

**CONDUCTA ALIMENTARIA: UNA MIRADA DESDE LAS PERSONAS QUE VIVEN SOLAS
Y LAS QUE VIVEN ACOMPAÑADAS.**

DIANA CAROLINA HERNANDEZ CASTRO

TRABAJO DE GRADO
Presentado como requisito para optar al título de

NUTRICIONISTA DIETISTA

LUISA FERNANDA TOBAR. ND. MSc. - Directora
MARIA SONIA CHAPARRO. Antropóloga MSc. - Codirectora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETETICA
Bogotá, D. C. Mayo 29 de 2014

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”

**CONDUCTA ALIMENTARIA: UNA MIRADA DESDE LAS PERSONAS QUE VIVEN SOLAS
Y LAS QUE VIVEN ACOMPAÑADAS.**

DIANA CAROLINA HERNANDEZ CASTRO

APROBADO

**Concepción Puerta B. Bact .,PhD.
Decana
Facultad de Ciencias**

**Martha Constanza Liévano ND; MSc.
Directora
Carrera De Nutrición y Dietética**

AGRADECIMIENTOS

A todos aquellos que hicieron posible la culminación de esta etapa. A Dios porque es el motor y guía de todas mis acciones, motivo de fortaleza y sabiduría.

A mis padres gratitud infinita por los valores inculcados, la formación y los sacrificios que han hecho para poder alcanzar esta meta.

A Luisa Fernanda Tobar directora de mi trabajo de grado, por la oportunidad de trabajar a su lado, por su compañía en mi formación personal y profesional, por abrirme las puertas de nuevos horizontes y por la dedicación y esfuerzo durante esta etapa.

A Sonia Chaparro codirectora de mi trabajo por su paciencia, dedicación y conocimiento, sugerencias y apoyo durante esta y demás etapas a lo largo de mi carrera. Por sus consejos y conocimientos.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	8
1. INTRODUCCIÓN	8
2. MARCO TEÓRICO Y REVISION DE LITERATURA.....	10
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	14
4. OBJETIVOS.....	15
4.1 Objetivo General	15
4.2 Objetivos específicos	15
5. MATERIALES Y MÉTODOS	16
5.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
5.2 POBLACIÓN DE ESTUDIO Y MUESTRA	17
5.2.1 VARIABLES DE ESTUDIO	18
6. ANALISIS DE RESULTADOS.....	18
7. CONCLUSIONES	33
8. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS.....	36

INDICE DE GRÁFICAS

GRÁFICA N°1 CATEGORIAS EMPLEADAS PARA LA ENTREVISTA Y ANALISIS.....	32
--	-----------

INDICE DE ANEXOS

ANEXO N°1 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	36
ANEXO N°2 FORMATO GUÍA TEMÁTICA.....	38
ANEXO N°3 HISTORIA AL NATURAL.....	42
ANEXO N° 4 TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA MUJER QUE VIVE SOLA.....	55
ANEXO N°5 TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA MUJER QUE VIVE ACOMPAÑADA.....	83
ANEXO N° 6 TRANSCRIPCION ENTREVISTA HOMBRE QUE VIVE SOLO.....	103
ANEXO N° 7 TRANSCRIPCION ENTREVISTA HOMBRE QUE VIVE ACOMPAÑADO.....	114

RESUMEN

El propósito del estudio fue comparar la conducta alimentaria de personas que viven solas con relación a las que viven acompañadas. Metodología de investigación cualitativa y técnica de levantamiento de información la historia de vida; la información se recogió en etapas de la siguiente manera: 1) Realización de cuatro historias de vida a profesores de la Universidad Javeriana. 2) Transcripción de entrevistas. 3) Organización de información obtenida y diseño de base de datos. 4) Establecimiento de categorías, subcategorías e identificación de temas. 5) Análisis e interpretación de información. 6) Elaboración del informe final. Entre los resultados se encontró que la preparación de alimentos para los hombres es una labor aburrida y que demanda tiempo cuando es para ellos a diferencia de las mujeres que disfrutan en general al hacerlo porque se convierte en un espacio para experimentar con diferentes ingredientes y mezclas. Las rutinas cotidianas son rituales familiares que ayudan a definir los roles y responsabilidades de cada uno de los miembros. En general, las tradiciones familiares se mantienen en ambos grupos porque representan un espacio de unión familiar y de placer. Para los dos grupos el acto de comer no solo se hace para sobrevivir o para desarrollarse adecuadamente, sino que involucra placer, gusto y satisfacción teniendo en común los recuerdos de alimentos de su infancia, momentos y emociones agradables. Finalmente se encontró que el comportamiento alimentario de una persona cambia, se construye y se complementa de acuerdo con las opciones que adopte a lo largo de su vida.

ABSTRACT

The purpose of the study was to compare the eating behavior of people living alone in relation to those living with. Life history information technical and qualitative research methodology; (the information was collected in stages in the following way: 1) preparation of four stories from life to professors of the Universidad Javeriana. (2) transcription of interviews. (3) Organization of information obtained and data base design. (4) establishment of categories, subcategories and identification of issues. (5) analysis and interpretation of information. (6) production of the final report. The results found that preparing food for men is a boring job and that demand time when it is for them as opposed to women who generally enjoy doing because it becomes a space for experimenting with different ingredients and mixtures. Daily routines are family rituals that help define the roles and responsibilities of each of the members. In general, family traditions are maintained in both groups because they represent a space of family union and pleasure. For both groups the Act of eating not only is made to survive or to develop properly, but it involves pleasure, taste and satisfaction having in common memories of childhood food, moments and pleasant emotions. Finally found the food behavior of a person changes, is built and complemented according to the options adopted throughout his life.

1. INTRODUCCIÓN

Como es sabido los hábitos alimentarios están condicionados por una gran variedad de factores geográficos, socioculturales y económicos, entre otros, por lo tanto la disponibilidad de un determinado alimento delimitado a una región facilita la tradición en su consumo. De igual forma, aspectos religiosos y también culturales han promovido desde hace años distintos hábitos alimentarios: la prohibición de algunos alimentos por parte de determinadas creencias, su forma de preparación, presentación, horarios, establecen una serie de criterios que terminan por definir las costumbres de un grupo. Es por esto que se ha empleado la metodología de investigación cualitativa, y como técnica de levantamiento de la información las historias de vida, ya que a través de ellas se descubren las particularidades del comportamiento alimentario en personas que viven solas y que viven acompañadas. Para elegir las personas para la historia de vida se hizo de manera intencional teniendo en cuenta que las personas estuvieran en disposición para hablar sobre aspectos relacionados con su conducta alimentaria y su alimentación. Adicionalmente que estuvieran abiertos a profundizar en algunas etapas de la vida que ellos consideran significativas en su proceso de alimentación.

La historia de vida como técnica cualitativa, facilita la descripción en profundidad y la identificación de la dinámica del comportamiento humano mediante la biografía. En este caso orientado a la formación y manifestación de la conducta alimentaria. La historia de vida permite indagar cómo los individuos crean y reflejan el mundo social que les rodea, de tal manera que el sentido de la experiencia humana se revela en sus relatos personales de modo que se da prioridad a las explicaciones individuales y a los significados que para ellos tienen. Sin embargo este método no es muy utilizado en el área de la salud y en especial en Nutrición, por lo tanto se quiere motivar a las (o) profesionales para que tengan en cuenta las ventajas de este método, ya que por medio de este se pueden obtener detalles, situaciones y momentos importantes en las diferentes etapas de la vida del grupo o del individuo a abordar, permite una mayor cercanía y así mismo ayuda a tener más contacto para hacer más productiva la investigación. Es uno de los métodos utilizados en la investigación cualitativa que ayuda a describir en profundidad la dinámica del comportamiento humano, este método es el biográfico, el cual se materializa en la historia de vida.

El presente trabajo tuvo como objetivo comparar la conducta alimentaria de las personas que viven solas con relación a las personas que viven acompañadas con el fin de aportar nuevos conocimientos a las profesionales en nutrición, sobre cómo abordar aspectos relacionados con la conducta alimentaria en estos dos grupos de personas y promover el empleo de la metodología cualitativa como método de investigación

2. MARCO TEÓRICO Y REVISION DE LITERATURA

La alimentación cumple una función fisiológica necesaria para la supervivencia. Sin embargo, factores emocionales, culturales y sociales interactúan en la ingesta de los alimentos generacional e individualmente y son los responsables de cambios en los comportamientos alimentarios. Estos cambios permiten al ser humano adaptarse a nuevas experiencias, a valores y creencias que el grupo al que pertenece genera y potencia en diferentes momentos históricos y de desarrollo personal desde el nacimiento hasta la vejez (Gavino, 1999).

Cuando se habla de conducta alimentaria se refiere, según la definición dada por Osorio y colaboradores, al “comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos” Osorio, Weisstaub, & Castillo. (2002) recordando que en forma general, los patrones alimentarios se forman, se aprenden y se heredan, mediante un proceso que ocurre en los primeros años de vida. De todas formas, algunos fenómenos instintivos e innatos juegan un papel en todo este asunto, como sería el caso de la preferencia innata por los alimentos dulces, y posiblemente por los salados, así como el rechazo también innato por los alimentos ácidos y los amargos. (Gómez, 2008a, p.3)

A pesar del influjo de lo innato e instintivo antes señalado, como norma general se puede estar de acuerdo con Osorio y colaboradores cuando dicen que “... los modos de alimentarse, las preferencias y los rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros años de vida” (Osorio et al. 2002) En estas condiciones se puede decir que los patrones alimentarios pueden ser tanto aprendidos como heredados.

“La conducta alimentaria no se expresa en la mayoría de los casos, en sentido estricto, como un patrón *“que se establece en un acto que se realiza dentro de ambientes específicos, a horas específicas y en ocasiones particulares”*. Algunas personas llamarían **“hábitos”** a estos

comportamientos constantes y repetitivos” (Gil et al. 2004). Con relación a lo anterior, el alto nivel de repetición de la frecuencia de consumo u otras acciones, hace que las personas queden condicionadas a lugares, olores o incluso, a horarios establecidos debido a la rutina diaria a la que se someten por aspectos laborales o escolares.

El comportamiento alimentario de los humanos tiene, desde el origen de la especie, determinantes múltiples. Los seres humanos tienen la necesidad de aprender las buenas elecciones alimentarias y las aprenden no por un método individual de ensayos y errores, sino a partir de un saber colectivo que se ha ido constituyendo, a lo largo de las generaciones, bajo la formación de un cuerpo de creencias, algunas confirmadas por la experiencia, otras completamente simbólicas o mágicas, tales como el ayuno, la búsqueda de lo sagrado o las prohibiciones religiosas. Estas prohibiciones pueden referir, a veces, a los alimentos completamente “sanos” y afectar a una población entera o a un subgrupo dentro de una determinada sociedad, bajo la forma de un tabú o prohibición.

Estos comportamientos alimentarios se crean, preservan y transmiten en el contexto de la vida cotidiana, están asociados a las diferentes prácticas alimentarias y se definen como las maneras de actuar de las personas en relación con los alimentos y la comida, de acuerdo al entorno en el que viven y los rodea. Estas maneras de actuar son expresión de las creencias, tradiciones, representaciones sociales, valores, costumbres, percepciones, experiencias, conocimientos y tabús de una población. Todo ello determina el comportamiento del hombre en relación con la alimentación de cada día, e interviene en los gustos, preferencias y aversiones que manifiestan las personas, además juegan un papel importante en la selección, en las formas de preparación y en el consumo de los alimentos. (Montón, 2000) Estas prácticas están influenciadas por algunos factores como: la herencia y la tradición, el grado de desarrollo tecnológico, social y económico de la comunidad en la que vive una persona, el nivel educativo, la educación alimentaria, los medios de comunicación y la publicidad que juegan un papel muy importante en la formación o modificación de las prácticas alimentarias individuales.

En todos los factores anotados influye notoriamente la condición socioeconómica a la que pertenece la persona o el grupo familiar, pues cada estrato establece modos definidos de alimentarse, aunque cabría la posibilidad de aceptar la existencia y relación de múltiples interacciones entre los diferentes estratos.

“Al mismo tiempo, el contexto familiar, según el condición socioeconómica, también juega un papel importante en este asunto, pues las experiencias tempranas con la comida, y en especial las prácticas alimentarias de los padres, tienen fundamental valor en los hábitos de

alimentación desarrollados por los individuos. En términos generales, la madre es la responsable de incorporar al niño en las prácticas alimentarias y en el contexto social de la familia, con la participación de un entorno familiar que puede ser variable” (Gómez, 2008b, p.4)

Además de lo anterior, otras características importantes del mundo actual que influyen notoriamente en las prácticas alimentarias son: el poco tiempo para dedicar a la preparación de los alimentos, la mujer en el mercado laboral requiere de alimentos fáciles y rápidos de preparar, lo que ha hecho que se pierdan algunas tradiciones culinarias, se incrementó la práctica de la alimentación solitaria, la comida familiar pasa a ser una práctica en extinción, los horarios del colegio o trabajo y el desplazamiento de mayores distancias obligan con frecuencia a comer fuera de la casa. ” (Gómez, 2008c, p.5)

Muchas personas en general, han aumentado la cantidad de tiempo que dedican a conductas de ocio, como ver la televisión, dormir. Todo esto, está acompañado de hábitos alimenticios no saludables; siendo importante saber que la alimentación impacta en la nutrición, el comportamiento, las relaciones sociales y en general la salud humana. Santacoloma, Quiroga & Baquero. (2009)

Es así como el estado nutricional y la conducta alimentaria no se logran entender en forma aislada del entorno sociocultural y económico, ni enfrentarse de la misma forma en las diferentes sociedades y culturas, pues existen grandes particularidades y aspectos que derivan de cada uno de estos factores y que influyen directa o indirectamente en el desarrollo de éstos como: convivir con alguien o vivir solo que se reflejan al momento de la compra de los alimentos, la preparación y al consumirlos (cantidad, calidad y variedad); de igual manera depende del tiempo y lugar de los eventos sociales, del entorno como amigos cercanos o familiares y demás aspectos que hacen que se presenten diferencias o semejanzas.

Por lo general para conocer la conducta alimentaria se emplean diferentes métodos cuantitativos y solo hasta hace pocos años se ha comenzado a vislumbrar el potencial de los métodos cualitativos en el campo de la nutrición para comprender el sentido, la percepción y el significado que le dan las personas, desde su cotidianidad, a sus comportamientos y prácticas alimentarias. Los métodos cualitativos permiten en el proceso de investigación, acercarnos a las situaciones concretas en el campo de la alimentación para dar respuestas adecuadas a los interrogantes planteados.

Los métodos cualitativos se refieren a la investigación que produce datos descriptivos e interpretativos mediante la cual las personas hablan o describen con sus propias palabras el

comportamiento observado (Berrios, 2000). En este tipo de investigación el investigador(a) indaga intentando comprender el sentido o interpretación de los fenómenos en los términos del significado que las personas les otorgan y en este sentido, los métodos cualitativos constituyen una manera específica de abordar la indagación es decir, una forma de ver y una manera de conceptualizar (Morse 27, 2009). La esencia de ésta se encuentra en captar los sutiles matices de las experiencias vitales, los retratos, las historias y los relatos de la experiencia humana, reales, evocadores y significativos.

Los componentes más importantes de la investigación cualitativa son los datos, los procedimientos de análisis de esos datos y el informe final. Entre los diferentes tipos de datos están las historias de vida, las narrativas personales, los retratos, los diarios, las biografías y otros documentos de vida. Las ciencias sociales recurren a la historia de vida no solo interesadas por la información que esta pueda proporcionar acerca de un sujeto individual, sino que buscan expresar, a través del relato de una vida, problemáticas y temas de la sociedad, o de un sector de ésta (Morse, 2009).

En la historia de vida el investigador relaciona una vida individual/familiar con el contexto social, cultural, político, religioso y simbólico en el que transcurre, y analiza cómo ese mismo contexto influencia y es transformado por esa vida individual/familiar. El investigador obtiene los datos primarios a partir de entrevistas y conversaciones con el individuo.

En el uso de la historia de vida en investigación se pueden distinguir tres vertientes: la historia de vida propiamente dicha, el relato de vida y la historia oral. La **historia de vida** se destaca por la interpretación de la vida del sujeto por parte del investigador. El **relato de vida** enfatiza la mínima intervención del investigador en la construcción del relato. La **historia oral** se nutre de la reflexión del investigador sobre eventos específicos de la historia de una sociedad, analizando sus múltiples causas, consecuencias y efectos sobre la vida individual /familiar de los participantes y de otros actores sociales. Esta perspectiva abre la posibilidad de visiones y comprensiones múltiples en la historia social (Cit, 2009).

En ese sentido, la historia de vida utilizada en la investigación cualitativa, busca descubrir datos que provienen de la vida cotidiana, del sentido común, de las explicaciones y reconstrucciones que el individuo efectúa para vivir y sobrevivir diariamente (Ruiz, 2012). Al mismo tiempo, las historias de vida conforman una perspectiva fenomenológica, la cual visualiza la conducta humana, lo que las personas dicen y hacen, como el producto de la definición de su mundo. En este sentido, la historia de vida, como metodología cualitativa busca capturar tal proceso de interpretación, viendo las cosas desde la perspectiva de las personas, quienes están continuamente interpretándose y definiéndose en diferentes

situaciones (Taylor, 1998). Por lo tanto, la metodología cualitativa permite trabajar la realidad desde una perspectiva humanista tratando de comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de las personas.

Conocer esta conducta permite identificar la manera o forma de comportarse de una persona. En el caso de la alimentación¹ las personas en general manifiestan la conducta alimentaria por medio del placer y las condiciones sociales, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas. (Santacoloma et al. 2009).

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Los comportamientos se enmarcan en una serie de pautas de conductas y hábitos que influyen en las actividades diarias; que corresponden a respuestas que se dan en contextos definidos y con desencadenantes específicos como el acto de comer que ha sido siempre y en todas las culturas un acto social que emerge de acuerdo al desarrollo, crecimiento y el contexto de cada persona. Estas pautas serán reinterpretadas a lo largo de la vida del individuo, provocando variaciones que conforman las preferencias individuales, ligadas a las experiencias positivas o negativas que experimenta cada persona, dando lugar a preferencias, gustos y elecciones que se incorporan a la conducta de los sujetos, conformando así las pautas de comportamiento alimentario. Con el tiempo, el individuo va imitando aspectos y comportamientos de su entorno, lo cual ayuda a moldear su propia personalidad y su comportamiento alimentario y a tomar decisiones basadas en sus experiencias, gustos y en lo que le ofrece el medio.

Adicional a lo anterior, otras circunstancias como es la transición de estar soltero a compartir una vida en pareja, pueden conllevar cambios en la alimentación; debido a esto se plantea la pregunta *¿cuáles son los hábitos y prácticas alimentarias de las personas que viven solas y las que viven acompañadas?* Teniendo presente que las transformaciones económicas, demográficas, sociales y culturales guardan una relación con los cambios en los comportamientos alimentarios y el mantenimiento de un hábito, se identificarán estos y se

analizará cómo los factores mencionados anteriormente influyen en el comportamiento alimentario de los participantes en este estudio.

Las variaciones culturales de las personas dificultan el proceso de determinar patrones que rigen el comportamiento alimentario ya que son considerablemente difíciles de analizar como el consumo de alimentos no habituales, las costumbres a la hora de sentarse a la mesa, el número de comidas diarias, las preferencias alimentarias, así mismo las creencias religiosas y espirituales (Faro, 2006), que fueron indagadas de manera cualitativa a través de entrevistas en profundidad que permitieron conocer algunos aspectos de la historia de vida alimentaria y develar las variaciones en el comportamiento alimentario de una persona que vive sola frente a una que vive en compañía.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General

Comparar la conducta alimentaria de las personas que viven solas con relación a las personas que viven acompañadas, empleando como herramienta metodológica y de análisis la historia de vida en un grupo de profesores vinculados a la Facultad de Ciencias Sociales de la Pontificia Universidad Javeriana para establecer características diferenciales y semejanzas significativas en sus comportamientos alimentarios.

