas y técnicas de cocción utilizadas desde el siglo pasado —hervir los alimentos, sofreír o cocinar al horno— condiciones que han favorecido la continuidad de la puesta en práctica de los diferentes atributos de las HC mecánicas y perceptuales al evaluar los distintos procesos y reacciones que sufren los alimentos cuando son manipulados. Estas mismas HC —mecánicas y perceptuales— “ajustadas” y otras más, son puestas en práctica cuando las mujeres eligen otros métodos de cocción como las microondas que demandan juzgar el “punto de cocción” de los alimentos —HC perceptuales— o poner en práctica las HC de organización —en su dimensión interna—, para estimar los “tiempos de cocción” a la vez que se han de integrar los parámetros de tiempo y temperatura —HC de manejo de herramientas y equipo de cocina— al cocinar de esta manera.

Los cambios en el contexto alimentario los podemos caracterizar de esta manera.

- a) Una mayor diversidad de alimentos inter e intra gamas.
- b) Las transformaciones tanto en términos de disponibilidad como de accesibilidad de alimentos de primera gama —no están ceñidas a las condiciones climáticas de las temporadas del año, lo que permite conseguirlos durante todo tiempo—, como las modificaciones en los formatos y/o las maneras de presentar los alimentos frescos a la venta. Se comercializan frescos o de primera gama con apenas algunas modificaciones en relación a su estado original —mismos que pueden ser tocados, olidos y/o probados por las informantes— y a la vez se encuentran con diversos grados de manipulación —pelados, troceados, porcionados, condimentados, con ausencia de alguna de sus partes como las patas del pollo, por mencionar algunas— en bandejas cerradas que impiden la validación de las características organolépticas de los mismos a través de los sentidos, salvo por el sentido de la vista.
- c) La coexistencia de diversas maneras de comercialización de los alimentos —despacho directo en comercios tradicionales de carácter familiar o “colmados” y autoservicio en los súper e hipermercados—.

Estas modificaciones han propiciado cambios tanto en las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos como en las maneras de poner en práctica las HC. Algunas

mujeres entrevistadas han hecho “ajustes” al poner en práctica sus HC perceptuales para elegir los alimentos deseados, ya que además de constatar a través del sentido de la vista algunas características deseadas en los alimentos —color, ausencia de golpes y/o manchas, cantidad de grasa y distribución de la misma, entre otras— también atienden otras características como el precio, fecha de envasado y/o consumo preferente para guiar sus elecciones al momento de realizar la compra.

Consideramos que las transformaciones en las prácticas culinarias caracterizadas por la disposición de alimentos de segunda, tercera, cuarta y quinta gama, la relativa modificación de la que pueden ser objeto los alimentos de primera gama, el uso de herramientas y electrodomésticos como las neveras, congeladores, batidoras, hornos de microondas, robots de cocina, por mencionar algunos; son factores, que entre otros —maneras de percibir la cocina, motivación personal y demás—, influyen en la reducción del esfuerzo físico al manipular los alimentos y también en la disminución del tiempo dedicado a las actividades culinarias.

Así mismo detectamos la coexistencia de prácticas culinarias “tradicionales” y “modernas” así como las mujeres hacen uso de los robots de cocina como la Thermomix®, hornos de microondas, “máquinas para hacer alioli” , batidoras manuales como la turmix® o minipimer® y emplean diversas HC tanto mecánicas como tácitas, influenciadas por diversos factores —contextos social y temporal de la cocina, gustos y preferencias alimentarias, maneras de percibir la cocina, motivación personal, percepción de disponer de tiempo, por mencionar algunos— también realizan operaciones “altamente” manuales “a veces hacemos [...] pasta casera, de hacer la pasta con la máquina” y utilizan instrumentos que demandan la ejecución de acciones coordinadas y rítmicas —inteligencia y práctica del cuerpo— y de la energía física de quien lo emplea. Resultados en los que nos apoyamos para reiterar nuestra postura sobre la “adaptación” y/o “ajustes” que las mujeres de las tres generaciones estudiadas han realizado al poner en práctica sus HC en los contextos que enmarcan la cocina doméstica de las primeras dos décadas del siglo XXI.

La autoconfianza entendida como el sentimiento de auto percepción de seguridad o falta de la misma al poner en práctica las diferentes HC para obtener el plato esperado y/o deseado en términos de sabor, presentación, olor y textura, se constituye a partir de la práctica constante y consciente —en la que la cocinera esté dispuesta y motivada para aprender— en la elaboración de las comidas.