4.2 Objetivos específicos

- Caracterizar el comportamiento alimentario de un hombre y de una mujer que viven solos con el fin de establecer diferencias y semejanzas en este grupo.
- Caracterizar el comportamiento alimentario de un hombre y una mujer que viven acompañados con el fin de establecer diferencias y semejanzas en este grupo.
- Identificar los factores sociales, económicos, culturales, educativos y religiosos que estructuran y dan significado a la conducta alimentaria de los dos grupos.
- Analizar sucesos representativos a lo largo de la vida de estas personas, que han provocado modificación de la conducta alimentaria.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Recolección-. La decisión de recurrir a la historia de vida se fundamentó en la pregunta que estructuró el estudio con el fin de profundizar en los sutiles matices de las experiencias vitales en relación con la alimentación. Se recogió información sobre cuatro experiencias de vida para abordar el tema de los hábitos y las prácticas alimentarias y así dilucidar los comportamientos alimentarios a partir de voces plurales.

La realización de las historias de vida comprendió las siguientes fases:

Preparación: Planeación de la entrevista en profundidad, acercamiento exploratorio a los posibles contactos en terreno, selección inicial de los contactos, negociación con los entrevistados, concertación de las entrevistas y establecimiento del contacto personal con los entrevistados.

Diseño de la guía temática: Se realizó a partir de la pregunta de indagación que estructuró el eje temático en las conversaciones con los entrevistados. Esta guía consistió en una lista de temas generales a desarrollar más que de una serie de preguntas a responder. La generación y preparación de los temas sirvió inicialmente para conducir las conversaciones en el momento de la entrevista y posteriormente, para el ordenamiento, análisis e interpretación de la información recolectada.

Recolección de los datos: Elaboración de las entrevistas; preparación de las entrevistas, realización de la entrevista y obtención de los datos. Se llevaron a cabo 3 entrevistas con cada uno de los participantes en el estudio, cada una con 2 horas de duración. Estas entrevistas fueron grabadas y se realizaron al interior de las instalaciones de la Pontificia Universidad Javeriana.

Transcripción de las entrevistas:

Se hizo la transcripción literal en la cual se retoman exactamente todos los términos grabados en la entrevista, posteriormente se seleccionó una entrevista que representaba mejor los objetivos de la investigación. Se hizo la transcripción natural, la cual se utilizó para mostrar un ejemplo clásico de una historia de vida al natural. Las demás entrevistas se anexan con su transcripción natural.

Depuración, organización y clasificación del material recolectado: En esta fase se hizo la lectura de las entrevistas transcritas y se verificó que la información estuviera completa de acuerdo a la pregunta de indagación, los objetivos planteados y los temas de la guía temática. Se clasificó el material recolectado como notas de campo y entrevistas. Se organizó y almacenó los datos en un archivo en Word.

Análisis e interpretación de la información: Se elaboró una matriz de análisis y se establecieron temas, categorías, subcategorías y categorías emergentes. Finalmente se interpretaron los datos en correspondencia con la literatura consultada.

Elaboración del informe final de resultados: Se tomaron los fragmentos de las entrevistas que sustentaban las categorías establecidas para identificar las semejanzas y diferencias que dilucidan los comportamientos alimentarios de los grupos. De esta manera los resultados se relacionan con otras publicaciones y autores.

5.2 POBLACIÓN DE ESTUDIO Y MUESTRA

La población de estudio se determinó como los docentes de la Facultad de Ciencias Sociales vinculados a la Pontificia Universidad Javeriana.

Muestreo: El muestreo se basó en criterios selectivos ya que no se buscaba representatividad estadística. Las personas se eligieron según ciertos rasgos considerados relevantes en términos conceptuales como: hombre y mujer que vivieran solos (2), hombre y mujer que vivieran acompañados (2), todos ellos entre los 25 y 60 años de edad. Personas vinculadas a la Pontificia Universidad Javeriana, pero no a la facultad de ciencias básicas y con las cuáles se pudiera contactar directamente; aceptación a participar en el trabajo con la correspondiente firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión: Profesores de otras Universidades, de otras facultades y de diferente rango de edad. Personas que se nieguen a participar en la investigación o a firmar el consentimiento informado de participación. El eje fundamental estuvo en la disposición del entrevistado, en la aceptación para hablar de sí mismo, de su experiencia y de su familia.

5.2.1 VARIABLES DE ESTUDIO

1. Genero (Masculino, Femenino)
2. Edad: Entre 25 y 60 años
3. Estado civil: Solteros, casados
4. Nivel educativo: Universitario
5. Procedencia
6. Lugar de residencia
7. Convivencia

6. ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se va a presentar una descripción de 4 personas que fueron seleccionadas y nos proporcionaron la información para hacer el análisis de la historia alimentaria:

Andrea mujer de 38 años, reside en Bogotá en el barrio Chapinero, vive sola, es soltera y Socióloga, actualmente trabaja en el área de investigación en una Universidad. Le gusta ir a cine, bucear y practicar natación. Es delgada, de piel blanca, ojos café claros y cabello corto. Es una persona muy agradable: siempre está de buen humor y dispuesta a conversar. Serena, disfruta realizar actividades sanas que benefician su salud física y mental; igualmente inspira tranquilidad y armonía.

Pilar mujer de 28 años, de Cali, vive en Bogotá....., actualmente reside en la Calera, vive con su esposo hace 2 años, de profesión Socióloga y actualmente docente en dos universidades. Le gusta practicar yoga, leer y salir a caminar. Es delgada, de piel blanca, cabello negro largo, ojos color miel. Su estilo para vestir es sencillo y formal. Es una persona amable, alegre, risueña y cálida. Transmite alegría y ternura, confianza y respeto.

Juan hombre de 34 años, vive en Bogotá, es soltero y Sociólogo, actualmente trabaja en una Universidad. Le gusta leer, caminar y salir con los amigos. Es delgado, de piel morena, ojos café oscuro, cabello negro rizado y largo. Su estilo es informal y descomplicado. Es una persona amable, alegre y serena.

Felipe hombre de 28 años, vive en Bogotá en el barrio Patria, casado, vive con su esposa hace tres años y medio. Es Filósofo, le gusta hacer manillas en chaquiras, caminar e ir a cine; realiza actividad física todos los días montando bicicleta. Es delgado, de piel blanca, ojos

verdes, cabello castaño liso y largo. Viste de manera informal y descomplicada. Es una persona que a primera vista se nota seria pero a profundidad es agradable, dispuesto a conversar y respetuoso. Calmado, gentil, sereno, demuestra e inspira tranquilidad y timidez.

Comportamiento alimentario

El momento de comer para la mujer casada era y es un espacio para estar en familia; para ella es un momento de unión en donde se habla de los temas cotidianos, el trabajo, el estudio, las dificultades económicas, los proyectos, los conflictos y las disidencias. Para la mujer que vive sola, es un espacio de tranquilidad y de apreciar el sentido de la comida que ella prepara, usualmente este momento lo disfruta sin la compañía de otras personas. Por el contrario para la mujer soltera los momentos en familia para compartir la mesa eran pocos debido a la rutina de trabajo de sus padres lo cual no permitía que se construyeran estos espacios.

Circunstancias de la vida de los casados, como tener que irse de casa por motivos de estudio, los confrontó con la necesidad de aprender a cocinar o a defenderse en la preparación de alimentos, especialmente preparaciones fáciles y económicas; lo cual refleja y permite analizar cómo lo inculcado en casa con respecto a las preparaciones básicas o tradicionales puede ayudar a sobrevivir ante situaciones como la de vivir solos:

“Yo aprendí a cocinar cuando me fui a vivir fuera de la casa, hay sí aprendí a cocinar, pero por necesidad.” (HVF).

“En la infancia no aprendí a cocinar, yo aprendí tarde; yo creo que aprendí a cocinar cuando me fui de mi casa, más o menos como a los 20 años que me toco (risas)” (HVP).

En cuanto a el aprendizaje de la cocina los casados tienen en común el arte de cocinar, que se experimenta por lo general en la adultez. Sabiendo que por costumbre las mujeres son las que practican esta actividad convirtiéndose en una tradición de género, pero en la actualidad los hombres también han entrado a la cocina, sorprendiendo con platos llenos de imaginación. Cocinar en pareja es un plan con muchos beneficios ya que ofrece la oportunidad de compartir juntos una actividad que se realiza con frecuencia en el hogar. La distribución de tareas para la preparación de una comida completa puede resultar muy divertida. Y por si esto fuera poco, la realización de actividades en pareja que aunque no sean del agrado de ambos, contribuye a fortalecer la relación:

“Yo prefiero solo, Margarita si prefiere acompañada, porque el espacio es muy pequeño, la cocina es muy pequeña. Si fuera más grande podría ser acompañado.” (HVF) “A mi si pero lamentablemente a mi esposo no. Como cocinar con alguien si me gusta” (HVP)

La alimentación cotidiana es una de las tareas más importantes que componen el trabajo doméstico, el cual es reconocido como un espacio simbólico que genera grandes disputas entre los miembros de los hogares relacionados con la distribución de las tareas y en donde juega un papel fundamental los roles establecido de género (Quintero, 2008).

Por el lado de las labores relacionadas con la alimentación, el hombre soltero no se involucra en estas debido a la crianza en un matriarcado y a la convivencia con dos mujeres, pues ellas le facilitan las tareas y todo lo relacionado con la alimentación; la mujer soltera vive sola y con el tiempo ha manifestado agrado y placer para realizar tareas que se relacionan con la comida, como ir a hacer el mercado, cocinar, leer sobre cocina y practicar nuevos platos para ella, lo cual genera sentimientos de felicidad y de salud:

“no, yo hago el mercado, todas las tareas, en los últimos años aún más pero por lo general sí, es mi objetivo, siempre resuelvo el asunto; si, yo he venido haciendo más conciencia y al hacer más conciencia lo he venido disfrutando más, siempre cuando lo hago como por defecto pues no le encuentras ese gusto, en cambio ahora como estoy con lo de aprender a cocinar y eso de un tiempo para acá pues entonces se vuelve como un plan el asunto de ir a hacer mercado semanal, de escoger las verduras y las frutas que es tan importante, porque pues eso se daña más rápido, heee de informarse como al respecto para poder hacer mejor mercado y de elegir mercado” (HVA).

Aunque la mujer soltera no se involucraba mucho en las labores de la cocina debido a la ausencia de los padres por las jornadas laborales, adquirió destrezas en la cocina y esto le permitió ayudarse elaborando preparaciones prácticas y sencillas que la sacaran del apuro. A diferencia del hombre que a pesar que fue criado en un ambiente de sólo mujeres no se involucraba en las labores de la cocina, ni en los momentos de ausencia de su núcleo; siempre estuvo rodeado de cuidados, sobreprotegido y sin ser involucrado en las tareas relacionadas con la preparación de alimentos:

“nunca me delegaron la responsabilidad de ni siquiera le dejamos ahí la comida, no, es decir hasta que yo fui adolescente pues incluso parte de los problemas era porque yo llegaba tarde y no podía existir la lógica de déjemele la comida, bueno ahora ya hay microondas pero nosotros no lo teníamos en ese tiempo, ya hasta hace muy poco, entonces en ese tiempo había que calentar la comida y nunca lo tuve que hacer así llegara tarde y cuando empecé a salir tarde pues mi mamá así me regañara estaba ahí esperándome la comida y ella me la servía” (HVJ).

En casi todas las sociedades conocidas (presentes y pasadas), existe una fuerte identificación entre las mujeres y la cocina. Es cierto que los hombres intervienen en ciertos procesos y, sobre todo, en las llamadas comidas o festines rituales. Sin embargo, la responsabilidad del proceso cotidiano de la alimentación todavía se sigue atribuyendo a las mujeres. (Montón, S. Sandra 2000).

En cuanto a los hábitos alimentarios, la mujer soltera debido a problemas de salud en su infancia cambió, mejoró y mantuvo nuevos hábitos alimentarios saludables, a diferencia del hombre soltero que aunque reconoce la importancia que estos tienen, no le da el valor adecuado como para adoptarlos en su vida:

“mmmm si, pongo en segundo o tercer lugar el beneficio para la salud, ósea no, heee, no yo creo que sí, que a veces soy.... digamos un poco negligente con algunas cosas, a veces me dan arrebatos y digo oiga no como balanceadamente pero voy a comer de acá en adelante digamos frutas, pero eso al desayuno o lo que sea o al almuerzo, pero eso puede durar digamos una semana, y ya después no se vuelve hábito o lo que sea, más o menos así.” (HVJ)

En la dinámica de la preparación de los alimentos hubo una diferencia fundamental en los hombres ya que cocinar para ellos solos como actividad, es considerada como una labor dispendiosa, es un plan aburridor, poco divertido, al igual que comer solos, escogen preparar algo que no involucre mucho tiempo; prefieren cocinar para más personas o cocinar para que otra persona disfrute y aprecie lo cocinado, les agrada comer y cocinar acompañados; a diferencia de las mujeres que disfrutan este momento ya que cocinan alimentos que les gustan y que les hacen despertar recuerdos y sensaciones, es una actividad que les da satisfacción y lo hacen con agrado ya que al cocinar ponen en el fuego sus gustos, preferencias, mezclas de ingredientes, olores y demás aspectos que valoran al momento de comer, al igual prefieren hacer preparaciones prácticas.

“No, para mí solo no. Porque es mucho esfuerzo para solo una persona; entonces cuando cocino para mí y estoy solo en mi casa tiene que ser algo muy sencillo y muy rápido” (HVF)..

“no me imagino levantarme para cocinar uno solo es como hartito hay gente que lo hace, no a mí me parece.... no que triste es sentarse solo a comerse lo que uno prepara a mí me daría bueno no se eso es una perspectiva (risas)” (HVJ).

Entre los solteros, cocinar para ellos mismos puede o no, ser una labor agradable, benéfica y de su gusto. Para el hombre no es agradable, le parece dispendioso y aburridor; contrario a la mujer que siente agrado y placer de cocinar así sea solo para ella: *“cuando lo hago para mí*

también lo hago con el mismo agrado, sobretodo porque se lo importante que es para mí entonces como que en esa medida es lo mejor de lo mejor, entonces es como lo que uno no va a conseguir en ningún otro lado” (HVA).

A los solteros también les parece agradable y aprecian el momento en que cocinan en grupo o para otros, ven importante que otros valoren su esfuerzo, la calidad de su plato, el sabor y unión de ingredientes que hacen única cada preparación; afirman que cocinar en pareja es uno de los mejores planes ya que se comparte con esa persona, se aprende y se unen gustos, tradiciones de sabores, métodos y demás aspectos que hacen agradable el momento:

“ cuando uno cocina las veces que lo he hecho para otra persona y le aparece que quedo muy rico y se lo comen con agrado es ósea hay ya entiendo a las mamás cuando lo asocian con el afecto porque es una manera de comunicarse y es una manera de aceptar o rechazar al otro de alguna forma ¿no?, de felicitar o no su elaboración entonces ahí si claro creo que esa parte hace que sea muy agradable lo de cocinar para los demás heee” (HVA), “yo creo que cocinar es uno de los mejores planes de pareja” (HVJ).

Los casados tienen en común el hábito de comer entre cuatro y cinco veces al día, lo cual está enmarcado por las tradiciones adquiridas en la infancia y que las mantienen por salud, por lograr un equilibrio entre las emociones como el mal genio o indisposición cuando se tiene hambre y la necesidad de comer como aspecto fisiológico normal del cuerpo.

Se identificó entre solteros y casados que todos tienen el hábito de desayunar. Generalmente para los casados desayunar en la casa se convierte en un espacio para compartir con su pareja ya que en el transcurso del día no comparten tiempo; es un momento para dar inicio a las labores del día con energía pero también para hacerlo en compañía, igualmente lo toman en el comedor. Lo anterior, a pesar de que las épocas son otras, llenas de ocupaciones, falta de tiempo y horarios que no coinciden, como consecuencia a esto se ha reducido la frecuencia con que las familias o las parejas se sientan a la mesa para comer. Entre los casados consumen a veces sus alimentos por variar su cotidianidad en el sofá o en la cama pero son situaciones en las siguen compartiendo más tiempo juntos. Mientras que para los solteros el hábito de desayunar todos los días en la casa, es como un requisito antes de salir e iniciar el día; si no disponen del tiempo para comer tranquilamente, tratan de comer algo para no salir de la casa sin desayunar:

“Generalmente siempre desayunamos en la casa” (HVF), “Si, porque como almorzamos por fuera, siempre tratamos de salir desayunaditos” (HVP).

Este hábito es inculcado desde la infancia y se mantuvo a través del tiempo, lo cual a veces se puede ver afectado por la carga y horarios de trabajo. Igualmente como ya es un hábito adquirido, cuando no desayunan sienten malestar, inconformidad e indisposición; así el desayuno se convierte en algo fundamental:

“Pero siempre el desayuno es en la casa; cuando no desayuno en la casa es un problema. Porque dictar clase con hambre es...terrible!!” (HVF).

Entre los hábitos y actividades en pareja, tienen en común que les gusta salir a conocer restaurantes nuevos y platos diferentes; les gusta probar alimentos nuevos, con el fin de vivir experiencias nuevas con respecto a olores, sabores, texturas, combinaciones que pueden dejar sensaciones que los complacen, platos que generen una respuesta a un gusto o curiosidad; igualmente aprecian la comida elaborada en casa lo que puede llevar a que elaboren platos nuevos, con ingredientes diferentes pero preparados en casa, con el objetivo de cocinar agradable pero en su hogar:

“Si, a mí me gusta salir a conocer, pero también..... antes de pronto mas, ahora aprecio más la comida hecha en casa, como que no es así una prioridad, no!!. Pero si, si me gusta ir y probar cosas nuevas...” (HVP).

Además en las reuniones sociales que asiste la pareja, al hombre le gusta cocinar sea en su casa o en el lugar donde vaya de visita; le gusta involucrarse en el rol de manifestar el gusto o agradecimiento por medio de la preparación de comidas; a diferencia de la mujer que no se involucra tanto en la cocina y quien lo hace con más frecuencia es su esposo. Lo anterior pone de manifiesto que hay diferencia en cuanto al género en el gusto por la cocina representándose en el rol que asumen los hombres en las reuniones sociales, lo cual evidencia una ruptura de la tradición en donde las mujeres están siempre en las labores domésticas cotidianas:

“Si me gusta cocinar o cuando voy a otros sitios de visita me gusta ayudar, me gusta ver programas de cocina, técnicas del uso del cuchillo (se ríe) jajajajaj,” (HVF).

Entre las tradiciones familiares, las rutinas de la vida cotidiana se convierten en rituales familiares como la hora de la cena, la manera de recibir invitados en casa, la despedida y el recibimiento diario de cada uno de los miembros de la familia al salir o al volver a casa. Cualesquiera que sean las rutinas cotidianas, estas interacciones ayudan a definir los roles y las responsabilidades de cada uno de los miembros.

En cuanto a géneros, los hombres tienen en común que separan actividades laborales del momento de comer; dedican tiempo para comer ya que lo ven como un momento para compartir con amigos si están en el trabajo y al mismo tiempo para apreciar el valor de la comida, lo cual crea hábitos saludables y conciencia de cambios en las actividades cotidianas:

“Entonces cuando yo estoy almorzando, no estoy preparando clase, no estoy calificando, me doy tiempo para comer.....antes no lo hacía bien, ahora sí trato. Antes me tocaba comer y preparar clase o comer y calificar; entonces era muy complicado. Ahora es un espacio para comer y descansar, también la comida es un espacio para acercarme a los seres queridos o mi familia o mis amigos” (HVF), “Últimamente le doy un espacio a la comida esté atareado o no esté atareado de cosas, pero antes me bajaba un libro y me sentaba en las mesas pero bajaba con el libro y ahí comía, ahora trato de hacerlo cada vez menos pero hubo un tiempo en el que lo hice; no separaba espacios de trabajo o de comer” (HVJ).