Cuando el plato preparado satisface los gustos y preferencias de quienes cocinan o para quienes se cocina la autoconfianza se fortalece.

La percepción de la autoconfianza culinaria —positiva— se vinculó con lo que las entrevistadas perciben por “saber cocinar”.

“Saber cocinar” se relacionó principalmente con el uso y dominio de las HC mecánicas, de manejo de herramientas y equipo de cocina, perceptuales, conceptuales, creativas, de orden y organización.

## **Los factores que influyen en las decisiones alimentarias**

Desde la lógica de que las DA son polifacéticas, situacionales, dinámicas, complejas y que persiguen objetivos particulares y a partir de los datos empíricos recolectados, pudimos caracterizar diversos factores que las median, sus interacciones y la mutua influencia entre ellas, a la vez que identificamos dinámicas subyacentes y circunscritas a las DA.

Cada DA se encuentran bajo el influjo, en mayor o menor medida, de la articulación e interacción entre los contextos (macro y micro), trayectorias y transiciones del itinerario vital, los condicionamientos y los valores, estrategias y hábitos —el sistema personal de DA— que cada mujer tiene y desarrolla. Además, como producto de las influencias de las vivencias —las trayectorias y transiciones del itinerario vital— de las personas, los diferentes factores como condicionamientos y el sistema personal y su relevancia son susceptibles de modificaciones en el tiempo.

Nuestras informantes toman sus DA con la finalidad de satisfacer sus necesidades alimenticias, las cuales pueden ser diversas, algunas de las mencionadas fueron las biológicas —saciar el apetito, atender condiciones de salud particulares—, psicológicas —satisfacer gustos y preferencias alimentarias— y sociales —los ritos de comensalidad—. Sin embargo, el cómo dan respuesta a estas necesidades varía en cada entrevistada y a la vez cada en cada DA.

Si bien las DA pueden ser producto de cierta ritualización de hábitos influenciados —entre otros factores— por los gustos y preferencias alimentarias, ideales y valores relacionados con la alimentación, identificamos diversas contradicciones, que relataron de manera

consciente las propias informantes, según las diversas circunstancias y contextos en los que se circunscribe cada DA. Ello nos permite reiterar la complejidad de las mismas.

Los macro contextos —condiciones económicas, políticas, históricas, geográficas, sociales y culturales— influyen en las maneras de producir y comercializar los alimentos, y en las políticas alimentarias y de salud, en las legislaciones en materia de alimentos, y las tradiciones y costumbres relacionadas con las prácticas culinarias y de consumo. Todas son condiciones que dan forma a los micro contextos —social, temporal y alimentario—. Ambos contextos (macro y micro) median las DA.

El contexto temporal de la cocina —el momento en que se ejecutan los comportamientos alimentarios relacionados con la preparación de los alimentos— puede ajustarse a espacios temporales durante el día, la semana o el año (invierno, verano) y se relaciona estrechamente con el contexto social de la cocina, que se vincula con los motivos (porqué, para qué, para quién o con quién) por los cuales se producen dichas actitudes alimentarias y que se relacionan también con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos.

Por lo tanto, a través de los contextos temporal y social de la cocina identificamos la manifestación de marcadores que expresan la estructura social, es decir, los ideales y expectativas de lo que integra una comida “apropiada” bajo criterios culturales —los ideales— así como expectativas y estándares personales y familiares sobre las combinaciones de alimentos, de sabores, la elaboración de platos determinados en momentos puntuales “la tostada por la mañana (desayuno), la paella para la comida del medio día los domingos” por mencionar algunos.

Los contextos temporal y social que se configuran a partir de la influencia de patrones culturales y sociales (los macro contextos), enmarcan la reproducción de la norma alimentaria de las comidas más instituidas, en nuestro caso el modelo ternario: desayuno, comida y cena de la alimentación, y los ritos de comensalidad. Ambas condiciones —las normas alimentarias y la comensalidad— influyen en la percepción de la importancia y la jerarquía de las tomas de la jornada alimentaria.

Generalmente, aunque varía de persona a persona, influenciadas por los por diversos factores del itinerario vital como las trayectorias y sus transiciones, mediadas a su vez por los ideales, expectativas y/o estándares de las personas, observamos situaciones polarizadas, por ejemplo la toma del desayuno de los días de entre semana que suele hacerse (prepararse y/o consumirse) en solitario, difiere en cuanto a inversión de recursos económicos, temporales y de esfuerzo —todos menores— en comparación con la toma alimentaria del medio día (la comida) en los días de fiesta que se enmarcan los ritos de comensalidad.

Además de los usos y costumbres culturales —las normas— expresados en los contextos social y temporal de la cocina, la relevancia de las tomas alimentarias es influenciada también por las trayectorias vitales, de ellas la subordinación de la alimentación con respecto al desempeño de un trabajo remunerado fuera del hogar, contribuye a la configuración de comidas (independientemente de la toma alimentaria) más rápidas, tanto en su elaboración como en su consumo. Así mismo esta subordinación se vincula con otros factores como la percepción de disposición de recursos —el tiempo y HC— y el sistema personal desarrollado para ejecutar las DA.

Elementos de contexto social de la cocina como son cocinar para alguien más (independientemente del contexto temporal) y la cocina de fiesta, condiciones que favorecen la comensalidad, además de que influyen en la cantidad y tipo de recursos que se invierten, estimulan —positivamente— la motivación personal (un importante mediador tanto de la práctica como del aprendizaje culinario) de quienes cocinan.

El cocinar para otros como parte de las recompensas culinarias, también interviene en las maneras de percibir la cocina (los condicionamientos) “cuando cocino para otros algo disfruto” y en la reproducción de prácticas culturales que se relacionan con la división sexual del trabajo (el macro contexto) “cuando me casé empecé a cocinar, teníamos que comer”.

Cocinar con alguien es otro matiz del contexto social de la cocina que se percibe como una actividad placentera, de ocio, lúdica o al menos “más llevadera”, que además de favorecer la convivencia entre quienes cocinan, coadyuva con el aprendizaje culinario al

momento de la ejecución de las tareas culinarias mediante la búsqueda de recetas (habilidad de gestión de la información) y la práctica.

La cocina al igual que la alimentación es funcional y circunstancial, estas condiciones influyen en los diferentes significados que se le pueden atribuir. En esa lógica, los contextos y las recompensas culinarias, son dos de los principales factores que moldean las maneras de percibir la cocina, desde los recursos que se utilizan hasta algunas condiciones individuales como la motivación personal.

Sobre el contexto alimentario, como un mediador más de las DA, las opciones de adquisición como la oferta y las formas de comercialización de los insumos, pueden ser percibidas como bastas —al distinguir diversas modalidades— o bien como limitantes —cuando no se consiguen las variedades o formatos esperados—.

El contexto alimentario se ha modificado sustancialmente a través del tiempo entre las tres generaciones estudiadas. Aunque persiste —en menor número que en el siglo pasado— el comercio tradicional, predomina la aparición de las grandes superficies, despacho de auto servicio y la posibilidad de comprar por internet sin realizar traslados a los establecimientos de venta, éstas son acciones que caracterizan el contexto alimentario de las primeras dos décadas del siglo XXI. A estos cambios se le añaden como condiciones sociales (macro contexto) el aumento de la escolarización y la participación de la mujer en el empleo remunerado fuera del hogar, los cambios demográficos derivados de modificaciones en las pautas reproductivas y el control de la natalidad y los cambios de los ritmos de la vida cotidiana.

Como producto de estas transformaciones, identificamos en los discursos de las mujeres de la generación A y algunas de la generación B la percepción de la carencia y de obligatoriedad tanto de “cocinar en casa” como de “aprender a cocinar” y de reproducir las pautas culturales relacionadas con la división sexual del trabajo, y por el contrario, las mujeres de principios del siglo XXI —de la generación B y las de la generación C— consideran que “ahora [la cocina] es un disfrute, antes era una imposición en las épocas en las madres ¿no? y ahora es: si te gusta o no te gusta”.

Sin embargo, las prácticas culinarias que nuestras informantes declararon sugieren que las mujeres continúan como las principales responsables de la ejecución de las diversas tareas culinarias: planificación, compra, almacenaje de alimentos, preparación de las comidas y limpieza pre y post cocina; independientemente de las maneras de percibir la cocina (los condicionamientos) y la variedad de opciones (restaurantes, bares, cadenas de comida rápida) para “no cocinar”.

En los discursos de las mujeres entrevistadas, influenciadas por diversos factores —de los contextos social y temporal y los condicionamientos— de su propio itinerario vital, detectamos que “hacer de comer” sigue siendo una actividad importante tanto por la regularidad (cada día y en varias ocasiones) y el tiempo dedicado a su desempeño, como por las razones o significados que se atribuyen a la preparación de los alimentos en el hogar, todos ellos relacionados con la racionalización de los recursos tangibles (económicos) e intangibles (HC), las recompensas de la cocina y los valores del sistema personal de DA.