Por lo tanto la influencia del trabajo sobre la alimentación para los hombres y para los casados afecta negativamente ya que debido al horario de trabajo y la distancia del trabajo a la casa no les permite almorzar en su casa teniendo que hacerlo por fuera; es una situación que no les agrada, en la semana prefieren traer almuerzo que comer en restaurante. A diferencia de la mujer soltera que tiene la ventaja de tener la casa cerca de su trabajo y el tipo de trabajo le permite almorzar tranquila en su casa lo que ella prepara y adicionalmente tomarse un tiempo para ella y para descansar. Muchas veces, la comodidad, la falta de tiempo o las propias condiciones sociales sustituyen la calidad a la hora de comer durante la jornada de trabajo:

“El trabajo influye muchísimo en mi alimentación, digamos ahorita que estoy en trabajo de tiempo completo, antes si tenía tiempo, iba y almorzaba a mi casa; pero almorzar afuera si me parece terrible” (HVP), “ehh sí, positivamente, porque como vivo cerca estoy a diez minutos quince minutos de llegar hasta mi casa quince minutos, entonces eso permite que yo vaya a mi casa a almorzar regrese y tenga el tiempo suficiente para en esa hora y media poder hacer todo, entonces sí facilita la cercanía al trabajo y el tipo de trabajo que tengo también” (HVA).

Factores socio-culturales

Con respecto al comportamiento alimentario se identificó que las personas solteras mantienen algunas tradiciones familiares en las fechas especiales, comparten comer con otras personas y asocian este momento como acto de agrado y placer.

Con respecto a las tradiciones familiares, la mujer que vive sola se asemejó con los casados en que tienen continuidad familiar en la celebración de estas fechas especiales, ya que mantienen la tradición de reunirse, tratan de compartir y mantener estos momentos de unión familiar; a diferencia del hombre soltero que por disgregación de su familia y envejecimiento de algunos de sus miembros, han perdido estas tradiciones, tratan de mantenerlas pero no con el mismo sentido de festejo y unión:

“ahora ya no hay gente, ya no nos reunimos, la familia se disgrega y hay una tendencia a grupos más pequeños ya no estamos en la casa necesariamente, a veces eventualmente hemos estado tres personas en la casa que sería mi mamá, mi tía y yo simplemente hablando pues comemos y brindamos...” (HVJ)

Hoy en día se valora poco el término tradiciones familiares, estas surgen un día y sin haber sido recibidas o sin dejar huella pueden cambiar, sin embargo son fuente de recuerdos y de afectos, de principios y de costumbres, que antes eran transmitidos de padres a hijos. Toda familia que tiene tradiciones las debe, de algún modo, a alguno de sus antepasados, en quien el sentimiento del disfrute y del bienestar, por ejemplo el relacionado con los alimentos prevaleció y a quien fueron dadas la sabiduría y voluntad para inculcarlas al resto de los suyos. Siendo claro en este caso que para los solteros estas tradiciones son poco permanentes a diferencia de los casados que mantiene este conjunto de costumbres por parte de la familia de cada uno.

En relación con el comportamiento alimentario se identificó que las personas casadas mantienen la tradición de reunirse en familia para comer, compartir en familia, socializar los eventos ocurridos durante el día, semana o mes. Así, es importante tener en cuenta que el comedor no es solo un lugar para disfrutar del alimento; también se convierte en un espacio para compartir tiempo de calidad con los seres queridos, compartir información y acontecimientos importantes de la cotidianidad de cada miembro. Lo expresaron así *“comer ósea sentarnos en la mesa, a almorzar, o a comer, o a desayunar, como reunirnos a comer; que el comer no sea solo alimentarse sino también un momento de compartir” (HVP)*

Tienen como tradición compartir con la familia de cada uno en las fechas especiales como navidad y año nuevo; algunas tradiciones se han mantenido a lo largo del tiempo y otras han nacido con las nuevas familias, sin embargo, todas ellas son parte importante de la vida familiar y es un reflejo de las bases de la infancia y de la herencia con respecto a la unión familiar en estas ocasiones. Lo que demuestra que las tradiciones familiares son trascendentales por los resultados que generan. Estas tradiciones brindan a la familia un sentimiento de cercanía que crece con las experiencias compartidas y por qué proporcionan

un sentido de prolongación y continuo acercamiento, que une a todos sus familiares. Las tradiciones le dan a cada miembro de la familia una razón de unión:

“La noche de navidad ósea el 24 por la noche vamos a la casa de mi esposa, de los papas de mi esposa y el 25 estamos siempre con mi mamá y es con toda la familia. Entonces todos los hijos de mi abuelita, los que están en Bogotá con ellos y es la comida que preparan ellas, con mi tío o que preparan las hijas de abuelita o con sus familias. Entonces, generalmente en navidad nos dividimos por años; entonces este año le tocó a tal casa, el otro año le corresponde a la otra casa, entonces así sucesivamente” (HVF).

Las personas que conviven en pareja tienen presente una identidad con relación al origen de los ingredientes y de la comida como tal, alimentos específicos que hacen posible evocar a sus grupos familiares y a su tierra en relación con la comida:

“Recuerdo el mute, que es una sopa que no se si la conoces, que se hace con frijol, con maíz, ehhhh con carne de chivo con carne de ovejo...[...] no sé cómo conectado con un territorio con un espacio que no es Bogotá, que es Boyacá que es ese territorio específico. Que es; no es un sentimiento de nostalgia por la cultura, yo lo veo así como por unas prácticas como...“(HVF).

En los casados hay algunas preparaciones y alimentos que les hacen recordar su lugar de origen, su casa, sus tradiciones familiares e igualmente la infancia, la adolescencia y su etapa de solteros, en donde ellos se involucraban en la preparación de comidas o simplemente observaban cómo se elaboraban estos platos:

“ósea para mí, manga poma y chontaduro es como algo que me representa a mi ciudad, mi identidad, mi Cali y que no lo como siempre sino normalmente cuando voy allá y el sancocho también, que más te dije?Las ostias me acuerda como a esa nostalgia de la abuelita, si como de ir, los primos si, de todo!” (HVP)

“El sancocho evidentemente me recuerda a mi casa, pero algo curioso la pasta; porque la pasta me recuerda.....es como a mi época de soltería y de vivir sola” (HVP).

En cuanto al aprendizaje de la cocina, los solteros tienen en común el no haber aprendido a cocinar en su infancia; puede estar ligado a las tradiciones en cuanto al rol de las personas involucradas en las tareas alimentarias, la cultura de su familia, a las conservadas herencias de resguardar la cocina como espacio de abuelas:

“mmmm no, en la infancia no aprendí a cocinar, yo aprendí tarde; yo creo que aprendí a cocinar cuando me fui de mi casa, más o menos como a los 20 años que me toco (risas) pero antes si era..... Cuando me asomaba como que lo resolvía de forma muy práctica, como de sándwich y cosas así de ese estilo”(HVA).

“... no en la infancia no aprendí a cocinar nada, absolutamente nada, jamás tuve que cocinar nada en la infancia” (HVJ).

“... mis padres casi todo el día estaban por fuera, entonces mi madre trabajaba desde muy temprano hasta muy tarde, entonces creo que eso está también asociado al asunto de la cocina y de acostumbrarse a comer en familia, sino que cada uno lo terminaba resolviendo porque como ellos trabajaban todo el día. Entonces uno llegaba a la casa y no estaba entre semana y no encontraba a mamá ni el almuerzo, sino que tu mirabas a ver que te hacías” (HVA)

Existen algunos factores que se relacionan con las prácticas alimentarias, entre ellos las condiciones socio-culturales que determinan la selección, la preparación y el consumo de los alimentos. Algunas prácticas responden a ciertas creencias, conocimientos y métodos tradicionales que se van pasando de generación en generación y estos últimos se encuentran ligados a la tradición, religión y tabús. Por otra parte están las condiciones psicológicas que determinan y son fundamentales en la formación de los hábitos alimentarios (motivación, actitudes y emociones) y por último las condiciones educativas que inciden en el establecimiento de las costumbres y en la forma de comer. Todos estos factores de una u otra manera intervienen en la formación de las prácticas alimentarias, sin embargo, cabe resaltar que estas últimas no son estáticas sino que cambian de acuerdo a cómo evolucionan las sociedades “se modifican a lo largo de los años y constituyen una respuesta a los nuevos estilos de vida, a nuevos productos de consumo y se relacionan directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gente de culturas alimentarias distintas” (Montón, 2000).

Factores educativos

Entre las personas casadas se encuentran ciertas similitudes con respecto a la crianza, a las tradiciones familiares, a lo inculcado sobre las tareas relacionadas con la alimentación y al valor de la comida, que se ven reflejadas en la situación actual de éstas; analizándolo desde el punto de vista de su historia personal, el haber crecido con familias permanentes y con vínculos fuertes, los ha marcado esto se hace evidente en las tradiciones que les proporcionan

un sentido de continuidad, entendimiento y acercamiento entre las distintas generaciones abuelos, padres, tíos, primos hermanos.

Los alimentos también están asociados a experiencias unas agradables otras no tanto, están estrechamente vinculados con un olor, un sabor, un recuerdo o una persona específica:

“tengo un recuerdo y es muy chistoso y es de un..... yo creo que es como un pepino que los rellenaban pero yo no se le decían como chuchas o algo así y a mí me parecía horrible, pues el nombre me daba impresión. Eran unos pepinos verdes grandes parecidos a un pimentón, pero este tenía como unos chusitos por fuera” (HVP). Todos tenemos un olor en particular o el sabor de alguna comida que nos trae bonitos recuerdos de la niñez. La razón es incierta pero va ligada a la familia, a las tradiciones familiares, a las preparaciones o a tareas relacionadas con la alimentación. Olores y sabores que pueden pasar mucho tiempo sin percibirse, pero al momento de sentirlos rememoran inmediatamente todos esos recuerdos.

Igualmente, se asocian los alimentos preferidos con los momentos que inspiraban sensaciones de agrado, de placer y emociones; así los pensamientos y recuerdos se convierten en vías para que afloren las emociones y recuerdos.

En la infancia, los hombres no se involucraban en las tareas cotidianas asociadas a la alimentación sin embargo, el hombre casado menciona que se involucraba en las fechas especiales como navidad donde se reunían en familia y habían preparaciones poco usuales que llevaban más elaboración y era importante la colaboración en la realización de ésta, lo cual llevaba a fortalecer la unión familiar.

“Si!!! Me involucraba, En eso sí. Como en las comidas diarias no, pero en esas fechas especiales sí. Como que era una cosa de todos me entiendes!! Como.... Entonces nos ponían a algunos a hacer algunas cosas. Por ejemplo usted le echa los ajos, usted le echa la masa, usted amarra; como éramos varios, éramos 4 hombres pequeños; 3 niños y yo casi de la misma edad entonces teníamos esas cosas en común. Entonces lo que te digo, era hacer los quesos, molerlos o hacer envueltos de mazorca; usted muele la mazorca, usted... usted...” (HVF).

A diferencia el hombre soltero nunca llegó a involucrarse en ninguna labor relacionada con la cocina.

“jajaja no, muy poco. Digamos siempre le chismoseaba a mi papá como hacia el pavo o algo así. Pero que yo me haya puesto a ayudar no; además que él es todo posesivo con su cocina

y él -ahh no me lo van a dañar ahh noo- entonces como -a bueno hágalo solo- Chismeaba mucho y aún, pero como que soy más de atender, entonces paso el pavo o llevo la cosas o le voy pasando todos los ingredientes pero así que yo lo haya hecho... no nunca. En ninguna de esas fechas “ (HVP).

A diferencia del hombre casado la mujer casada mostró poco interés en la cocina tanto en la preparación diaria de alimentos como en las fechas especiales; era más de tareas relacionadas con el servicio como poner la mesa, ayudar a pasar la comida y demás tareas relacionadas con éste pero no en la preparación.

Es común en la cultura machista, que el hombre coma más que la mujer; para el hombre es más importante la cantidad que la calidad al momento de comer y de elegir un restaurante, dejando la calidad como segundo aspecto; a diferencia de las mujeres que para ellas es más importante la calidad que la cantidad. Se ha visto que para algunas familias la cantidad de comida en la mesa demuestra amor, placer, cariño, afecto y ver a sus seres queridos con un físico más llenito es símbolo de salud. Esto se asocia a las diferentes generaciones pero como los tiempos cambian, las personas también modifican algunos aspectos relacionados con las cantidades como sinónimo de salud:

“Si me interesa, cuando voy a un restaurante por ejemplo pienso mucho.... Para mí es muy importante el tamaño de la porción....y la calidad por supuesto...”(HVF).

Factores religiosos

La información que se recogió no evidenció aspectos religiosos pero si surgió una categoría emergente:

Significado de la cocina

Con respecto al sentido de la cocina para cada uno, tanto el hombre casado como el soltero perciben la cocina como un lugar de poder, construcción mental que está estrechamente relacionada con el núcleo familiar en donde se criaron ya que vivieron con mujeres “matriarcado”, siendo muy poca la labor de los hombres en la cocina; a diferencia de la mujer casada quien reconoció que la cocina siempre fue guiada y sostenida por su padre, a quien le encantaba cocinar y nunca inculco que ella aprendiera a realizar tareas relacionadas con la cocina.

Los solteros además le dan un sentido único que está asociado al valor y aprecio del contexto relacionado con la preparación de la comida como el olor que emana cada alimento y los

contrastes de sabores al combinar alimentos al igual que la sensación de satisfacción y felicidad que se percibe al momento de comer, esa sensación que motiva a disfrutar cada bocado y que da lugar a sentimientos de placer:

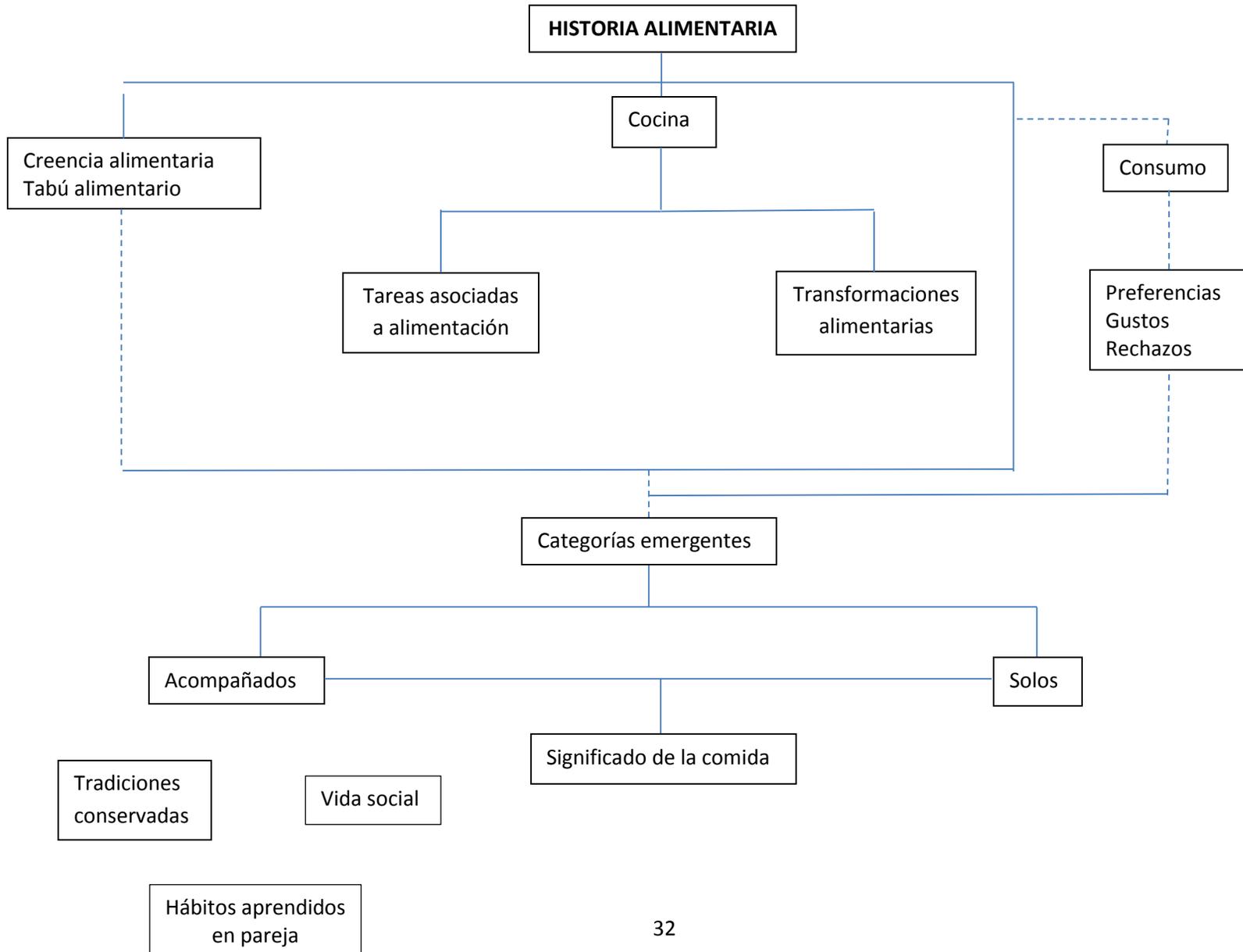
“... los olores y la combinación como el contraste entre los sabores, como lo agridulce esos contrastes me gustan bastante en el momento de comer.” (HVA),

“... no no no, siempre me ha fascinado comer, me ha producido de todas maneras placer comer, es decir siempre, siempre ha sido un momento que digamos de las partes divertidas del día, nunca ha sido ni fue para mí... no recuerdo es decir nunca conmigo se empeñaron a embutirme lo que yo no comía, nunca asocio el comer al deber solo al placer” (HVJ)

En consideración a lo anterior surgieron interrogantes como ¿Qué hace despertar su interés por la comida, por los sabores, olores, texturas, combinaciones, sí en la niñez no se inculcó una influencia de gusto y cariño por la cocina?

Según Corbeau las prácticas sociales evolucionan y se transforman, en consecuencia plantea que los comedores están parcialmente determinados por sus orígenes sociales, pero disponen simultáneamente de un espacio de libertad más o menos amplio que les permite adaptar, modificar y hacer evolucionar las formas de sus prácticas alimentarias. Dentro de esta concepción las prácticas alimentarias son leídas como 1) el encuentro de un comedor socialmente identificado que se puede describir por las categorías sociológicas clásicas de edad, género, clase social, estructura familiar u origen, 2) de una situación o contexto social identificado como el tipo de comida, y 3) de un alimento en particular sobre el que se le agregan representaciones en el interior de un universo sociocultural. (Hernández & Arnaiz, 2005). Por ende las actitudes y los comportamientos cambian socialmente según los individuos pero también según las situaciones en las que se encuentran implicados, según la naturaleza del alimento y el aspecto que se asocie a este.

GRAFICA 1. CATEGORIAS EMPLEADAS PARA LA ENTREVISTA Y ANALISIS



7. CONCLUSIONES

Este estudio se establece como pionero en la aplicación de la técnica de historia de vida para recolectar información en el área de la nutrición específicamente en hábitos alimentarios ya que no se encontraron reportes anteriores en la literatura.

Un factor preponderante que estructura y da significado a la conducta alimentaria de las personas que viven solas, es la ausencia de asignación de responsabilidades en relación con las tareas asociadas a la alimentación en la infancia por parte de los adultos, teniendo en cuenta que los patrones alimentarios se forman, se aprenden y se heredan en los primeros años de vida.

El núcleo familiar se constituye en eje estructurante del comportamiento alimentario de las personas que viven acompañadas ya que este favorece las prácticas culinarias, el compartir la alimentación; estimular el gusto y aprecio por los alimentos y las comidas, así como la transmisión oral de los conocimientos culinarios propios de su familia.