Encontramos que la articulación de las modificaciones del contexto alimentario con otros factores que median las DA como las trayectorias y transiciones del itinerario vital, los condicionamientos, el sistema persona de DA y las innovaciones tecnológicas (el macro contexto) —características de finales del siglo XX y principios de XXI— así como el menaje de cocina, electrodomésticos y productos alimenticios (diversos grados de manipulación y/o industrialización) han influenciado las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios de las mujeres de las tres generaciones estudiadas.

En términos generales, los recursos materiales —herramientas, electrodomésticos, alimentos de conveniencia— además de reducir el esfuerzo físico durante la manipulación de los alimentos, disminuyen el ejercicio mental involucrado en la planificación de las comidas y permiten a las mujeres “poner la comida en la mesa” cuando se carece de conocimientos y/o HC en la elaboración de las comidas, no se dispone del tiempo (recurso) o no se desea (motivación personal y maneras de percibir la cocina) ejecutar uno o varios de los procedimientos para la elaboración de los platos.

El empleo de innovaciones tecnológicas en menaje de cocina, electrodomésticos y productos alimenticios brinda opciones —en términos de alimentos y/o maneras de

hacer— para satisfacer los gustos y preferencias alimentarias u otros valores del sistema personal. Por ejemplo, en la Thermimix® “el gazpacho queda perfecto”; de igual manera, las variedades de alimentos de segunda gama en ocasiones se prefieren sobre sus similares de primera para la elaboración de algunos platos, cuando se buscan resultados concretos en el sabor “así no queda ‘tan ácido’” y/o la presentación.

El hacer uso de “la silicona” y el horno de microondas permite la elaboración de platos en un menor tiempo que cuando se utiliza la cocina y/o el horno convencional, que a la vez permite la eliminación de ingredientes no deseados como la grasa en la preparación de algunos platos o bien la conservación de propiedades organolépticas (color, textura) y/o nutricionales (vitaminas y minerales) de algunos alimentos como los vegetales.

Si bien los cambios y las innovaciones tecnológicas antes señalados son considerados como positivos, también algunos elementos del contexto —presente, inicios del s. XXI— son percibidos como negativos. Por ejemplo, en las referencias alimentarias “de antes”, las más destacadas se relacionaron con la modalidad del autoservicio “en el súper nadie te dice” debido a la desaparición de la figura del vendedor como fuente de información u orientación sobre las propiedades de los alimentos y recomendaciones sobre su manipulación y almacenamiento.

Con relación a los métodos de producción masiva de alimentos, también detectamos ciertos aspectos negativos, ya que se atribuyen a estos procesos tanto pérdidas de propiedades organolépticas y/o nutricionales en los alimentos, como la inclusión de aditivos —pesticidas, hormonas, químicos, conservantes o colorantes— que han dado lugar a alimentos, “irreconocibles” para los consumidores, con características no deseables “la carne no tiene el mismo sabor” y la atribución de efectos adversos en la salud con la aparición de “tantas enfermedades ahora”.

Nos damos cuenta que, enmarcados en ambos contextos (macro y micro), de acuerdo con las características de cada persona, mediante las interacciones —producto de la socialización primaria y secundaria— las mujeres entrevistadas ha configurado sus propias trayectorias, entendidas como los pensamientos, sentimientos, estrategias y acciones relacionadas con la comida y la alimentación.



La perspectiva de diacronía, es decir, la evolución en el tiempo tanto del aprendizaje culinario como la puesta en práctica de las HC, que guio nuestras observaciones y nos permitió identificar los procesos de reconfiguración, resignificación, cambio y/o adaptación que las mujeres ha experimentado durante sus itinerarios vitales, todos ellos relacionados con los diversos factores —las trayectorias y transiciones, los condicionamientos y el sistema personal de DA— que finalmente median sus DA.

Entendemos que el concepto de trayectorias trasciende la visión de etapas de la vida debido a que incluye los contextos y los diferentes procesos de desarrollo personal, profesional y familiar. Como resultado de la conformación de las trayectorias, las personas configuran maneras de pensar, sentir y de actuar (estrategias y acciones) relativas a su alimentación, mismas que son sujetas a cambios de estado (transiciones) durante su vida.

Identificamos que si bien todos los factores que median las DA son importantes, los contextos y condiciones —trayectorias y sus transiciones— del itinerario vital son la base de la configuración y modificaciones (en el tiempo) tanto de los condicionamientos identificados —los ideales, expectativas y/o estándares sobre la alimentación, las maneras de percibir la cocina, las condiciones individuales y recursos— como del sistema personal de DA.