En el día a día de las personas que viven en compañía se produce: una transformación, una negociación o una incorporación de nuevos hábitos y prácticas alimentarias reflejadas en momentos como la compra, preparación y consumo de alimentos y son evidentes principalmente en el paso de vivir solo o en el núcleo familiar a vivir en compañía.

En general, existen factores sociales como el tipo y horario de trabajo, la distancia del lugar de trabajo al lugar de residencia y la publicidad alimentaria que han llevado a una pérdida y desestructuración de tradiciones, prácticas y ritos en relación con la alimentación familiar.

Para los dos grupos el acto de comer no solo se hace para sobrevivir o para desarrollarse adecuadamente, sino que involucra placer, gusto y satisfacción teniendo en común los recuerdos de alimentos de su infancia, momentos y emociones agradables.

La cocina es un espacio para compartir en familia o amigos, fortalecer vínculos de pareja o disfrutar de sí mismo, en el cual hay expresión de conocimientos culinarios y sentimientos de agradecimientos, que refuerzan para todos positivamente la alimentación.

8. RECOMENDACIONES

Para futuros estudios en nutrición y específicamente, en el tema de hábitos alimentarios, aplicar como método de investigación cualitativa la Historia de Vida, ya que es una de las vías que permite acercarse al quehacer de un individuo desde su nacimiento hasta los elementos más reveladores de su vida, así como apreciar el proceso de cambio y desarrollo y permite revelar los detalles de una persona en el desarrollo cultural, emocional, vivencial y tradicional.

Con el fin de comparar los resultados y apoyar las conclusiones obtenidas se recomienda realizar estudios con abordaje cualitativo en otras poblaciones para establecer diferencias y semejanzas en los comportamientos alimentarios.

Utilizar el método de historia de vida para la comprensión de los trastornos alimentarios en personas que presentan este comportamiento.

Examinar las potencialidades tanto del método como de la técnica de “historia de vida” en estudios exploratorios y comparativos con personas a nivel individual y grupal para acercarnos a la comprensión de los comportamientos alimentarios.

Incorporar la metodología cualitativa al pensum de la carrera de nutrición y dietética como otra manera de abordar los fenómenos alimentarios a través de sus métodos y técnicas, ya que por medio de éstas se obtiene una información más detallada y categorías emergentes que ayudan en el análisis y comprensión de algunos comportamientos alimentarios de las personas.

REFERENCIAS

1. Contreras Jesús (1999). Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX. (Spanish). Anuario de Psicología. 1999, vol. 30, n°2, 25-42. 3-4
2. Contreras Jesus, Arnaiz Gracia M. (2005). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Ed Ariel S.A. España. 1° edición. p 21
3. Corbeau, J.P (1997a): <<Socialité, sociabilité et sauce toujours>>, Cultures, Nourritures, Internationale de L'Imaginaire, Babel/Actas Sud. P 154
4. Faro Basco, M. (2006). La dimensión social y cultural de la alimentación. Alimentación y Cultura. Vic. Diplomatura de Nutrición Humana y Dietética.
5. Gavino Aurora, López Alicia (1999). Los comportamientos alimentarios en las etapas de la vida. (Spanish). Anuario de Psicología. 1999, vol. 30, n°2,7-23. p1-2
6. Gil, J., Moreno, E., Vinaccia, S., Contreras, F., Fernández,H., Londoño, X., Salas, G., & Medellín, J. (2004). Hábitos básicos de salud y creencias sobre salud y enfermedad en adolescentes de España, Colombia y México. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol, 36, No. 3, pp. 483 – 504.
7. Gómez Fernando. (2008). Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. Universidad de Antioquia. p3-6
8. Montón, S. Sandra (2000). Las prácticas de alimentación: cocina y arqueología. Seminario de arqueología y etnología Turolense. España.
9. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Aspectos socioculturales de la Alimentación. [en línea], (2011).<
<http://www.informacionconsumidor.org/Ciencia/ArticuloCiencia/tabid/71/ItemID/97/Default.aspx> >[Consulta: 22 ene. 2014]
10. Osorio Jessica, Weisstaub Gerardo. Castillo Carlos (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev. Chil. Nutr.;280-5Saucedo-Molina, T.J., Gómez, G. (2004). Modelo predictivo de dieta restringida en púberes mexicanas. Rev Psiquiatría Fac. Med. Barna, 31(2), pp. 69-74
11. Quintero David. (2008). ALIMENTACIÓN FAMILIAR: UNA MIRADA A LA COTIDIANIDAD EN UN BARRIO DE CLASE MEDIA EN CALI (Colombia). Revista Sociedad y Economía, núm. 14, junio, 2008, pp. 60-81, Universidad del Valle, Colombia.
12. Santacoloma Andrés. Quiroga Luis A. Baquero (2009) Corporación Universitaria Iberoamericana. Colombia. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y tecnología 2(2): 2-7

ANEXOS

ANEXO N°1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento informado

Yo, _____ identificado(a) con C.C. _____ acepto participar en la investigación “CONDUCTA ALIMENTARIA: UNA MIRADA DESDE LAS PERSONAS QUE VIVEN SOLAS Y LAS QUE VIVEN ACOMPAÑADAS” realizado por Diana Carolina Hernández Castro, para optar por el título de Nutricionista Dietista de la Pontificia Universidad Javeriana; trabajo de grado supervisado por la Nutricionista Luisa Fda. Tobar y María Sonia Chaparro.

Reconozco que he sido informado acerca del objetivo que persigue este estudio el cual consiste en comparar la conducta alimentaria de las personas que viven solas con relación a las personas que viven acompañadas.

Me han indicado que asistiré a dos entrevistas; cada una de estas tomará un tiempo de 60 minutos aproximadamente; autorizo a su vez que dichas entrevistas sean grabadas con el fin de que la investigadora pueda transcribirlas con miras al objetivo que persigue el presente estudio.

Reconozco además que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria y que la Información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los que se propone esta investigación. Tengo conocimiento de que mi identidad se mantendrá anónima pues se les asignará a nuestras respuestas un código de identificación que así lo garantice.

He sido informado de que tengo la libertad para dejar de responder la entrevista en cualquier momento sin consecuencia de ningún tipo o de abstenernos de responder a la pregunta que nos resulte incomoda. Así mismo, tengo conocimiento de que puedo contactar a Diana Carolina Hernández Castro con C.C 1121848603 al teléfono 3106663200 para hacer las preguntas que requiera sobre el proyecto en cualquier momento.

Finalmente, entendiendo que una copia de esta ficha de consentimiento nos será entregada, y que la investigadora se compromete a compartir los resultados de la investigación una vez esta haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Nombre del investigador

Firma del investigador

ANEXO N°2 FORMATO GUÍA TEMÁTICA

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA
TRABAJO DE GRADO
DIANA CAROLINA HERNANDEZ CASTRO**

Nombre:

Género:

Edad:

Estado civil:

Profesión:

Procedencia:

Donde vive:

Con quien vive:

Hace cuánto:

Hobbies:

Práctica algún deporte:

Descripción del entrevistado:

FORMATO GUIA: ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

La presente guía permitirá comparar la conducta alimentaria de las personas que viven solas con relación a las personas que viven acompañadas, permitiendo identificar los factores sociales, económicos, culturales, educativos y religiosos que estructuran y dan significado a la conducta alimentaria y finalmente analizar sucesos representativos a lo largo de la vida de estas personas, que han provocado modificación de la conducta alimentaria.

HISTORIA ALIMENTARIA

Objetivo: Identificar los acontecimientos, sucesos y las distintas prácticas alimentarias que permiten satisfacer sus necesidades alimenticias a lo largo de la vida de los diferentes grupos abordar.

1. ¿Qué alimentos recuerda de su infancia? ¿Y por qué? (vivencias sobre consumo, sensaciones (olor, sabor, apariencia, tacto o personas)
2. ¿Qué alimento le hace despertar algún sentimiento y/o recuerdo? (Emociones)
3. ¿Qué aprendió a cocinar en su infancia? ¿y cómo? ¿y quién?
(¿En su familia hay preferencias con respecto al género frente a la alimentación?)
4. ¿De qué manera se involucra (o involucraba) en la preparación, elección, compra de la comida en las fechas especiales como navidad, año nuevo y demás fechas?
(ir hacia atrás adolescencia, infancia)
5. ¿Cómo comparte y como compartía las fechas especiales en familia?

CREENCIAS Y TABUES ALIMENTARIOS

Objetivo: Describir las comunes prohibiciones y creencias que se heredaron y se mantienen sobre la comida a lo largo de la vida de los diferentes grupos abordar.

6. ¿Qué prohibiciones tenían sobre la comida?(o tienen) (TABUES) proscripción
7. ¿Qué recuerda de la comida o al momento de comer? (reglas o normas)
8. ¿Qué significa para usted la comida? (CREENCIAS)
9. ¿Qué importancia le da a los alimentos? ¿Y por qué razón?
10. ¿Cuándo come algún alimento piensa en el beneficio para su salud?

COCINA

Objetivo: Identificar quien cocina y si sabe preparar los alimentos asi como las diferentes técnicas de cocción, utensilios y combustible para la preparación de los alimentos de los grupos abordar.

11. ¿Quién prepara la comida en su casa?
12. ¿Qué orden sigue para ubicar los alimentos en los platos?
13. ¿Cuándo cocina le gusta hacerlo acompañado?
14. ¿Le gusta que le ayuden a cocinar o prefiere hacerlo solo?

15. ¿Le (s) gusta cocinar todos los días o prefiere(n) comprar alimentos ya elaborados? EN GENERAL

CONSUMO DE ALIMENTOS

Objetivo: Identificar las actividades y pautas cotidianas que se tienen sobre el consumo de alimentos en el hogar y en los diferentes lugares de uso habitual de los grupos abordar.

16. ¿Cuántas veces al día come?
17. ¿Qué come usualmente?
18. ¿Cuántas comidas realiza en el día? ¿Cuáles?
19. ¿Usted desayuna?
20. ¿Por qué razón?
21. ¿Dónde desayuna usualmente?
22. ¿A qué hora?
23. ¿Describa lo que hace antes y después de comer? (Qué es lo primero que hace cuando come? ¿Por qué razón?)
24. ¿Usualmente en qué lugar de su casa consume los alimentos?
25. ¿Qué orden sigue cuando come los alimentos? (primero los harinosos último la proteína)
¿Le gusta que le sirvan de primero? HOMBRES- MUJERES – VIVEN ACOMPAÑADOS (Relación de género)
26. ¿Qué diferencias ha notado en relación con la alimentación (servida, atención, llamado) (restaurante, en familia)?
27. ¿Describa la ubicación de las personas en la mesa? (ubicación de las sillas, los lugares y la posición de las personas en la mesa)
28. ¿Qué influencia tiene el tamaño de las porciones en el momento de comer? HOMBRES Y MUJERES EN GENERAL
29. ¿Le gustan las porciones grandes? HOMBRES
30. ¿Cuándo come piensa en la cantidad y calidad de los alimentos? ¿Por qué? ¿Qué piensa? MUJERES
31. ¿Con quién o cuál es su mejor compañía al momento de comer? ¿Por qué razón?

TRANSFORMACIONES ALIMENTARIAS

Objetivo: Conocer las modificaciones originadas en su propio entorno teniendo en cuenta los sistemas culturales, sociales y alimentarios a lo largo de la vida de los grupos objeto.

32. ¿Cuántas veces come fuera de la casa durante la semana?
33. ¿Le gusta salir a conocer nuevos restaurantes?
34. ¿Le gusta probar platos diferentes a los que normalmente consume?
35. ¿Qué tradiciones familiares hay en su familia; se han acabado o cambiado o se han mantenido a lo largo de su vida?

TAREAS ASOCIADAS A LA ALIMENTACION COTIDIANA

Objetivo: Identificar las diferentes actividades alimentarias que enmarcan el comportamiento cotidiano de los grupos objeto.

36. ¿Describa algunas tareas relacionadas con la alimentación?
37. ¿Quién compra la comida en su casa?
38. ¿Qué diferencias ha notado entre hombres y mujeres cuando se realiza la compra de algún tipo de alimento? GENERAL
39. ¿Cuántos días de la semana comen juntos las personas que viven en su casa?
40. ¿Cuántos días de la semana tiene compañía al momento de comer?
41. ¿Cómo influye su actividad laboral en su alimentación?

PREFERENCIAS, GUSTOS Y RECHAZOS

Objetivo: Identificar los gustos, rechazos y preferencias alimentarias de los grupos a abordar.

42. ¿Cuáles son sus alimentos preferidos? ¿Por qué razón?
43. ¿Cuáles son sus alimentos rechazados? ¿Por qué razón?
44. ¿Cuáles son los alimentos que más le gustan? ¿Por qué razón?
45. ¿Qué es lo que más le gusta cuando come? ¿Por qué razón?
46. ¿En su tiempo libre prefiere cocinar o salir a comer? ¿Por qué razón?
47. ¿Los fines de semana comparte (comparten) la alimentación con otras personas o disfruta (n) hacerlo solo (s)? SOLTEROS- ACOMPAÑADOS ¿Por qué razón?
48. ¿Le gusta realizar reuniones para compartir con amigos o familiares? ¿Por qué razón?
49. ¿Le gusta cocinar cuando tiene visita? ¿Por qué razón?
50. ¿Le gusta incluir alimentos como frutas y verduras en su alimentación?

¿..... DULCES? HOMBRES Y MUJERES ¿Por qué razón?
51. ¿Disfruta comer y cocinar para usted solo? ¿Por qué razón?

ANEXO N°3 HISTORIA AL NATURAL

Esos olores y sabores de mi infancia...

Alimentos de mi infancia, recuerdo varios alimentos, no solo uno, que están relacionados con comida típica boyacense. Entonces, recuerdo el mute, que es una sopa que no se si la conoces que se hace con frijol, con maíz, con carne de chivo con carne de ovejo.

Si, recuerdo mucho eso, por ejemplo. Recuerdo algo que se llama, que también hace parte de la comida típica Boyacense que es pepitoria, que es con la sangre del cordero, arroz, arveja. Recuerdo el queso, la cuajada. Es que... bueno por parte de mi familia materna y paterna son Boyacenses; yo viví siempre con mi familia materna, ósea mi mamá, mi abuelita por parte de mamá, un tío, una tía y mis primos. Ese era el núcleo familiar, entonces mi abuelita siempre viajaba al sitio de donde es mi familia, a la ¡Provincia Gutiérrez! Entonces mi abuela siempre que llegaba traía todas esas cosas, traía el chivo, todo el chivo entero, se hacía mute en la casa, traía la cuajada y se hacían los quesos, etc. ,etc., entonces recuerdo mucho eso, y creo que por sabores, pero también por olores; por ejemplo como traían el cordero, generalmente lo traían muerto, si muerto! entonces eran las partes del cordero; traían la cabeza y para mantener la cabeza del cordero sin que se dañe, entonces había una cuestión y es que lo ponían al fuego y lo quemaban solo, entonces es una manera de curarlo y esa carne se utilizaba; por ejemplo, en el mute y en otras preparaciones; entonces, recuerdo mucho esos olores, el olor de la cuajada y el queso; un olor bien especial.

O sea en la casa se hacía el queso, se cogía la cuajada, se molía se le echaba sal y ya. Ese era el queso pero había que prensarla un rato, después de prensada se le quitaba el agua, etc. Después se dejaba un rato y se hacía de una vez el queso y el queso era simplemente moler la cuajada y echarle sal. Ese era el queso y es ¡un olor específico! Eso recuerdo mucho y es de infancia. Recuerdo de mi abuelita viniendo, regresando a Bogotá con todo eso; era digamos que todo un ritual cuando mi abuelita llegaba a Bogotá, que generalmente llegaba en la madrugada entonces era levantarse muy temprano, sacar huevos por ejemplo, ella traía los huevos en un baúl de madera con aserrín para que no se rompieran en el bus etc., etc., entonces era sacar los huevos, mirar la carne, el olor de la cabeza del cordero... del chivo.

Sí, entonces también un recuerdo de la infancia era hacer ponche; entonces como habían tantos huevos, había que gastarlos rápidamente porque algunos se dañaban porque venían de hace mucho tiempo, ósea se guardaban allá. Y entonces era coger la clara del huevo y batirla con un tenedor, nosotros no teníamos batidora ni nada de eso; con un tenedor batirlo hasta que en cierto punto ahí se le echa azúcar, se le echa la yema del huevo y se le echa algún trago como ron. Y entonces queda muy esponjoso, color amarillo, sabor a aguardiente, a veces se le echaba aguardiente, ron o a veces limón y quedaba dulce por el azúcar y generalmente a mí me gustaba hacer eso. Yo me acuerdo que me levantaba los domingos a hacerlo, entonces el plan de domingo en la mañana era hacer el ponche; generalmente eso era en el desayuno, entonces uno se tomaba el ponche y se comía algo más de sal. No huevos sino ya como un café o un té. Recuerdos de infancia muy bonitos, sabores que antes no me gustaban pero ahora me gustan mucho.

Esos alimentos, en general me hacen recordar, no sé... como estar conectado con un territorio, con un espacio que no es Bogotá, que es Boyacá que es ese territorio específico. Que es como un sentimiento de nostalgia por la cultura, yo lo veo así como por unas prácticas como la familia, tradiciones familiares, ritos con la comida, ósea lo que te digo quemar la cabeza del chivo era todo un rito.

También había una disciplina en el desayuno. Siempre, o sea no se podía salir de la casa sin el desayuno.

En cuanto a experiencias positivas con relación a la alimentación tengo varias, pues las que mencione antes. Y negativas ,no sé, creo que a veces nos obligaban a comer ciertas cosas que no me gustaban, por ejemplo hacían una mazamorra con harina de pintado, que..... Hay una preparación con el maíz, que se lava con cenizas, que se deja secar y se muele. Hay diferentes tipos de harina con el maíz, hay preparaciones de diferentes harinas, mezclas de varias leguminosas.

Espacios de poder: la cocina, la mesa y las mujeres

Mi abuelita y mi mamá me enseñaron a cocinar. A mí me enseñaron porque yo lo veía, mi abuelita generalmente llegaba en la madrugada, entonces era levantarse en la madrugada ver a mi abuelita que venía con todas esas cosas y ayudar a sacar los huevos, ayudar a cortar la carne en algunos casos, que generalmente la cortaba mi abuelita o mi tío que es el hijo menor de mi abuelita, ver a mi abuelita siempre que venía, haciendo el ponche, ahí aprendí.

En cuanto a alimentos que aprendí a cocinar hay varios, pero creo que hay que contextualizar un poco y es que yo vivo en un cierto matriarcado sí! Ósea las viejas. Yo nunca viví con mi papá. Siempre viví con mi mamá y mi familia materna, entonces el matriarcado es como mi abuelita, que es como la figura de autoridad con mi mamá que es la hija mayor de mi abuelita, con los hijos de otra tía hermana de mi mamá, hija de mi abuelita y mis primos hermanos y con mi tío. Entonces ese fue el núcleo familiar, digamos durante mucho tiempo. Entonces en ese matriarcado las que cocinaban eran ellas, siempre. Los hombres muy rara vez, entonces yo no aprendí a cocinar cuando estaba con mi familia, sabía hacer arroz y punto. Lo había visto y a veces me tocaba hacerlo y me decían haga el arroz o esté pendiente; pero digamos, que las preparaciones cuando yo estaba en la casa, en la cocina, era porque ellas no estaban y me decían “bájale a la olla, apague” nunca cocine o pelé; nada de eso.

En la mesa, normalmente había un puesto, y la mesa era rectangular; uno de los puestos de las esquinas a veces nos peleábamos por la ubicación y por el tipo de cuchara. Por qué había una cuchara que era más grande que las otras y peleábamos por esa cuchara, y era porque comíamos más jajaja. A todas estas, esa cuchara se perdió!!!. Generalmente mi mamá se sentaba en un puesto estratégico que les quedara cerca de la cocina. A nosotros los niños nos servían primero y luego se servían ellas. Nosotros al final lavábamos la loza; había tácticas diferentes para saber quién lavaba la loza, a veces, apostábamos la loza. Pero a mí no me gusta lavar la loza.

Yo aprendí a cocinar cuando me fui a vivir fuera de la casa, ahí si aprendí a cocinar, pero por necesidad. Yo no me fui a vivir solo, yo de una vez me fui a vivir con mi esposa, pero cocinamos juntos sí! Entonces hay si aprendí a hacer muchas cosas; algunas como se hacían en mi casa, otras experimentando, otras viendo canales de cocina o mirando libros de recetas. Mi esposa también aprendió como yo; preparaciones sobre todo sopas creo como cremas. Por ejemplo hay una crema que yo hago que es igual a como la hace mi mamá y es la crema de zapallo , crema de remolacha, no remolacha no es; como es que se llama zapallo o se me olvido el nombre, calabaza. No, entonces es la ahuyama, si, la ahuyama que es exactamente como la hace mi mamá y es... primero se corta la ahuyama, se pela, se corta en cuadritos, se mete a la olla exprés, se deja un rato en la olla exprés, después se saca de la olla cuando ya esté blandita la ahuyama, se licua, en la misma agua donde se cocina, se calienta y ya. Nada de harinas ni leche solo sal, especias; yo le echo por ejemplo jengibre pero en mi casa hasta hace poco se empezó a utilizar el jengibre, pero yo le echo jengibre un poquito y ya. Sal y a veces pimienta pero nada más. Queda un poco claro pero a veces por ejemplo la espesamos con quinua o amaranto y ya.

Creo que la cocina es un lugar de poder, lo creo así, es un lugar de poder, donde implica que tienes el poder de cocinar algo... darle algo a alguien para transformar la naturaleza en algo que tú vas a consumir. Sí, creo que es un lugar de poder. Creo que por el lado del lugar de poder: las que tienen el poder en mi familia son las mujeres sí! Entonces, es muy raro el que entra a ese lugar de poder, a cocinar. Eso es lo primero; segundo creo que también por un poco de apatía frente a la cocina y como incomodidad. Entonces, siempre que están ellas en la cocina ha sido un espacio incomodo, ha sido así durante mucho tiempo... y fue así.

Lo que significa la comida..... introyectar cultura

La comida significa por el lado de mi familia es como traer cultura, como introyectar cultura; cultura propia del territorio de donde es mi familia. Todas esas prácticas, esos rituales, todos esos tipos de comida, todos los ingredientes que aquí no se encuentran es como una manera de introyectar cultura, practicas, acervos, ideas, imaginarios. Una cultura especifica.

Y esas preparaciones y las ayudas fueron yo creo que por ahí hasta, pues todavía lo hago pero muy rara vez. Yo creo que coincide, cuando mi abuelita dejo de hacer los viajes recurrentes y fue que paramos de hacer el ponche; porque ese ponche se hacía con huevos criollos, no con el huevo que uno compra en la tienda. Entonces creo que coincidió con que mi abuelita haya dejado de hacer los viajes frecuentes, yo creo que por ahí cuando entre a octavo en el bachillerato creo.

También, era hacer los quesos, molerlos o hacer envueltos de mazorca; usted muele la mazorca, usted... usted...

La autonomía y la toma de decisiones

Siempre comíamos en la casa, hasta que yo entre al bachillerato y en el bachillerato yo tenía que comer en el colegio, pero no había absolutamente ninguna prohibición. Prohibiciones con la comida no había ninguna. Creo que ninguna, ni dietas especiales ni absolutamente nada de eso... ni, usted no puede comer tal cosa. Por lo mismo que digo que la cocina es un espacio de poder; creo que está muy controlado por ese lado.

De hecho cuando yo, en primer... en sexto...yo estudiaba en un colegio y la jornada era de seis y media a cuatro y había un espacio para el almuerzo; y en el espacio del almuerzo podía salir a comer, entonces el colegio quedaba en el centro. Es el colegio de San Bartolomé en la plaza Bolívar, entonces a las doce nos soltaban, de doce a dos; comía lo que quería por fuera o en el colegio. Entonces nunca hubo ninguna restricción. A veces yo almorzaba galguerías o almorzaba bien. Ahí en la plaza de Bolívar hay un supermercado e íbamos a comer por

ejemplo chitos, mi almuerzo eran chitos pero nunca hubo restricciones con la comida de ningún tipo. Creo.

Uhhh... esas tradiciones y celebraciones que invitan a estar en familia

..... Hacemos poco o mejor, aún no. Sí, viene carne de chivo, pero no viene la cabeza. Si se hace mute pero ya no igual. Todavía se hacen quesos, etc, etc y el ponche, de vez en cuando, casi no.

También esporádicamente pero aún se hacen quesos en la casa, envueltos de maíz. Generalmente para hacer los envueltos se usa un maíz tierno, se muele, cuando se muele también se muele queso y en las hojas del maíz ósea en las hojas de la tusa, y ahí se envuelve esa preparación del maíz molido con el queso y generalmente bocadillo. Entonces eso se envuelve en esas hojas muy bien para que no se vaya a regar y eso se echa a una olla grande con poca agua y a fuego bajo, entonces por el calor del agua, el agua que se evapora hace que el envuelto se cocine, dura mucho tiempo cocinándose y van mirando, entonces se hacen los envueltos, generalmente se reparten en las casas y se congelan para poderlos servir después. Pero nunca los he hecho solo, porque vale la pena hacerlos si hay harto maíz y el molino esta es en la casa de mi mamá.

En las fechas especiales como navidad, año nuevo, cumpleaños; por ejemplo en esas fechas especiales siempre la pasamos con mi mamá, con mi abuelita siempre! Varios recuerdos de la casa de mi mamá era estar haciendo los buñuelos; digamos el 24 en la tarde era hacer los buñuelos, creo que era eso un recuerdo y que generalmente los hacíamos con mi mamá y mis primos; algunos con chichones, pero nosotros comprábamos la masa en un sitio... También recuerdo que hacían tamales, mi abuelita y mi mamá hacían tamales para navidad. En eso sí me involucraba, pero en las comidas diarias no, pero en esas fechas especiales sí. Como que era una cosa de todos!! Entonces nos ponían a algunos a hacer algunas cosas. Por ejemplo usted le echa los ajos, usted le echa la masa, usted amarra; como éramos varios, éramos cuatro hombres pequeños; tres niños y yo, casi de la misma edad, entonces teníamos esas cosas en común.

La noche de navidad o sea el 24 por la noche vamos a la casa de mi esposa, de los papas de mi esposa y el 25 estamos siempre con mi mamá y es con toda la familia. Entonces todos los hijos de mi abuelita, los que están en Bogotá con ellos y es la comida que preparan ellas, con mi tío o que preparan las hijas de abuelita o con sus familias. Entonces, generalmente en navidad nos dividimos por años; entonces este año le tocó a tal casa el otro año le corresponde a la otra casa, entonces así sucesivamente. Generalmente, pues este año que hicimos, este

año fue paella, por ejemplo ese se compra o se hace, pero este año se hizo, me parece. O el año pasado fue como se llama eso una sopa con hartos frutos de mar? la cazuela de mariscos el año pasado, el año antepasado fue como pavo y así. Pasamos la noche del 24 donde los papas entonces ahí generalmente hay comida pero digamos que coincidimos mucho porque las mamás, mi mamá y la mamá de ella son boyacenses, entonces las tradiciones coinciden mucho, ella también es campesina.

Generalmente es en la casa de mi mamá, los cumpleaños; muy rara vez vamos a restaurantes, a veces, es raro ir a un restaurante. Siempre nos reunimos para los cumpleaños. Tradiciones, cuando viene comida o mandan alguna remesa de Boyacá o alguna encomienda; entonces nos reunimos para comer la carne de cordero u otras cosas.

Hay muchas tradiciones familiares que se han mantenido, por ejemplo reunimos siempre en navidad, el 25 estar en familia siempre, cuando digo familia son los hijos de mi abuelita: mis tíos, mis primos; reunimos a celebrar cumpleaños también es importante. Como la familia es tan grande por parte de mi abuelita, entonces decidimos al menos en esas reuniones grandes vernos una vez al semestre para celebrar los cumpleaños de las personas que cumplen en ese semestre y generalmente es a comer. Para mi abuelita la comida es muy importante a ella también le gusta que le sirvan hartos y también es importante la cuestión de los tiempos; le gusta que generalmente le sirvan antes de la 1, ya la 1 y 15 es súper tarde.

Cocinando.... con mi esposa y en mi hogar

.....Eso por un lado; por el otro, entre semana la comida para mí es como un espacio de descanso. Como a veces el nivel de trabajo es tan intenso, entonces comer implica dejar de hacer lo que se está haciendo para poder descansar. Entonces cuando yo estoy almorzando, no estoy preparando clase, no estoy calificando, no estoy. Antes si no lo hacía bien, ahora si trato. Antes me tocaba comer y preparar clase o comer y calificar; entonces era muy complicado. Es un espacio para comer y descansar, también la comida es un espacio para acercarme a los seres queridos o mi familia o mis amigos. Entonces por ejemplo, con mis amigos de la universidad cuando nos vemos para comer es para comer y hablar. Como la importancia de la conversación, eso es muy importante, la conversación o sea poder comer y conversar sin ningún otro interés. Es que para mí eso es muy importante también. El fin de semana a veces cocinamos, otras no; a veces... yo voy a comer donde mi mamá porque me dice que vaya los sábados generalmente. Los domingos estamos en la casa con mi esposa, cocinamos o salimos a comer. Pero últimamente, digamos este último año los dos hemos tenido un ritmo de trabajo muy alto, entonces, no podemos comer en la casa porque estamos trabajando entonces hay que comer por fuera en restaurante, porque no hay tiempo para

cocinar en las noches. En las noches estamos trabajando; yo llego a trabajar, a revisar el correo, a preparar clases, ella también es profesora pero también está terminando su maestría entonces no queda tiempo. Pues ella es un poco más descuidada con la comida, ella si puede no desayunar un día o no almorzar. Pero yo no puedo; de hecho a mí me da mal genio cuando tengo hambre, sí... entonces y se dañan las cosas, el día. Cuando no puedo almorzar es terrible, yo no puedo dictar clase sin haber almorzado o sin tomarme un tinto.

Al día tomo tres veces, si el tinto se puede considerar un tipo de comida, entonces yo creo que 4 o 5 veces al día. El desayuno, almuerzo y comida y dos tintos al día, pueden ser con algo, unas galletas o algo así siempre dos tintos al día. Entre el desayuno y almuerzo un tinto y después del almuerzo otro tinto. Usualmente desayuno un té y pueden ser huevos, puede ser sanduche, pan con queso o algo así. En el almuerzo siempre es almuerzo con sopa, puede ser pasta arroz no sé generalmente hay fruta aquí en la universidad hay fruta o sopa, hay carne siempre a veces voy a un restaurante vegetariano. La comida es algo muy sencillo como un café no sé... una agua de panela con un sanduche y ya; el almuerzo generalmente es entre 12 y 1; desayuno entre 6 y 7 y la comida 8 o 9 de la noche. Cuando salgo sin desayuno busco algo para poder desayunar; ósea entrar a lo que voy hacer comiendo o comer antes de entrar, algo rápido, pero es muy rara vez que salgo sin desayunar.

Generalmente siempre desayunamos en la casa. Últimamente ella no ha estado porque ha estado viajando pero desayunamos juntos; a veces yo tengo que salir antes, entonces desayuno antes que ella, sí!! Entonces por ejemplo hoy tenia clase a las 7, entonces salí a las 6, entonces desayuné antes que ella. Pero siempre el desayuno es en la casa; cuando no desayuno en la casa es un problema porque dictar clase con hambre es terrible!! Como monto bicicleta para ir al Bosque, cuando llego a la u... si no como me pongo muy mal... muy mal. Entonces procuro desayunar, procuro llevar algo de comida, fruta o alguna cosa para la mañana, para la media mañana y el almuerzo. Siempre, siempre, siempre almuerzo. Y la cena es en la casa, algo pequeño, preparamos algo muy sencillo.

....En el almuerzo que generalmente siempre es fuera de la casa, llamo a algún amigo para comer acompañado. En el desayuno siempre intento desayunar bañado; para que sea desayunar y salir rápido. En la comida... descansar cuando se puede. A veces estoy leyendo y como; siempre después de comer me tomo un tinto, hay un lapso porque en el lugar donde como no venden tinto. Pero si vendieran tinto yo creo que sería ahí, seguido del almuerzo; si estoy en mi casa lo mismo o donde mi mamá.

Yo hago el tinto, siempre!!!! A no ser que no esté en la casa. Ella lo hace, pero a mí me gusta hacer el tinto y es cierto tinto; no es café sello rojo, no es águila. Tampoco es el tinto de.....

Juan Valdez, no... o sea a veces tenemos ese tinto... pero no ese tinto. Es otro tipo de tinto; lo hace especial, es el tinto campesino que venden en la plaza. Es de ese tinto campesino, de campesinos pequeños productores de café? Esos que...que muelen, que tuestan...es ese tinto. Nosotros generalmente lo hacíamos en mi casa, antes lo hacíamos y se ponía agua cuando hervía se le echaba el tinto, dejaba que reposara, teníamos el filtro de tela. Pero hace un tiempo yo compre una cafetera de embolo; entonces tu echas el tinto y el agua en un recipiente de vidrio tubular y tiene como un embolo, como una jeringa, entonces tú vas bajando el embolo, pasa el agua y queda rico; a mí me gusta, queda diferente al tinto de greca, al tinto. Por ejemplo, yo nunca, nunca, nunca o es muy rara vez que tome tinto instantáneo, el liofilizado. Me parece una contradicción en un país que es productor de café que se tome el tinto liofilizado. Yo empecé a tomar el tinto sin azúcar porque en el eje cafetero en Armenia unos amigos que viven allá me dijeron que el tinto se tomaba sin azúcar porque le quitas el sabor; el azúcar le quita el sabor a tinto, y sí efectivamente le cambia el sabor. El tinto para mí es muy importante. A media mañana me tomo un tinto, a veces cuando no me tomo ese tinto entro de mal genio a clase, o en la tarde cuando no alcanzo, me siento mal. Pero no sé... es como algo que le falta al día cuando no tomo esos dos tintos. Yo creo que tengo esa costumbre desde la universidad como estudiante de pregrado.

En la casa siempre comemos en el comedor, muy rara vez en la cama y es porque estamos viendo alguna película. Al momento de sentarnos a comer ella tiene un puesto y yo tengo otro. Es una mesa de cuatro puestos; generalmente hay una zona que es mi zona y la otra de ella. La zona es donde yo trabajo.

La casa también es un espacio de trabajo sí!! Para ella y para mí; porque yo soy un profesor que no tengo oficina en ningún lugar, eso implica que yo soy mi oficina, eso implica que yo voy a mis clases y se acabó el asunto. Y el gran espacio de trabajo es en la casa; y como el espacio es tan pequeño, el espacio donde trabajamos es en el comedor que queda a un paso o dos de la cocina; mientras yo cocino y ella está trabajando hablamos, escuchamos música mientras cocinamos, no tenemos televisor, generalmente es música o algún programa de radio o un programa de cocina.

Nos dividimos para cocinar porque la cocina es muy pequeña; entonces, o cocina ella o cocino yo por días. A veces ella está muy ocupada entonces cocino yo. No necesariamente por días; depende de cómo el flujo de trabajo y la cantidad de trabajo. Generalmente hay sopas; en general, primero la sopa. Yo siempre sirvo primero, yo el arroz primero; a veces la pasta primero, después la carne pero a veces cocinamos sin carne, después la verdura.

Cuando cocino prefiero hacerlo solo porque el espacio es muy pequeño, la cocina es muy pequeña. Margarita si prefiere acompañada .Por ejemplo yo no me siento con la libertad de.... Por ejemplo yo soy por decirlo así muy orgánico "mi esposa me dice así", o sea la cosas como... ciertamente como en desorden, el reguero, corta no el corte perfecto, sí!! Si no como una cosa entonces a mí me gusta eso. Al final se ve el orden pero en el proceso tal vez no. Hacer muchas cosas al tiempo, moverse rápido !!!! etc, etc. En cambio creo que Margarita es más metódica; entonces eso implica que son ritmos distintos en la cocina, yo cocino de una manera, ella cocina de otra. Generalmente queda rico, a veces no, cuando estábamos empezando a cocinar yo hice una vez un arroz a la naranja y fue horrible, horrible porque no es igual hacer un arroz a la mandarina. El arroz a la naranja es muy sencillo, cuando está en la cocción un poco, le echa un poco de ralladura de la naranja y queda rico. Pero la mandarina es muy acida para eso. Le eche el jugo de la mandarina y quedo horrible, horrible. Noooooo... nadie se lo comió, entonces como es un aprendizaje hemos tenido el aprendizaje de errar, fracasar, cocinar con lo que hay; un tomate o solo pasta o mirar uno que se inventa con lo que hay, toca ser recursivos

Digamos que cuando uno tiene unos tiempos extraños, a veces uno se queda sin comida en la casa; entonces le toca cocinar con lo que hay. Por ejemplo las verduras se acaban muy rápido, entonces, hay que cocinar con lo que hay o lo que se está dañando primero y esas cosas

Generalmente hacemos el mercado juntos, ósea el mercado grande lo hacemos juntos. Siempre, los años que hemos vivido el mercado lo hacemos juntos. Lo que son granos, las cosas grandes, el aceite; ya la parte de las verduras a veces ella compra y yo compro por separado. Entonces cuando ella compra, ella compra a más largo plazo y yo intento comprar lo que nos vamos a comer en la semana por que no me gusta que se dañe la comida. El mercado me gusta hacerlo porque es rápido, vamos a un sitio específico a comprar, tenemos una ruta que vamos a comprar en esa ruta y ya. Cuando empezamos y teníamos poca plata íbamos al supermercado con la calculadora porque teníamos un presupuesto muy reducido para comprar entonces cuando ya nos estábamos pasando ya dejábamos de comprar. Pero ahora no!!! Ya sabemos que es lo que vamos a comprar. A los dos nos gustan las verduras, las carnes, las sopas.

.....Y con respecto a la loza; la lavo a veces porque toca, pero cuando yo cocino, la lava Margarita mi esposa. Y ahora que no está me ha tocado lavar la loza a mí y es una cosa inamable. Tal vez lo asocio en que en ese momento era como un castigo lavar la loza. Como

era tanta loza y éramos tantos comiendo ahh y con ollas. Prefiero cocinar que lavar loza, toda la vida.

Las reuniones me gustan, pero generalmente no en mi casa porque mi casa es muy pequeña, me gusta reunirme con mis amigos para comer, en la casa de mis amigos que pues es más grande la casa, las reuniones las organizamos nosotros, me gusta que me inviten. Generalmente vamos a las casa de amigos que tienen espacios más amplios donde podemos hacer por ejemplo asados, nos reunimos varios en una casa y en los asados generalmente son los hombres los que se encargan de asar la carne. Varios investigadores han hecho epistemología del asado, hay artículos publicados, con sociólogos y antropólogos que han estudiado eso. Generalmente miran por ejemplo el rol del hombre, de hombres que no cocinan en su casa pero en el asado se encargan de la carne, de asar, ya del ritual porque es un ritual; y creo que aplica para nosotros. Generalmente somos tres amigos que nos gustan y nos interesa por ejemplo prender el fuego, asar la carne, servir la carne y esas cosas.

Uno de ellos, su rol es en la cocina, la cocina es su lugar, el ya tiene hijos y es el que se encarga de cocinar en su casa; es una persona que sabe cocinar muy bien, algún tiempo se dedicó a hacer panes entonces sabe mucho de cocina. Hace poco, el último asado que hicimos con mis tres amigos, hicimos lomo al trapo. Nosotros no sabíamos y José Miguel si sabía, que es uno de ellos. José Miguel dirigió toda el proceso, digamos él ya lo había hecho antes y nos enseñó a nosotros y quedo muy bien, hicimos dos tipos de preparación: una con el lienzo mojado en vino y la otra no, y si se sintió como la diferencia; el segundo quedo más rico, el que tenía el lienzo mojado en vino, quedo muy muy rico; yo no nunca lo había probado. Generalmente comemos carne.