La adultez, la emancipación, cohabitar en pareja y la procreación, son las condiciones del itinerario vital que tienen una relevante influencia en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación, almacenamiento y consumo de alimentos en el hogar.

En esta serie de reflexiones finales, encontramos que las maneras —creencias, valores y opiniones— de percibir la cocina, son uno de los condicionamientos que influye tanto en la adquisición y desarrollo de las HC como en las DA y que su principal cualidad es su dinamismo, ya que las apreciaciones sobre la cocina son moduladas por los contextos, las condiciones del itinerario vital y las situaciones individuales como la motivación personal.

Los ideales, expectativas y/o estándares son puntos de referencia derivados de elementos sociales, culturales y simbólicos y por tanto compartidos por un grupo de

personas, aunque también son expresiones individuales ya que son reconfigurados de acuerdo con el contexto y las circunstancias.

Los ideales reflejan las aspiraciones e identidad cultural y les permiten a las mujeres juzgar qué es “una comida adecuada” en términos de ingredientes, combinaciones, sabores o presentación, y lo que es comestible e incluso el tipo de alimentos y/o platos que son apropiados de acuerdo con el contexto temporal de la cocina.

Por su parte, las expectativas se configuran durante la socialización primaria y son referencias compartidas por un grupo más pequeño como la familia. Los estándares se refieren a la operacionalización de estos puntos de referencia en el día a día y aunque son individuales, también son influenciados tanto por el contexto social de la cocina como por las interacciones con personas con las que cohabitan —o han cohabitado— los padres, parejas, hijos y/o compañeros de piso.

Los individualismos alimentarios se expresan en los estándares —mediados por los ideales y expectativas— y en las condiciones individuales en las que agrupamos los componentes biológicos —hambre, intolerancias a alimentos y/o nutrientes, estados fisiológicos puntuales, estado de salud y/o enfermedades—, psicológicos —gustos y preferencias alimentarias, sensación de placer o desagrado al comer y/o preparar los alimentos el gusto por la cocina o por comer, motivación personal, estados de ánimo, aversiones (ingredientes, alimentos, platos, prácticas) — y sociales —roles de género, paternidad, entre otros—.

En cuanto a los recursos, hemos visto que una vez que son adquiridos, pueden acumularse a lo largo del itinerario vital como el caso de los conocimientos, las HC, los valores y las tradiciones culturales, o bien pueden disminuir, como sucede con los económicos, temporales, sociales (las relaciones) por diversas condiciones propias del curso vital.

El tiempo como recurso intangible es un mediador importante de las DA que incide en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y el consumo de los alimentos en el hogar. Influye en las maneras de percibir la cocina, lo que

a su vez, aunado con el contexto social de la cocina, también contribuye en la sensación de disposición o carencia de este recurso y todo ello en su conjunto repercute en las DA.

El desempeño laboral fuera de casa (trayectoria) y los diversos roles que las mujeres ejercen produce sensaciones —consideradas negativas— de agobio, de “ir de siempre de prisa” e influyen en la apreciación de falta de recursos temporales y de energía física —el incremento de una noción de agotamiento o cansancio—, lo que repercute también en la motivación personal para realizar las actividades culinarias “muchas veces llego más tarde de las 8pm, tengo hambre, estoy cansada y no tengo ganas de hacer nada”.

Para dar solución a las tomas alimentarias cuando “no hay tiempo” las informantes procuran elaborar y/o planifican comidas “fáciles” y/o “prácticas” —constituidas por ingredientes ya conocidos de una diversidad limitada, “pocos” procedimientos de manipulación, y que no requieran vigilancia constante durante su elaboración—, y “rápidas”, aquella que se prepara entre 20 y 30 minutos (sin incluir la compra y la limpieza post cocina). Aunque también hubo quien considerara como comidas rápidas aquellas que “estuvieran listas” desde 5, 10 o en menos de noventa minutos.

La acción de concentrar la compra y/o la elaboración de comidas (platos, salsas, caldos, sofritos) en un solo día, incluir en la lista de la compra alimentos de segunda a quinta gama, que según criterios y HC de quienes cocinan puedan ser transformados en platos en “poco tiempo”, fueron algunas de las estrategias que se llevan a cabo para solucionar las tomas alimentarias —propias y/o familiares— cuando se carece de recursos temporales.

Relativo a los comportamientos alimentarios de la preparación y consumo de los alimentos, la impresión que se tiene del tiempo influye en las prácticas culinarias de las mujeres entrevistadas al mediar no sólo en el tipo de platos que son elaborados, sino en cómo se preparan y qué utensilios se emplean para hacerlo. Para preparar platos “rápidos” y/o “fáciles”, además de sus HC, las mujeres hace uso de diversos electrodomésticos para “ahorrar tiempo” como minipimer® o túrmix®, el horno de microondas o los robots de cocina.