Me gusta cocinar o cuando voy a otros sitios de visita me gusta ayudar, me gusta ver programas de cocina, técnicas del uso del cuchillo jajajajaj, todo es en internet generalmente o cuando voy a la casa de mi mamá que tiene televisor me gusta ver el programa de El gourmet.com y a mi mamá también le gusta.

No me gusta cocinar para mí solo no, porque es mucho esfuerzo para solo una persona; entonces cuando cocino para mí y estoy solo en mi casa tiene que ser algo muy sencillo y muy rápido. Y mi esposa cuando está sola no cocina, prefiere comer afuera.

En cuanto a hábitos, ambos hemos aprendido, pero yo he aprendido cosas de ella; como el asunto de combinar sabores, experimentar con cosas. Y aunque cuando yo estoy en la cocina parece desordenado, a mí me gusta que sea sistemático; por ejemplo cuando se hace una pasta la pasta es lo último que se hace, porque si uno hace primero la pasta cuando las vas a

servir esta sobrecalentada y ya no tiene la consistencia que es. Entonces sistemático es, haga primero lo anterior lo que la acompaña y al final la pasta, cuando se sirve, se sirve caliente pero ya solo se calienta una vez, no se recalienta. Por ejemplo ella con las pastas hace primero la pasta. Aunque ella es muy ordenada pero no sistemática. A mí por ejemplo me gusta tener los condimentos en tarros de vidrio y que los condimentos se vean, y tener de diferentes tipos de condimentos, dulces, no dulces. Yo creo que ella ha aprendido eso de mí. Ella aprendió de mí, ella puede no almorzar por ejemplo y yo si cuando no como me pongo de mal genio, yo cuando no almuerzo no funciona. Digamos siempre desayunamos los domingos con tamal o el almuerzo con jugo, a veces el almuerzo con sopas, nunca postres con el almuerzo o muy rara vez, digamos en la casa preparar el postre para mi es pérdida de tiempo, implica tiempos algunas veces, cuando viene visita pues si el postre es chévere, mmm tener arroz...

La cultura alimentaria

Cuando voy a un restaurante por ejemplo, pienso mucho... para mí es muy importante el tamaño de la porción, cuando por ejemplo a restaurantes donde sirven poco me siento... Ofendido; aunque sea la súper calidad a mí me gusta; creo que sí, la cantidad para mí es muy importante. Y la calidad por supuesto, no cualquier cosa, no cualquier sitio, a veces es difícil como escoger el sitio. Generalmente voy a restaurantes con mis amigos, entonces algunos de ellos son un poco más selectivos con la calidad de la comida; no solo con el precio sino con la calidad, entonces pues por ese lado. Ella también, pero a ella sino le importa tanto la porción, le interesa más la calidad, la combinación de sabores, a ella le gusta más eso como que sepa bien, que sean sabores diferentes, que sean combinaciones que no las probamos cotidianamente. Entonces por ejemplo ella le pregunta a los meseros como hicieron. Si a ella le gusta mucho eso. A mí me gusta que sepa bien y que sea harto; entonces pues cambiamos de sitios.

Nos gusta conocer nuevos restaurantes, al menos una vez al mes vamos a un restaurante, como que comer por fuera de la casa. A mí me gusta la comida Italiana por ejemplo, pero también me gusta preguntarle a mis amigos que me recomienden un sitio y vamos con ella, en general son muy buenos generalmente si, muy buenas experiencias; yo creo que ninguno de los sitios que me han recomendado, tal vez uno pero no han sido malos. Y hay sitios que son por ejemplo, buenos y baratos, otros más caros ehh y la comida es muy buena. A veces vamos y pedimos el mismo plato (sonríe), un restaurante pequeño, el plato no es tan caro y es el plato que nos gusta de ese restaurante, que hemos probado y que nos ha gustado y pues lo pedimos; entonces por ese lado también, un sitio de comida mexicana. Nos gusta la comida mexicana, también nos gusta mucho la comida árabe; hay un restaurante de comida Iraní que

nos gusta. Nos gusta el sushi pero hacerlo en la casa. Un día lo hicimos en la casa de mi mamá, entonces compramos los ingredientes y lo hicimos; fue toda una experiencia porque por ejemplo ellos no estaban acostumbrados a ese tipo de comida, por ejemplo el pescado crudo para ellos es una contradicción. Sí! Comer comida cruda como el pescado, pero fue chévere, y aprendimos por internet (se ríe). Todos cocinamos, mi abuelita no, de echo a mi abuelita toco cocinarle el pescado, entonces le hicimos sushi pero sin pescado, el vegetariano.

Mmm también nos gusta la comida criolla, comida Colombiana, ajiaco, bandeja paisa, mondongo; no es muy seguido que vamos a ese tipo de restaurantes, intentamos una vez al menos podamos ir. Son restaurantes donde las porciones no son pequeñas, ósea son muy buenos restaurantes y las porciones no son pequeñas. A mí me molesta mucho cuando uno va a un restaurante y la comida es cara y sirven poquito; yo no vuelvo a ese tipo de sitios. Vuelvo a los sitios que son buenos en precio, porción y calidad. Generalmente nos gustan los mismos sitios, coincidimos como en la evaluación del sitio.

No me interesa que me sirvan primero en un restaurante almorzando con amigos, me interesa que cuando estoy en la casa de mi mamá y hay visita, me interesa que les sirvan primero a las visitas o cuando estoy comiendo con amigos, me interesa que les sirvan primero a ellos. Hasta que ellos no coman yo no como. Ya en las porciones, cuando sirvo para mí si debe ser harto, cuando sirvo para mi esposa pues ella come mucho menos que yo. En mi casa como somos varios hombres en la casa de mi mamá, en mi casa pues cuando yo sirvo pues se cómo me gusta servirme. Y en la casa de mi mamá como son tantos hombres entonces las porciones imagínate como son.

Gustos y rechazos

Alimentos preferidos tengo muchos, frutas, me gusta el coco mucho, los helados de coco, ehh la calabaza sudada con queso, me gusta la comida Italiana también, la comida mexicana... tengo muchos, la calabaza porque es un plato que hace mi mamá y me gusta, es como de la casa, la comida mexicana no sé porque me gusta tanto, la pasta porque la sé hacer y me queda bien y por las posibles combinaciones; la mexicana por el picante y por hacer el uso del maíz en las tortillas por ejemplo, cuando voy a comer comida mexicana y las tortillas no son de maíz sino de harina de trigo, no es comida mexicana. Hace algún tiempo un primo hermano tuvo un compañero de la universidad mexicano, entonces mi mamá fue muy especial con él, y él en una ocasión hizo comida mexicana en la casa, fue muy interesante como en donde pueden conseguir los ingredientes acá... como las tortillas. Por ejemplo se consiguen en la plaza de Paloquemado, la preparación por ejemplo de la carne, que es una carne que no le echan absolutamente nada, compran la carne, la cortan en cuadros y la echan sin

absolutamente nada; entonces es muy interesante eso. Porque acá hacen un montón de mezclas extrañas, por ejemplo a los burros les echan arroz y ellos nunca les echan arroz a los burros.

Ehhhh también me gusta el pescado, la mojarra frita. Mmmm hay un dip de berenjena que me gusta hacer; son las berenjenas en el fuego de la estufa, se ponen a que se tueste la parte de afuera, a que se les saque toda el agua y se dejan mucho tiempo. A que se le salga toda el agua, se deshidraten, al final cuando crees que ya están deshidratadas se les quita la cascara ya quemada y eso se macera un poco, se le echa sal y sabe delicioso. No queda amargo porque se deshidrata, lo amargo está en el agua. El proceso es deshidratar, entonces por eso tiene que quedarse mucho tiempo en el fuego. Y comidas que no me gusten tengo pocas, por ejemplo, la como es... esa ensalada que es roja? la remolacha .

Y alimentos rechazados, pues casi no tomo leche, no tanto por intolerancia sino por no lavar las ollas donde uno calienta la leche o hace cosas con leche es una mamera. Entonces ya no me gusta cocinar con leche, o tampoco cocinar con mucha mantequilla no me gusta porque generalmente la mantequilla tiene grasas saturadas y no me gusta eso.

Básicamente es eso!!!

Me dio gusto poder aportar algo de mí para el desarrollo de este trabajo; recordé un poco de mi historia, detalles, momentos que creo que son gratos y que son buenos tenerlos presentes.....

Gracias por tenerme en cuenta y deseo lo mejor

ANEXO N° 4 TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA MUJER QUE VIVE SOLA

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA
TRABAJO DE GRADO
DIANA CAROLINA HERNANDEZ CASTRO**

Nombre:

Género: Femenino

Edad: 38 años

Estado civil: Soltera

Profesión: Socióloga

Procedencia: Bogotá

Donde vive: Chapinero

Con quien vive: Sola

Hobbies: cine, buceo y natación

Práctica algún deporte:

María mujer de 38 años, reside en Bogotá en el barrio Chapinero, vive sola, es soltera y Socióloga . Le gusta ir a cine, bucear y practicar natación. Es delgada, de piel blanca, ojos café claros y cabello corto. Es una persona muy agradable: siempre está de buen humor y dispuesta a conversar. Serena, disfruta realizar actividades sanas que benefician su salud física y mental; igualmente inspira tranquilidad y armonía, es un claro ejemplo de disciplina y consagración.

TRANSCRIPCION

I: Que alimentos recuerdas de tu infancia?

A: (recordando)..... las papas fritas con salsa de tomate (cara de picara)

I: Por qué?

A: Recuerdo que muy chiquita era sentarme a ver televisión en especial documentales como naturalia que era uno de mis favoritos y un paquete de papas fritas, les ponía salsa de tomate dentro y las espichaba (hace el sonido y demostración con las manos) jajajaj me encantaba comer eso; si me preguntas de que recuerdo así como que era algo que me gustaba mucho mucho. Des pues de eso si las comidas regulares de la casa, yo crecí con comida paisa, ehhhh mi papa es paisa entonces frijoles toda la semana, arepa, ehhh era súper común en la casa tener frijoles, arroz, arepa para desayunar, lentejas también hacían un montón, ajjaco, mmmmm era como lo más común y ya después pescado por ejemplo, carne, los típicos sudados con arroz y papa....

I: Las papas eran de paquete?

A: No, papas sudadas. El antojo era ese, como que llegaba del colegio, tiraba la maleta, mi plan era ver televisión; te estoy hablando de muy chiquita y como de lo que recuerdo que era uno de mis antojos. Pero ya la comida regular de la casa... básicamente recuerdo muchísimo eso, los granos como las lentejas, los frijoles, los garbanzos, ehhh el arroz siempre presente y..... la arepa, el queso, ehhh el pescado recuerdo que mamá hacia mucho bagre en salsa y lo de la olla exprés que era mucho pollo o carne y sudados. Lo que pasa es que después a mí me toco dejar la carne roja porque de pequeña como a los 14 o 15 años tuve como una intoxicación y el medico entonces encontró que era como que no estaba asimilando bien como las carnes rojas y las salsa y una serie de cosas, entonces hay me empezó a prohibir como algunos alimentos y era como una terapia homeopática. Entonces el encontró que no estaba asimilando muy bien las carnes rojas entonces las deje muy temprano y hay empecé como una ruta más vegetariana.

I: Y aun la sigues?

A: Claro, se fue incrementando con el deporte, ehhh empecé a tener como unos hábitos más saludables diría yo, porque cuando empiezas a hacer deporte pues te exige como unas rutinas de vida especiales: no trasnochar, tomar mucho líquido, nada de alcohol porque al otro día

estas fundido, y yo nadaba cada 8 días los sábados y domingos, entonces eso me exigía tener unas rutinas pues como....

I: Saludables

A: Si como de poco trasnocho y mucho líquido, eso sí me acuerdo que tomaba bastante agua; y con lo del médico que me dijo que estaba como intoxicada, entonces mi mamá desde más temprano empezó a darme como más verduras y a disminuir las grasas, entonces me acostumbre, ahhh y se comía bajito de sal también. Pues si me acostumbre a una comida saludable y claro en ese momento con la intoxicación ehhs y con lo que identifico el medico ya me prohibió la salsa de tomate que era una de mis favoritas (sonríe)

I: Ahhh que dolor!!!

A: jajajajaja la salsa de tomate y la coca cola, las grasas; lo típico que eliminan. Eso!!, ya después me acostumbre y empecé a tener una dieta con mucha fruta y verdura, y como con mucho pescado también. Ponle que desde los 15 en adelante.... Mentiras te estoy diciendo que fue como a los 14? Mentira esa intoxicación fuerte me la descubrieron como a los 8 años antes de los 10 años. Me estaba afectando como los riñones entonces desde muy pequeña empecé a cambiar esos hábitos y, hoy en día lo agradezco, comer bajo de sal, mucha verdura, estoy familiarizada como con esas cosas; no fue como un esfuerzo hacer nuevas cosas para volver a una dieta saludable si no que fue más desde hay como un asunto de salud.

I: Fue una ayuda

A: Si, pues ahí empezó a funcionar mejor mis riñones porque el medico lo que le decía a mi madre, recuerdo, era que si no cambiaba rápido mis hábitos alimenticios, con el tiempo iba a ir generando como una deficiencia renal; que veía que mis riñones tenían un desempeño muy regular y que tan joven lo que estaba era indicando algo. Entonces que si empezaba a manejar otra dieta iba a poder regular eso; y si, efectivamente ya ni tuve como esas dificultades.

I: Y porque recuerdas esos alimentos que me nombraste anteriormente?

A: Como por el gusto; te mencioné la primera porque lo tengo asociado a un momento grato como algo que me gustaba, si me preguntas y que más me gustaba por ejemplo eso y montar bicicleta y patines, son unas de las cosas que recuerdo con mucho afecto y cariño, que me producían satisfacción, que me hacían sentir como bien, como contenta, entonces es más por ese lado que por algo que yo pueda explicar claramente, no!! Tiene que ver más con una afinidad y con algo que te hacía sentir como gusto o placer.

I: Lo importante

A: Si, si, yo creo que uno recuerdo eso, pero también recuerdo lo contrario, ósea las situaciones agradables como las situaciones no agradables. Es fácil decir que no te gustaba y que no disfrutabas mucho; yo disfrutaba mucho eso como de comida me parece como llamativo que recuerdo como eso. No recuerdo....; si tú me preguntas por los helados no tengo un recuerdo que me gustaran mucho, que yo fuera Tal vez con el arequipe (cara pensativa y extraña) ahora que lo mencionas, tengo..... por el lado de mi padre hay una costumbre ehhe de mucho dulce, entonces y que me ayudas a recordar ehheh el arequipe que siempre había en la casa y como que se comía dulce.....

I: Casi siempre

A: Si era muy común tener como el dulce a la mano. Ese si más bien no lo disminuí nunca

I: Nunca tuviste problema ni ahora con el dulce?

A: No, no, mis tíos siempre han comido mucho dulce entonces lo han metabolizado bien, supongo que hay organismos que metabolizan bien el azúcar; son súper dulceros como el bocadillito con queso

I: Delicioso

A: jajajaaaj (carcajada) ese me encanta por ejemplo jajajaaajajaja

I: Y nunca más las papas con salsa de tomate?

A: No, nunca más, desde esa edad cambio muchos mis hábitos alimenticios y yo me acomode como fácil y rápido, y entendí que era importante para mi hacerlo entonces no volví a consumir grasas, el dulce nunca lo deje, pero lo que eran salsas las elimine, me acuerdo también que la coca cola me gustaba mucho la elimine también. Hoy en día miro hacia atrás y digo chévere porque estaba muy pequeña para tener esa voluntad y creo que me ha ayudado mucho la disciplina del ejercicio; entonces yo creo que eso te enseña no sé, como a tener voluntad y creo que eso facilita que puedas tomar decisiones y mantenerte en ellas.

I: Bueno y que aprendiste a cocinar en la infancia?

A: mmmm no, en la infancia no aprendí a cocinar, yo aprendí tarde; yo creo que aprendí a cocinar cuando me fui de mi casa, más o menos como a los 20 años que me toco (risas) per antes si era.....

I: Ni te asomabas por la cocina ni nada por el estilo?

A: Cuando me asomaba como que lo resolvía de forma muy práctica, como de sándwich y cosas así de ese estilo; además creo que siempre la alimentación fue en el colegio entonces como que eso hizo que tampoco en la casa..... Pues era en los fines de semana; y los fines de semana los resolvía mi madre especialmente y en la semana el asunto de la comida lo resolvía especialmente en el colegio; y en la universidad ahí si me descuidé bastante, creo que era el sándwich el recurso número uno y me la pasaba estudiando ósea yo llegaba tarde a la casa y salía muy temprano; mis hábitos eran muy irregulares y uno se vuelve súper amigo de eso, de las comidas rápidas, de las comidas prácticas. Recuerdo que un buen amigo durante la universidad era el yogurt por ejemplo

I: Te sacaba de apuros

A: Siiiiiii, me parecía que un yogurt, un buen sándwich y una manzana, me parecían que cubrían lo básico y era más o menos equilibrado; entonces esa era como una fórmula que tenía como constante porque pues tampoco había mucha plata, entonces mediaba como entre eso y como trabajaba, en un restaurante de mesera pero un restaurante de hamburguesas y sándwiches; por lo general hacia el turno de medio día entonces aprovechaba para resolver el asunto. Trataba que fuera equilibrado, siempre era consciente de los alimentos por lo que me paso temprano; aunque también me dio gastritis, colon irritable en la universidad.

I: El estrés....

A: Si y a veces te ocupas tanto que se te olvida comer o no eres juiciosa en los horarios.

I: Y ahora?

A: Súper juiciosa, digamos que desde hace unos 8 años para acá, me volví muy juiciosa con los hábitos, con los horarios especialmente. Desde que me gradué de la universidad.

Yo me fui de la casa de mis padres como a los 20 años y ahí estaba en la universidad, y ahí por ejemplo recuerdo que empecé a cocinar porque empecé a vivir sola y que además es súper económico, y lo que también era muy económico y chévere era la verdura; entonces me acuerdo muchísimo en esa época de dos: de la espinaca y la ahuyama jajajajajaja

I: jajajajja por qué?

A: Porque eran baratas y me parecían que eran buen alimento y que se felicitaban para hacer distintas cosas como sopas, purés, ehhhh diferentes maneras de cocinarlos y que

alimentaban, entonces lo recuerdo mucho, y con el arroz que siempre me ha parecido clave para la comida y que siempre me ha gustado. Y claro era una época en la que estaba trabajando, estudiando y obviamente los recursos eran súper limitados, y por eso creo que recuerdo a la ahuyama y la espinaca porque me sacaban de los apuros jajajajaj

I: jajajajajaaja

A: Y siempre trataba de comer como proteína, en esa época yo consumía bastante queso y bastante huevo, como te digo arroz y pasta que me parece otro recurso maravilloso, entonces era lo que recuerdo. Y cuando empecé a cocinar entonces si cocinaba como cremas y cositas como asadas cuando podía comprar pescado, y ahí fue donde empecé a tener mis primeros pinos con el arroz, los granos, con las verduras y a cocinar.

I: Y bien?

A: Si, si bien

I: Cocinas todos los días en tu casa

A: Ahora si mucho mejor, ahora soy juiciosísima

I: Traes almuerzo?

A: No, voy hasta mi casa, porque estoy a unas cuadras entonces hago digamos por ejemplo hago lentejas y arroz para uno dos días y un pedazo de pescado, que ese si lo hago en el mismo día; entonces digamos que cocino para hoy y mañana, y mañana vuelvo y hago. Ahorro un poquito de tiempo y como relativamente fresco que eso es importante. Y como estoy a lado de mi casa prefiero cocinar y comer lo que me gusta y como hago las cosas por ejemplo la sal, en cuanto a sabores soy muy simple. Mi hermano estudio cocina y me decía que no, que yo no le servía para decir como habían quedado las cosas (risas), el truco de la cocina es la grasita porque la grasita es la que le da como el sabor, ósea las salsas son las que le dan el plus a los alimentos todas son con base en mantequilla o..... todas tienen grasita; entonces para ellos es muy difícil hacer cosas ricas sin grasa para los que se dedican al mundo de la cocina porque queda muy simple. Sin embargo, yo he empezado a condimentar con tomillo, orégano y me va muy bien con el aceite de oliva, la salsa de soya también pues me gusta mucho el pescado. Consumo mucho eso arroz, verduras y pescado, también con los granos, creo que eso si me quedo de pequeña precisamente ehh una vez por semana lentejas, la otra semana garbanzos y así voy rotando.

I: Como aprendiste a cocinar los granos? Alguien te enseñó?

A: Con recetas.... Ah buen claro cuando me fui de la casa no aprendí nunca como de mi madre y tampoco no se ahora que me hiciste caer en cuenta no sé por qué nunca le pregunte nada de cocina si no que yo lo iba sacando adelante mirando como recetas y preguntándole mas a mis amigas porque en ese momento me fui de la casa a vivir con unas amigas; años después me casé ahí si fui más juiciosa buscando recetas en libros. Pero mi esposo cocinaba más que yo y conocía más que yo entonces él es el que sacaba adelante como la comidas.

Pero mira que desde pequeña, revisando hacia tras ahora que caigo en cuenta hace más o menos 3 años que estoy comiendo en casa, porque como siempre estaba por fuera de Colombia estuve como 6 años, es que he viajado mucho entonces como me he movido tanto yo creo que eso hace que tus hábitos... como que te acostumbras a resolverlos de manera muy práctica, entonces lo practico está asociado a alimentos específicos, asociado a las pastas que son rápidas, sandwiches; cuando ya tienes más posibilidades económicas en los restaurantes, entonces el pescadito pues. Pero siempre estuve como moviéndome mucho desde los 20 años que me fui de la casa y luego mis trabajos me hicieron como viajar a muchos lugares y entonces al viajar como que no estas de lleno en un lugar y cuando estuve por fuera mi trabajo era viajar; entonces estaba una semana en un lugar, dos semanas en otro, un mes en otro, si!! Hasta hace tres años me establecí, por primera vez llevo tres años en un solo lugar desde que me fui de la casa hasta los 36 o 35, más o menos yo hacia el cálculo y como cada año cambiaba de sitio, dentro de la misma ciudad o entre distintas ciudades; entonces creo que tiene que ver con el tipo de alimentación también, obviamente no es lo mismo lo que tú dices en soledad que en familia. Sin embargo cuando estuve casada como que comíamos los fines de semana juntos en la casa o en la casa de alguno de nuestros padres pero el asunto de la comida cada uno lo resolvía por su parte, por que cada uno estaba en actividades muy distintas, eh!! ahorita hace casi tres años que me vine a vivir cerca de la universidad y yo diría que unos dos años antes que estaba viviendo cerca a otra universidad en la que trabajaba; también tenía ese hábito de vivir cerca para poder ir y almorzar y regresar. Y ahí es donde creo que empecé a cocinar más como te digo lo de los granos, entonces lo de los granos aprendí a hacerlos por recetas básicamente, mirando como en libros.

I: Y nunca tus amigos o tu mama te decían como se hacían?

A: Si si, tal vez ella me decía; lo que pasa es que ella veía que mi interés por la cocina era muy bajo, muy poco jajajajaj y entonces..... mira la vida, justo hace 3 años ella murió y hace tres años me empecé a volver juiciosa con el cuento de la comida y más curiosa con las recetas y esas cosas. En realidad como que nunca, no sé, no hablábamos mucho de eso. Pero ahora sí, mmmmm trato de hacer mercado cada semana para que las frutas y las

verduras estén frescas; y mi rutina actual es en las mañanas por ejemplo un plato de cereal, una fruta y una bebida caliente, puede ser la bebida caliente con una tostada o con unas galletas, depende como de que tanta hambre. Y en el almuerzo es como te digo puede ser ehhh pasta o arroz y un pescadito o un pollito y verdura; o cuando es grano, por ejemplo no necesariamente le pongo proteína porque creo que es mucho para mí, ahh bueno y entre las comidas trato de comerme como un quesito por ejemplo con tinto me encanta y al final del día algo súper suave como un sándwich con un té o con una bebida caliente, que eso si aprendí con mis padres eso que en la casa era al final del día que eso me llamaba mucho la atención. Yo recuerdo a mis amigas del colegio me invitaban a las casas y al final del día ellos comían igual que al almuerzo y entonces para mí era difícil porque rechazar era incómodo y mi alimentación por la casa era más un sándwich y un café con leche o una arepa; entonces claro a mí me parecía enorme que me pusieran otra vez lo del almuerzo, como que noo es demasiado jajajajajaj

I: jajajajaja

A: Y era extraño para ellas, era muy poquito lo que yo comía; pero son hábitos.

I: Son costumbres

A: Si son costumbres, porque en mi casa nunca vi que comiéramos así, la comida grande en la casa era el almuerzo

I: Era sopa y seco?

A: Si era sopa y seco y eran porciones enormes

I: Y tu como hacías para comerte eso?

A: Ya no puedo, pero en ese momento uno se acostumbra. Lo que pasa es que en la familia nunca hemos sido como de sobrepeso entonces y como hacía mucho ejercicio compensaba. Porque mi mamá era de las mamás que como que el afecto lo relacionaba con la comida jajajajaja, por supuesto ese amor que sentía enorme era como tremendos platos del almuerzo y cómase todo. Además claro ella pertenecía a una generación que estar delgado es estar enfermo.

I: Tenía que verte rellenita

A: jajajaja si rellenita, le parecía terrible cuando uno estaba si delgado, se preocupaba mucho; decía tienen que estar coloraditos y rellenitos. Entonces también acostumbrados a comer

muchas harinas, si recuerdo que los almuerzos eran con papa y arroz, amabas cosas; ya después el médico le dijo, no! Ahí no puede ser la cosa y a ella le toco empezar a bajar por el asunto del corazón, le toco disminuir y cambiar esos hábitos. Yo siento que en mi casa mis hábitos tienen mucho que ver con experiencias de salud en la familia. Gracias a eso empezamos a comer bajito de sal, porque yo creo que si no hubiera sido así no empezamos a establecer unos límites y creo que eso está asociado a las practicas. Eso es lo que recuerdo.

I: Y en cuanto a las fechas especiales? Navidad, año nuevo, cumpleaños...

A: Los cumpleaños siempre era como la torta, los amigos, fiesta, según las épocas va cambiando la manera de.... Yo desde pequeña recuerdo que era pues los amigos que invitaban mis padres del colegio y la torta.

I: La hacían o la compraban?

A: La compraban, y.....ya eso fue como disminuyendo, ya en el colegio como a uno no le parecía tan chévere y más hacia como rumbas, entonces era más como miniteca; en mi época era más la miniteca jajajajajaja

I: jajajajaja

A: Entonces como en ese momento estaban apareciendo las minitecas como fiestas! Te estoy hablando más o menos de los años 80 entrando a los 90, entonces la miniteca estaba empezando a ser común y pues claro era una forma de festejar el cumpleaños y de festejar distintas ocasiones. Recuerdo también mi primera comunión, también compraron el ponqué jajaaja y mucha comida!! Y en navidad también y cocinaban las esposas de los hermanos de mi papa, eh hh varias de ellas cocinan muy rico. Ahhhh bueno (gesto de recordar algo...) de pronto aquí viene otro dato que es interesante y es que mis padres casi todo el día estaban por fuera, entonces mi madre trabajaba desde muy temprano hasta muy tarde, entonces creo que eso está también asociado al asunto de la cocina y de acostumbrarse a comer en familia, sino que cada uno lo terminaba resolviendo porque como ellos trabajaban todo el día. Entonces uno llegaba a la casa y no estaba entre semana y no encontraba a mamá ni el almuerzo, sino que tu mirabas a ver que te hacías; mientras que las esposas de mis tíos si le dedicaban más tiempo al asunto de la casa y tenía otros trabajos que les permitían, y unas de ellas creo que estaban dedicadas solo a la casa, entonces podían cocinar más y eran maravillosas en la cocina, hacían cosas deliciosas...se comía mucho en esa época

I: Que hacían?

A: Como rellenos, como pavos; yo recuerdo que ellas hacían todo, que las ensaladas de papa, como con salsa de uvas eso era como carne roja. Yo creo que yo no comía tanto pero si veía que servían y servían jajajajaj, porque claro era toda la familia ; tengo esos recuerdos pequeños de navidades, viajábamos también bastante como a pasar navidades a Medellín que era donde estaba una parte de la familia.

I: Y tu mama poco se metía...

A: (mueve la cabeza confirmando) Pero mi mama poco se metía jajajajaja. Si señorita, es verdad (gesto de recordar) mira que sí, ella hacia cosas y las hacía más los fines de semana, ahorita caigo en cuenta; porque entre semana estaba era en su trabajo.

I: Y quien cocinaba en la casa?

A: Cuando estábamos muy pequeños habían unas señoras que ayudaban, cuando ya estaba como hacia mis 8 años yo creo, yo lo resolvía de esa manera que llegaba y hacia sanduche, y también vivíamos en una casa que estaba dividida en dos, en el segundo piso vivía la hermana de mi mamá y ella si se la pasaba mucho tiempo ahí y ella si cocinaba, entonces muchas veces nos daba como el almuerzo pero yo recuerdo que por ejemplo en el colegio como que yo llegaba y lo resolvía por mi cuenta y ella le daba el almuerzo a mi hermano y yo después me iba a jugar. Igual como te mencione hace un rato en el colegio yo estaba hasta tarde, mi horario era hasta las 3 de la tarde, entonces yo almorzaba en el colegio. Claro hacer el ejercicio de recordar jajjaajja tengo todos los recuerdos como confusos. Entonces mi mamá llegaba al final del día y preparaba un café con leche y algo que acompañara ese café que podía ser la arepa o un sanduche. Y por la mañana si era como arepa, huevitos y un chocolate.

I: Siempre desayunabas en la casa?

A: Tengo la sensación de que no era tan regular el asunto (pensando... me tocaría tratar de recordar como eran esas rutinas en cada etapa no!!

I: Que prohibiciones o tabúes tenían sobre la comida?

A: Ninguna, nunca me dijeron de eso no, no había una regulación desde la casa, tal vez desde pequeña es posible que si pero no lo tengo presente. Mi limitación estaba muy mediada por mi salud, creo que con esas restricciones no había necesidad de restringir más cosas. Pero a mi hermano no le escuchaba tampoco que le dijeron no nada.

I: Y ahora?

A: Lo de salud marco mucho y por eso aprendí a comer mejor, entonces me siento más cercana, mas próxima a la verdura, a la fruta, a los cereales, pero porque soy consciente como de los beneficios que te pueden aportar y en esa medida.... Bueno yo practico yoga ya hace varios años y con el yoga aprendes a tener como una dieta intentando que sea lo más equilibrada posible. Por ejemplo yo puedo comer carne roja pero no la como todos los días, trato de que sea como variada; por ahí dice la medicina ayurveda “ni insistencia pero tampoco descartes”, la medicina China te dice “punto medio, punto perfecto” quiere decir todo exceso, sea en dejar o en consumir es inadecuado porque te lleva a un estado de desequilibrio. Digamos de una año para acá empecé a consumir más carne roja porque sentí que mi cuerpo lo necesitaba, pero no todos los días. Lo único con lo que no fui juiciosa fue con lo dulce jajajajaj, pero si he venido tratando de regularlo más debido a la información que uno va recibiendo por los efectos nocivos que puede trae para la salud, pero tampoco eliminarlo; por ejemplo me encanta el expreso con adición de leche condensada o me encanta el machiato de arequipe por ejemplo y me tomo uno en el día. Ah bueno tengo una tía nutricionista y ella menciona que lo importante era .. O bueno se hacía más daño cuando las personas tenían que hacer cambios tan fuertes, que de pronto permitir que sigan con algunas cosas o ser más flexible, un consumo moderado de cosas y que vayan poco a poco teniendo mejores hábitos; entonces por ejemplo por el lado de ella toda la vida si he tenido como buena guía de como uno se debe alimentar

I: Que recuerdas de la comida o al momento de comer?

A: Cuando vivía en la casa de mis padres, que era abundante! Jajaj mi mama servía bastante (se pone feliz- recuerdos) porque para ella era como de querernos también; que era abundante, bastante, como te digo el menú era muy repetido entre garbanzo, frijol y lenteja y el sudado también lo tengo muy presente y también el bagre. Recuerdo la cantidad pero igual me lo comía todo jajajaajaj

I: jajajajaja

A: Recuerdo también el cafecito con leche que para mí es un hábito que conservo, pero también es de los que me lleva efectivamente a la casa de papa y mama, porque todas las noches era café con leche y podía ser una galletica, una arepita, un sandwichito; y hablando con mi hermano hace poco, él también tiene la misma sensación. Pues yo no lo abandono, a pesar, por ejemplo he escuchado hablar a algunos médicos de la mala combinación de la leche y el tinto; entonces por eso he tratado de disminuirlo, reemplazándolo por más te, la bebida caliente para mi es clave al final del día y reemplazarlo por él te o el chocolate.

I: Y ahora?

A: Agradecimiento y que gracias a las practicas como el yoga, uno va haciendo como mas consciencia a la hora de comer. Por eso digo que agradecimiento por que cada vez soy mas consiente de la importancia que tiene ese momento en la calidad de vida y del beneficio que tiene de gozar de ese alimento; y en mi caso que últimamente he cocinado mucho pues la alegría de estar aprendiendo algo nuevo, poniéndolo en práctica y que me quede bien; entonces creo que se combina eso cuando como en casa. Cuando como por fuera, lo mismo el agradecimiento, la consciencia, por ejemplo he tratado de no comer tan rápido, mi madre comía muy rápido y he ido tratando de modificar eso porque se la importancia para el metabolismo; no es fácil porque es algo de tantos años que uno por defecto como que lo hace muy inconsciente. Ahora pienso más al respecto de cómo me alimento, con que me alimento y eso me ayuda más en mi ritmo de vida. Porque cuando comes mucho por ejemplo al medio día, estas muy cansado en la tarde, como que le pido al organismo un esfuerzo adicional; mientras que como moderado me siento con más energía el resto del día, en cambio sí al desayuno trato de que sea más fuerte porque en la mañana creo que la energía es suficiente. Últimamente he integrado otro habito y es caminar después de comer, cuando almuerzo en mi casa o cuando almuerzo aquí en la universidad me doy una vueltica de unos 15 minutos; entonces trato de no sentarme inmediatamente a trabajar, también en las mañana tengo una rutina de ejercicio y que cuando no las hago no siento que se libere el cansancio

I: Tú siempre preparas tu comida en tu casa

A: Por lo general si, o si no como en la universidad que generalmente lo hago en el restaurante de profesores o bajo a un restaurante que es como de típicos, comida típica porque venden peto, a mí el peto me encanta con panela jajajjaajj

I: Que delicia

A: Me fascina, me encanta. Entonces ahí también voy regularmente, como que esos son dos lugares cuando como por fuera de la casa y ahh bueno hay uno que queda cerca a la casa que es de una amiga, es muy agradable y como con mucha tranquilidad; porque en la calle me parece que es uno no sabe muy bien los condimentos.... Especialmente eso, la sal y los condimentos; entonces prefiero eso lo conocido

I: Te preocupa más que saturen la comida de condimentos o digamos la preparación, el agua...

A: Todooo, yo te diría que desde el genio de la persona que está cocinando o mejor la disposición jajaaja no el genio, como que desde la disposición de la persona que prepara los alimentos, pasando por el uso de distintas cosas el tipo de alimento, los condimentos, el agua hasta que llega a la mesa, entonces cuando llega a la mesa,, creo que es un conjunto de cosas que hacen que el alimento sea de más provecho, por eso comer tanto en la calle no me llama o me va llamando cada vez menos la atención. Prefiero cocinar en mi casa cada vez que tengo la oportunidad, yo creería que a la semana unas tres veces como por fuera y el resto si en mi casa, y como vivo muy cerca no me cuesta nada, son 15 minutos caminando.

I: Al momento de comer, que orden sigues para servir cada alimento?

A: Sabes que ahí si no tengo como que ningún orden establecido,(pensativa) ehhehh por lo general si hago algo con proteína es lo último, por ejemplo hago mucho pescado con soya y lo hago de ultimo cuando ya está el arroz, y los granos, lo que dejo de ultimas es la proteína y la ensalada y por lo general así que que lo sirvo, por lo general solo el seco, no tomo sopa y el líquido lo quite hace muchos años también; leí y en toda la línea de la medicina Oriental ehhehh que digamos potenciaba el metabolismo cuando tu consumes líquidos de otras temperaturas, es decir, como tratar de que toda la comida tenga la misma temperatura y entonces si tomas algo con el almuerzo pues se recomienda tomar un té o como algo que contribuya la metabolismo; entonces me pareció bastante interesante el argumento, bastante lógico y lo empecé a aplicar, entonces me tomo los líquidos una hora antes o una hora después de la comida, también lo que si hago cuando me levanto es que tomo mucha agua, es lo primero que consumo en el día

I: Y cuanto consumes

A: Entre tres y cuatro vasos en la mañana, es lo primero que hago y agua al clima no fría; dejo que pase más o menos una hora y desayuno pero en esa hora es cuando hago ejercicio

I: Cuando cocinas te gusta hacerlo acompañada?

A: Pues no creo que sea un asunto como de gusto si no más como de la vida que uno tiene digamos, entonces cuando cocino con amigas ehhehh o en grupo.. Además es que mi afecto por la cocina es muy reciente, entonces tampoco podría decirte que tengo suficiente tiempo para dar una respuesta clara al respecto. Cuando lo hago con amigas lo disfruto y me parece muy agradable o con mi ex pareja. Por lo general soy muy respetuosa con los estilos, entonces veo que como que el otro esta encarretado como con la cocina y como que hago más las veces de asistente y otras en las que no. Ahora cuando cocino con otras personas, me doy

cuenta que mi forma es muy sencilla y muy simple, y a mis amigos y mis familiares les gusta la salsitas; entonces como que tenemos estilos distintos pero por lo general tampoco me toca... digamos ese día perfectamente puedo comer salsas y no tengo lio, por mí no hay problema. He tratado que la cosa no se vuelva dogmática porque siento que si te vuelves tan rígido te termina distanciando de las personas.

Entonces si a mi me invitan a algún lado pues como de la que allá y no tengo inconveniente, pero en mi cotidianidad trato de llevarlo al escenario deseable

E-¿yo te preguntaba a ti si te gustaba probar platos diferentes a lo que normalmente, comes cotidianamente?

M-te dije que sí que me gustaba conocer.

E-¿cuándo te gustaba más cocinar?

M-en esta época estoy como aprendiendo a cocinar, hee estoy encantada como cocinando para mí pero lo q te decía lo de los restaurantes ha venido como bajando, ahora estoy interesada en aprender pero igual también combino entonces voy a restaurantes que igual en los restaurantes dan sus recetas y sabores y bueno también logra dar más como mas elementos para que puedas luego hacer tu propias recetas y tener más experiencias por decirlo de alguna manera.

E-¿y tu le preguntas a los meseros que trae cada plato digamos cuando vas a los restaurantes?

M- mmm, si me fijo como en los ingredientes que tiene, como cuando voy a elegir, voy a pedir me fijo en los ingredientes y según eso, pero no es que le pregunte, tal vez de vez en cuando si hay un sabor particular que no conozco o algo así como una novedad si pregunto pero de resto no.

E-muy poca gente pregunta digamos que tiene este plato, este sabor es porque. ¿Qué tradiciones familiares se han acabado y se han mantenido en tu familia?

M- ¿Como por ejemplo, a que te refieres?

E-como los cumpleaños con las velas, o en navidad aun siguen haciendo lo que hacían antes.