El empleo del horno de microondas, les permite “dar golpes de calor” a los platos precocinados para tener la comida en un momento o bien con uso de “la silicona” pueden disminuir el tiempo de preparación de algunos platos “el pescado al vapor como un papillote [...] lo haces muy rápido [...] se puede hacer en el horno, pero en el microondas es más rápido, en 10 minutos tienes un filete de merluza o algo cocido al vapor perfecto”.

Los robots de cocina como la Thermomix® permiten el “ahorro del tiempo” ya que limita el uso de utensilios de cocina —lo cual ayuda a disminuir las actividades de limpieza durante y después de la elaboración de las comidas— “en 1 hora y media, tuve una pizza de primero, una lasaña que podía ser primero o segundo y un sorbete y las cocas y sin lavar el aparato en ningún momento”; estas herramientas también conceden la cocción de varios platos a la vez o bien facilitan la elaboración de platos o salsas porque no requieren por parte de la cocinera la realización de tareas manuales como “dar vuelta a la cazuela” y/o vigilancia constante, ambas condiciones facilitan a las entrevistadas la ejecución de otros quehaceres culinarios y/o el desempeño de otras actividades.

Por otro lado, sabemos que la interacción de diversos factores que influyen en las DA como las maneras de percibir la cocina “a mí me gusta cocinar”, contar con otros recursos como las HC “para ella todo es fácil, sabe cocinar”, el contexto temporal “el domingo haces más elaborado” y social de la cocina “si viene alguien, lo tengo bastante en cuenta, soy bastante más cuidadosa con la cocina y cocino más elaborado, que si es para mí sola” influyen positivamente en la sensación de disponer de tiempo para la compra, preparación, limpieza pre y post cocina y el consumo de los alimentos.

Con respecto al dinero, como un recurso tangible, permite a nuestras informantes hacerse de materias primas (alimentos, especies, bebidas), insumos (libros), electrodomésticos y/o menaje de cocina necesarios para la preparación de los alimentos en el hogar. El dinero y el tiempo son recursos que se expresan como valores en el sistema personal de DA y constantemente son tomados en cuenta por nuestras entrevistadas al realizar sus DA.

La relevancia del dinero en las DA, a su vez es influenciada por la interacción con otros recursos como el tiempo y los estándares personales sobre la alimentación “prefiero comer bio”, los gustos y preferencias alimentarios “selecciono mucho las marcas, algunas

no me gustan y punto” y otros valores del sistema personal de DA como son el sabor, la conveniencia, la salud, la calidad y la funcionalidad de los electrodomésticos.

Las estrategias como comprar productos de temporada y concentrar la compra, son percibidas como un ahorro de dinero. Al adquirir productos de la estación, además de conseguirlos a precios más asequibles, se considera que sus características organolépticas como el sabor son más recomendables. Hacer el menor número de viajes para la adquisición de la materia prima permite gestionar el tiempo y a la vez el ahorro del dinero ya que se gasta menos combustible, en el caso de utilizar el auto o el costo del pasaje en los viajes de transporte público y porque se realiza la compra en sitios ya identificados con precios más bajos, lo que además facilita la gestión y el control de los recursos económicos.

Sobre las HC, son un recurso personal y están circunscritas a contextos determinados — culturales, sociales y temporales— e intervienen en las DA a través de una compleja entramada de procesos racionales y conscientes, que de manera simultánea y contradictoria pueden ser inconscientes y arbitrarios. Se conforman por interacciones con otros factores que intervienen en las DA:

- las trayectorias y transiciones del itinerario vital;
- los recursos como el tiempo, dinero y las redes sociales;
- la motivación, una condición individual para el desempeño de las actividades culinarias;
- los ideales, expectativas y/o estándares;
- y los valores personales relacionados con la alimentación y la cocina.

Todos ellos son factores que a su vez se manifiestan como una importante influencia en las maneras de percibir la cocina. Y juntos, los procesos, los contextos, las maneras de percibir la cocina, las trayectorias, transiciones, recursos, motivación, ideales, expectativas y/o estándares y los valores personales sobre la alimentación influyen en las prácticas culinarias y en las DA.

Además de compleja, la relación entre las HC y las DA es bidireccional, ya que las DA influyen en el desarrollo y adquisición de las HC, porque a medida que la mujeres eligen

elaborar sus platos —independientemente de la gama de las materias primas que empleen— mediante la práctica y la motivación personal o maneras de percibir la cocina, se adquieren, desarrollan y/o perfeccionan sus conocimientos y HC.

Las HC como contextuales y personales, influyen también en las DA a través de procesos racionales, ya que de manera consciente se toman las decisiones y procedimientos que se consideran necesarios para la elaboración de las comidas. Estas elecciones incluyen desde identificar la materia prima, equipo y menaje, hasta las técnicas de manipulación y/o cocción de los alimentos.

Sin embargo, también observamos que la toma de ciertas decisiones se hace de manera improvisada y/o arbitraria, ya que “de último momento” mientras se desempeñan las actividades culinarias se pueden hacer cambios relacionados con la elección de los ingredientes, las técnicas de cocción o las maniobras de manipulación de los alimentos.

Las HC mecánicas son la base para el desarrollo de las HC tácitas —perceptuales, de estimación, conceptuales, creativas, planificación, gestión de la compra, organización, orden, negociación y conciliación—. También son fundamentales para el progreso de otras habilidades que consideramos transversales porque trascienden el ámbito doméstico, como las de búsqueda y gestión de la información, *multitasca* y manejo de herramientas y/o equipos.

Además de las HC mecánicas, algunas HC tácitas como el manejo de herramientas y/o equipo de cocina, las perceptuales, conceptuales, creativas, de orden y organización, fueron referidas por nuestras informantes como parte de lo que ellas consideran como “saber cocinar” mismas que también se vincularon con la auto confianza en el desempeño culinario.

Las redes sociales, como capital intangible, son esas interacciones con los familiares, madres, padres, hermanos y amigos, que además de contribuir a la adquisición y desarrollo de las HC tanto en las fases de transmisión como de aprendizaje; también son un recurso que se puede concretar materialmente en comida, o bien, al compartir y repartir las tareas involucradas en la preparación de los alimentos.

Por otro lado, algunos condicionamientos, se expresan como valores en el sistema personal de DA. Por ejemplo, el gusto por cocinar y/o por comer, que se manifiesta en el valor del placer y los gustos y preferencias alimentarios, lo encontramos con el mismo nombre o como otro valor en diferentes situaciones y personas; los recursos tangibles como el dinero también son operacionalizados en forma de valor: el costo y el tiempo en la conveniencia.

Observamos diversas formas en las que se manifiestan y satisfacen los gustos y preferencias alimentarias (condicionamiento y valor), en los comportamientos alimentarios relativos a la preparación y consumo de los alimentos. Además de la influencia de otros factores —recursos, ideales, expectativas y/o estándares—, el influjo de los gustos y preferencias alimentarias se distingue en la selección de alimentos, condimentos, técnicas y/o métodos de cocción y uso del menaje y equipo de cocina. Encontramos que el sistema personal de DA está integrado por los valores, estrategias y hábitos de nuestras informantes.

Los valores como las DA son dinámicos ya que se modifican a lo largo del itinerario vital y situacionales porque suelen jerarquizarse de acuerdo con contextos determinados — temporales y sociales—. Por ejemplo, el valor de los gustos y preferencias alimentarias premia sobre el de la conveniencia o rapidez en una comida de celebración (contexto social).

Los valores que identificamos en la muestra estudiada fueron: los gustos y preferencias alimentarias, el costo, la calidad, la “practicidad” y/o conveniencia y/o la inmediatez, el placer, el satisfacer los gustos y preferencias alimentarias de terceros, la salud, las manifestaciones ideológicas y el cuidado del medio ambiente y la responsabilidad social. Generalmente la prioridad otorgada a los diferentes valores está sujeta a condiciones de tensión, conflicto, negociaciones y ajustes que las propias mujeres hacen, ya que una sola DA difícilmente los satisface todos. Pero el desarrollo del sistema de valores permite el establecimiento de ciertas estrategias que facilitan la rutinización de las DA.

Aunque discursivamente la alimentación y su relación con la salud fue un binomio mencionado en diferentes ocasiones por nuestras informantes, la salud, como otro de los valores que integran el sistema personal es jerarquizado y negociado cuando se

considera con relación a otros factores —contextos determinados, maneras de percibir la cocina, condiciones del itinerario vital, condiciones personales o recursos— que determinan las DA.

Además, el valor de la salud fue mencionado como referente —moral— o guía de lo que “los otros” deberían tomar en cuenta al realizar sus DA. Se configura a partir de los comportamientos alimentarios que las informantes consideran que son “saludables”.

Hemos señalado que las percepciones de comer “saludable” son diversas y complejas, porque admiten matices que se relacionan con la ingestión de los alimentos, las formas de prepararlos o producirlos y se configuran a partir de ideales, expectativas o estándares. También son un reflejo de las experiencias sociales, culturales y la reproducción tanto de los discursos médicos como de los contradiscursos —discursos “alternativos” a los difundidos por autoridades sanitarias del ámbito de la salud pública— de un momento histórico determinado.

Las maneras de comer “saludable” se asocian con el consumo de alimentos (frutas y verduras, lácteos, carne, pescado y legumbres) y/o combinaciones específicas, el origen de los insumos —lo local, regional y/o nacional que no “lo extranjero”— y procesos de producción, en este sentido los métodos no intensificados ofrecen ventajas importantes al compararlos con los intensificados: carecen de aditivos que son asociados con efectos adversos a la salud y preservan sus propiedades organolépticas y nutricionales.

A diferencia de las comidas procesadas industrialmente, las elaboradas en casa son “saludables” debido a que se conocen y controlan los ingredientes —tipo y cantidad— que son añadidos en las preparaciones.

Las técnicas culinarias para preparar los alimentos, las frecuencias, cantidades y patrones de consumo, también fueron asociadas con una dieta “saludable”. En este sentido, la medida, en especial con el empleo de las grasas, el balance y/o el equilibrio, la variedad y “la dieta mediterránea” conforman las características de las maneras “saludables” de comer.



La variedad es un instrumento con el que se logra el “equilibrio” de la dieta. La identificamos en tres dimensiones: la inclusión de varios grupos de alimentos (verduras, lácteos, pescados), distintos alimentos de un mismo grupo (zanahorias, judías, tomates, lechuga) y las maneras en que son preparados los alimentos (arroz con judías, arroz con atún, arroz a la cubana, por mencionar algunos).

Así mismo, cumplir con la pauta de darle variedad a la alimentación es una condición que añade complejidad a la planificación de las comidas y se percibe como lo “peor” la que “más abruma” y/o “más cansa”. Durante las entrevistas y los grupos de discusión las mujeres revelaron diversas estrategias —de eliminación, limitación, sustitución y modificación— durante los comportamientos alimentarios de la compra y preparación de los alimentos, cuando priorizan el valor de la salud en sus DA.

De este modo, las estrategias son los esquemas individuales desarrollados para realizar las DA, se emplean para atender necesidades —biopsicosociales— de las personas, al operar en la práctica un sistema personal de valores.

Las estrategias además son influenciadas por otros condicionamientos como los ideales, expectativas y/o estándares, las percepciones sobre la cocina y los recursos con los que se cuenta: tiempo, HC y dinero, entre otros. Se construyen a partir de experiencias pasadas, de decisiones con resultados exitosos bajo condiciones particulares en contextos determinados y suelen convertirse en hábitos.

Ambas, estrategias y hábitos ayudan a simplificar y ejecutar algunas DA de manera rutinaria, proporcionan los lineamientos que facilitan la toma de decisiones sin necesidad de analizar y/o negociar y reajustar los valores en cada DA. La eliminación, limitación, sustitución, adición y modificación de platos, ingredientes o técnicas culinarias, fueron las principales estrategias empleadas por las mujeres entrevistadas que se articulan con diferentes HC —mecánicas, perceptuales, creativas, de estimación, de organización, de orden, de planificación y la habilidad de búsqueda y gestión de la información, por mencionar algunas— cuando buscan satisfacer el valor de la salud en la DA en cuestión.

## **Nuevas interrogantes**

Aunque consideramos que nuestro estudio aporta datos empíricos que contribuyen a la comprensión de la relación entre las HC y las DA, también consideramos que abre otras interrogantes.

Realizamos un estudio cualitativo con una muestra de 32 mujeres entre 24 a 73 años de edad, residentes en la zona metropolitana de Barcelona. Basados en los contextos y las personas, a partir de los discursos de 32 informantes y 721 encuestas aplicadas, caracterizamos las HC descritas. Sin embargo, en estudios con muestras más grandes en las que se incluyan hombres y mujeres de otras regiones de Cataluña y/o España y/o otros países y diversos entornos rurales y urbanos, podrían brindar más información sobre las HC —identificarse otras más—, prácticas culinarias y las DA —observarse más factores que las moldean—.

Consideramos que nuestro proceder teórico metodológico y los temas identificados dentro del análisis pueden ser replicables y/o aplicables como una aproximación para comprender las DA y su relación con las HC en poblaciones similares.