M- a no, yo diría que no se mantiene casi nada ósea la navidad digamos que buena parte de mi familia está viviendo en otras partes del país y también por fuera entonces los q están acá ya son menos de los que debieran, cuando te contaba que en la niñez compartíamos y como

que bueno ya han fallecido las personas más adultas de la familia que digamos eran como las que unían heee a la familia, entonces alrededor de ello como que también estaban todas la fiestas como las reuniones, te estoy hablando como lo que serian mis abuelos, si y como en caso particular como madre que unía mucho a la familia yo creo q desde ahí hemos dejado de reunirnos como antes digamos, ya esas fiestas no las celebramos como antes, si ya no, por ejemplo la navidad no, ya no la verdad porque también es que varios han viajado se han ido y como ya también todos crecimos y ya también cada uno tiene como su vida independiente entonces como que ya no no tenemos esas reuniones.

E- ¿y tú en navidad que haces?

M- por lo general bueno digamos que, que viajar sí, he viajado bastante y en las vacaciones como eso, como me gusta bucear entonces como que trato de aprovechar diciembre para eso pero digamos en los tres últimos años he estado con mi hermano y con mi papa, varia entonces de pronto paso 24 o 31 depende de cómo estén los planes pero digamos que en los dos últimos años ha estado muy presente lo de la ausencia de mi mama entonces tampoco es que hayan dado muchas ganas de... creo que en este momento todavía estamos como procesando vamos a ver este año que vamos a hacer porque además mi papa se enfermo mucho a raíz de la muerte de mi mama, con la muerte de mi mamá se le desarrollo el Parkinson entonces pues todo eso ha hecho también que lo de las fiestas se resignifiquen y cambie un poco esas tradiciones entonces estamos un poco como en transición de estabilizar nuevas formas de despejarse.

E-¿pero siempre tratan de reunirse?

M-si, sobre todo como en los momentos como del cumpleaños, la navidad son lo que siguen siendo digamos como momentos de festejo y reunión, siguen siendo como de celebración y de reunión.

E- ¿Tú compras los alimentos en tu casa cierto, no hay gente que ayude de vez en cuando, una persona?

M-no, yo hago el mercado, yo si todas las tareas, en los últimos años aún más pero por lo general sí, mi objetivo, siempre resuelvo el asunto, si yo he venido haciendo más conciencia y al hacer más conciencia lo he venido disfrutando más, siempre cuando lo hago como por defecto pues no le encuentras ese gusto en cambio ahora como estoy con lo de aprender a cocinar y eso de un tiempo para acá pues entonces se vuelve como un plan el asunto de ir a hacer mercado semanal de escoger las verduras y las frutas que es tan importante, porque

pues eso se daña más rápido, heee de informarse como al respecto para poder hacer mejor mercado elegir mercado.

E-¿llevas mercado cada 8 o 15 días?

M-por lo general frutas y verduras cada semana y de las otras cosas como puede ser el cereal, el queso, la leche, las salchichas, las arepas, pues una o máxima dos veces al mes, entre una y dos veces al mes pues que me alcanza como para consumo durante el mes entonces ese mercado digamos también del aseo y todas esas cosas una vez al mes, pero la verdura y la fruta si trato de hacerlo en el fin de semana cada semana.

E-¿y alimentos preferidos que te gusten?

M-en este momento estoy muy aficionada por ejemplo con el mango me gusta mucho, heee me gusta bueno digamos que de las frutas mis favoritos esta como el mango las ciruelas la ciruela grande me gusta bastante, la manzana la rojita me gusta mas que la verde, heee y los que son asidos por ejemplo como el kiwi me parece rico, la papaya me encanto digamos papaya y mango como bastante ¿, el queso me fascina, la cuajada por ejemplo, la cuajada con melado me encanta me gusta mucho, lo que te decía de lo dulcera, por ahí he tratado de mejorar el consumo del dulce digamos con este tipo de frutas y cosas buenas para la alimentación, heee el otro día te contaba que el café con leche también bastante con pancito, el chocolate con pan que me encanta, pues la arepa ya te había contado que también la arepa, que me gustan así mucho mucho yo creería que como eso, el queso me encanta.

E- me decías que mucha panela, el peto...

M-el peto me gusta, si en general como los granos combinados con el arroz el pescado me gusta mucho me gusta el sushi, el sanduchito me encanta el ---(9:29)--- por ejemplo también depende de cómo lo prepares por que como es tan como neutro si toca como combinarlo con cosas que aumenten como el sabor, entonces por ejemplo como con la salsa de soya, estoy utilizando mucha salsa de soya pero con salsa de soya y por ejemplo ajonjolí me gusta bastante, hee que otra cosa que yo diga rico...

E-¿y porque te gustan esos alimentos, que hace que sean agradables?

M-pues yo creo que por ejemplo lo que es el queso la arepa el chocolate el peto los granos creo que esas si son costumbres, eso sí lo adquirí de pequeña y como que el café con leche y esas cosas vienen como de la infancia y digamos las otras cosas como lo que te mencione ahorita del mango y esas frutas dulces heee no sé cómo que es el sabor, el sabor me parece

muy rico y especialmente como que sean dulcecitos como el sabor, que sean más que las que son acidas, las acidas si como que mantienen

E-¿la fresa?

M-no, la fresa no, de pronto me gusta por ejemplo el jugo de mandarina, me quieta la sed, me refresca, me parece delicioso y yo creo que claro me gustan unos porque es como lo que he consumido casi toda la vida y otros porque he venido aprendiendo también sobre la alimentación entonces también el gusto parte por ahí porque también empiezas a ver que en la medida en que vas cambiando tus hábitos alimenticios lo que he venido sintiendo es que te empieza a gustar también lo que más te conviene pero no por tarea sino porque empiezas también a encontrarle, pues como que ya durante un tiempo por ejemplo creo que empecé a dejar hace mucho tiempo lo de las carnes rojas y ya después no me daba ganas de consumir carne roja pero no era que yo quisiera como explicarlo claramente a que se debía no, no me deban ganas y más bien si me ponían a escoger una carne roja y un salmón o un pollo me antojaba mas del pollo y del salmón, creo que parte por un lado la costumbre por ejemplo a dejar de consumir algo pero por otro lado yo creo que también es eso, como que vas haciendo uso de racionalización de conciencia vas elaborando y el gusto propio pasa también por ahí, es como una cosa, pues aprendida de una manera consientes o inconsciente pero aprendida, ahora lo que si se es que hay unas cosas que son mas difíciles de dejar que otras y ah si uno dice, como cuando te mencionaba por ejemplo el gusto por el arequipe, o la nutela que son cosas dulces muy ricas y que esas son por ejemplo las que me ha costado más dificultad eliminar si, entonces lo que he tratado es disminuir pero no eliminar, lo que te decía el otro día es que si lo vuelves como un dogma o algo tan rígido tu empiezas es a sufrir y creo que causas es el efecto contrario al bienestar, estar bien sentirte bien, cómodo con la alimentación, no te molesta nada,

E- y cohibirte que es lo peor

M-exacto, entonces pues empiezas es como a sufrir, si que yo quiero y no puedo, pues no, creo que eso tampoco es positivo para el organismo y al final por ejemplo creo que una gastritis puede estar incluida como por un efecto emocional como por un efecto de alimentación en concreto, yo creo que es el asunto también pasa por la cabeza, por lo que estés pensando acerca de los alimentos por la disposición que tienes cuando te estás preguntando, si crees que algo te va a hacer daño es muy posible que haga más daño del que en realidad te haría, no es total, no es definitivo que determine el daño que te puede causar el alimento, pero sí creo que influye digamos si estas comiendo de afán y no estás pensando y no estás enfocado en lo que está comiendo la asimilación digamos de los nutrientes creo que no es la misma,

creo que la asimilación lo he venido como leyendo como aprendiendo cosas y algo que es muy importante en la alimentación es la asimilación y eso no tiene que ver en realidad ni con lo que consuma ni con la cantidad, sino mas cualitativo, mas la forma en la que consumes, porque no todos tenemos el mismo gusto ni el organismo de todos reacciona igual, yo tengo muy buenas amigas que les va perfecto con la carne roja, que la toleran bien, que su metabolismo responde, que la asimilan y como en mi caso que no lo hacía bien y no respondía, esto depende también pues los metabolismos son como distintos y las velocidades de los mismos en lo particular de cada persona ahí sí me parece que es bueno como tratar de conocer el asunto del autoconocimiento para poder llegar a una dieta en la que no te hagan, es que te pueden hacer como una recomendación estándar y profesional te dicen bueno lo deseable es esto que usted como 5 veces pero resulta que por tus propias características no sé, de pronto tu metabolismo y tu forma de vida hacen que no necesites comer 5 veces si no que de pronto puedas comer 3 y estés bien en equilibrio, pro que de pronto no tienes el metabolismo acelerado y pro que no tienes el metabolismo acelerado pues por muchas cosas porque haces ejercicio o genéticamente bueno ahí ya me meto en una parte que no conozco muy bien pero las condiciones biológicas de cada persona condicionan un metabolismo y en la interacción con el medio pues tu vas desarrollando o no algunas cosas, es decir por ejemplo los deportistas pues tendrán un organismo mucho más rápido que personas que no sean deportistas entonces en la medida en que tú te conozcas mejor y que además vayas viendo como comiste y como te sentó porque tú eres el único que siente si te sentó bien o mal o no sé qué o perdiste energía luego del almuerzo o si la ganaste, en fin, yo sí creo que hay que hace como un ejercicio de autoconocimiento.

E- nosotras decimos que cada tratamiento es individualizado, general, diferente.

M-exacto, y ahorita estoy entonces, te conté el otro día no que estaba como leyendo y explorando sobre la medicina ---(17:52)--- me parece muy interesante como la filosofía que hay detrás, de ver al individuo en su conjunto que la nutrición es algo que hace parte de la vida en su conjunto y no algo como que comer fruta en abstracto y por comer fruta vas a estar bien, esa fórmula no me parece que sea la mas correcta, yo creo que hay gente que come fruta y no le sienta tan bien y hay personas que no comen fruta y les puede ir muy bien ósea efectivamente los alimento con más agua si son deseables pero no necesariamente todos los organismos lo reciben igual.

E- pero digamos lo de la fruta, uno dice no, hay que comer fruta, pero hay que limitarla, porque también tiene azúcar entonces uno dice bueno hasta qué punto es bueno comer fruta

M- claro, por ejemplo la manzana y el banano no, entonces ahí tienes que mirar también como combinas y entonces la combinación de los alimentos que es otra cosa que he venido leyendo que me parece súper interesantes y es la combinación precisamente de los alimentos que contienen mucha agua que son las frutas y las verduras con los alimentos que no como puede ser el arroz, la papa, la misma proteína y las combinaciones que deben hacerse entre ellos que son además cosas absolutamente lógicas que uno mira y pues dice si, como es que no lo, esa información esta más generalizada para que sea un conocimiento común, una cosa de sentido común porque es muy lógico, explican que los alimentos si tú los combinas de una manera equilibrada digamos si tu combinas el arroz con la verdura vas a facilitar el metabolismo o la proteína con verdura y no proteína con arroz y con no se que porque la combinación misma pues es pesada y va a ser mas difícil el metabolismo, va a ser más trabajo, un esfuerzo superior al que debería tener tu organismo entonces pues esas cosas como que me sorprenden porque digo son cosas lógicas pero como que no veo que hagan parte de nuestro sentido común, es decir desde pequeño no nos enseñan esas cosas y vamos mas orientados es por los antojos, entonces la nutrición se vuelve eso, como lo que te gusta, pero de una manera como mas inconsciente en donde lo que te gusta te puede estar haciendo daño entonces eso no se

E- o restringir, todo es no coma no coma no coma

M-si, te vas para el otro lado, heee que tampoco es como lo deseable pero sí creo que hay mucha información que es muy interesante y que ponerla en común es parte de lo que lo puede beneficiar a uno, se va sintiendo claramente los beneficios en mi caso personal yo si claramente he sentido los beneficios de cambiar la dieta, la historia cambia totalmente porque desde pequeña era lo de la enfermedad que nunca se desarrolló y que luego lo que se desarrollo era un tipo gástrico pero de todas maneras ahí si había como una razón porque estaban diciendo que el organismo no estaba funcionando bien y a partir de eso pues estoy en dieta y hay esa posición de tratar de conocer claro esa combinación entre deporte y yoga y dieta pues hizo que sin medicación tuviera un equilibrio en el que convivo bien con esas cosas que también como son crónicas no desaparecen y yo se que si me descuido pues entonces vuelve y se presenta digamos la gastritis o el colon

E- que no es nada agradable yo creo

M-no, no, entonces en la medida en que tu lo manejes no lo padeces y eso es lo que me ha llevado como a tener esa forma de equilibración que hoy tengo

E-cuantos encontráramos así ese conjunto de cosas que lo benefician a uno pero no

M- lo que pasa es que también exige mucho trabajo personal, mucho trabajo personal y por ejemplo tener en cuenta que pues cuando cuando por ejemplo es algo que te puede hacer daño pero que te gusta demasiado entonces como que tomas la decisión de de pues como pasar por encima del daño que te puede hacer y hacerlo, no, y luego estas con los resultados de esa decisión que es malestar entonces ahí sí creo que es un y trabajo personal y diario, cotidiano porque no es una cosa tampoco ósea cuando yo te digo más o menos mi rutina, son rutinas que son más o menos generales, pero que pues es un trabajo diario, cierto, pues tienes que tener como esa disciplina, si todos los días vas a tomar agua en la mañana vas a crear la decisión y crear un habito es muy difícil, desaprender uno y crear otro es de las cosas más difíciles, entonces por eso creo que tan poco es tan sencillo cuando le dicen a uno bueno creo que ustedes lo saben perfecto con los pacientes que te pueden digamos plantearles el escenario deseable de salud, si yo, no sé qué porcentaje de pacientes efectivamente logran y no solo logran porque lo que veía por ejemplo con los pacientes de mi tía que te contaba que es nutricionista es que un 10 % de los pacientes de ella lo lograban y lo establecían y el 90 % lo lograban y lo perdían y luego se desanimaban por haberlo perdido porque saben que el sostenimiento de eso indicaba trabajo personal y ahí es donde en la aplicación, por eso te decía que el sentido común todavía siento que no hay esa información como tan generalizada pero creo que ya hay muy buena información creo que ya se tienen muchos elementos para poderse alimentar bien, pero creo que hay una dificultad en la parte de la aplicación, ósea el reto como sociedad digamos es que si hay muy buena información pero a la hora de aplicar y estabilizarla es donde se empiezan a encontrar sobretodo como las dificultades y es una sociedad que te ofrece una cantidad de productos que tenemos hoy en día, con las composiciones que tiene cada tabla y cada producto entonces ahí se queda como la elección personal y por eso al también digo que al final termina siendo un trabajo que tiene que resolver el individuo como a partir de un trabajo personal porque yo no se que tanto te ambientas con las políticas que se estén planteando este tipo de asuntos para la población en general, como calidad de vida.

E- si, nosotros lo llamamos educación nutricional. Tomar como que, enseñarles, pero es difícil.

M- claro porque además es una tradición, entonces es como se alimentaron los abuelos, como se alimentaron los padres, como se alimentan los niños y que les ha funcionado realmente mas o menos, entonces también hay como una validación de los hábitos que como que también se preguntan porque lo vamos a cambiar, porque también nos han funcionado históricamente, entonces ahí también son muchas cosas que participan y es trabajo permanente y cotidiano y hay épocas en las que uno siente que están mas no tan juicioso con algunos hábitos que has adquirido y entonces te toca como reenfocar, bueno a mi me ayuda

mucho para eso como la meditación y todo, como que esa parte me ha favorecido como la capacidad de enfocar y a la hora como de enfocar entonces también como de tener la disciplina para poder mantener como esos hábitos y tomar las decisiones que considero más adecuadas para mi bienestar entonces como que hay eso favorece pero también hay épocas en que uno abandona algunos hábitos, hay épocas en que uno está para hacer deporte, hay épocas en las que está más sin energía, menos cansado, es variable como todo y yo creería que en últimas es moverse como en unos rangos deseables, entonces por ejemplo, tú me preguntas a mí pues mi peso, mi peso se mantiene hee, no fluctúa, históricamente yo no he pasado de un peso muy bajito a uno muy alto, siempre he estado más o menos, digamos si me llegó a subir 3 kilos y máximo me bajó 3 kilos estoy siempre digamos en una cosa que es relativamente estable, subir o bajar tres kilos pues creo que puede ser como digamos lo normal o la variación normal porque además como hay épocas en que tú retienes más líquido o hay épocas en que tú retienes menos líquido

E- las actividades laborales le impiden a uno algunas cosas

M- exacto, entonces, pero más o menos hay una mejoría y yo misma también lo voy sintiendo entonces en la medida en que uno va aumentando dice ya suficiente entonces recuperas todo igual hacia abajo porque digamos que hacia abajo es tan problemático como hacia arriba no hay una cosa ahí he deseable, es tan malo estar delgado como estar en sobrepeso y una cosa también como su peso cómodo, uno mismo logra sentir en qué punto te sientes más cómodo y cuando estás sintiendo como que te sobra un poco o como que ya estás muy abajo tú mismo lo vas identificando, tú mismo vas identificando cuando te sientes en un peso.

E- ¿si estuvieras ahorita con alguien esos hábitos se mantendrían o no?

M-pues heee lo compararía digamos con mi época cuando estuve casada yo mantenía los hábitos aunque obviamente obviamente estás viviendo con alguien y tienes que negociar todo también y muchas veces también no solo negociar sino también ceder, entonces parte y parte también hace parte de la negociación, digamos que la nutrición nunca es así como en abstracto ideales sino que pasan por bueno quien cede un poco más, quien cede menos no sé que no sé qué, entonces por ejemplo en el caso de alimentación era muy interesante porque la familia de él tenía hábitos alimenticios muy distintos a mi familia.

E-a ok

M- entonces ellos si almorzaban bastante y a la comida otra vez y como yo te mencionaba la primera vez con mis amigas, eso era muy común como en el entorno en mal universidad y lo raro era como lo que yo hacía como el cafecito con el sanduchito y esas cosas, yo era como la comida normal y yo recuerdo que una de las cosas que nos generaba mas tensión era heeee digamos para mí era un poco forzado cuando me tocaba comer esa cantidad en la noche por que digamos yo no concilio el sueño igual, es decir ya estoy tan acostumbrada que cuando como mucho de noche entonces pues no se coincide con que no duermo igual de bien , no sé si eso tiene algo que ver o no, aunque según lo que he estado leyendo y todo participa pero bueno, lo que un ejemplo de lo que mencionábamos de cuando estaba en pareja y cuando no, es que claro era mal visto que yo rechazara la comida o que pidiera otra cosa entonces efectivamente pues nada, comía pero sin embargo cuando era muy seguido digamos varios días pues yo ya sentía que eso empezaba era a generar malestar y también en parte me sentía violentada en términos de qué pues entendía que él lo iba a tomar muy mal pero también decía que porque no podían aceptar que digamos hay distintas formas de comer, pero en la familia esto se veía como que yo no tenía buenos hábitos alimenticios y que y que por eso seguramente estaba como delgada, en fin como que les parecía que el problema era que no comía bien si.

E- siempre asocian gordito con saludable

M-exacto exacto, entonces eso por ejemplo generaba algo de tensión, la verdad era parte de lo que no permitía sentirme tan cómoda, hee porque por ejemplo en la situación contraria que era cuando íbamos a comer a mi casa, pues ahí era mucho mas flexible entonces como que si quería o no quería pues había mucha más flexibilidad porque también entre nosotros mismos nunca tuvimos claro, allí si había estos rituales y eran mucho más marcados ósea que si yo veía que era una diferencia entre las familias, aquí estos rituales de comer juntos no eran tan juiciosas y tan marcado entonces había una flexibilidad como que cada quien hace lo que quiera con su alimentación y cada quien vera, es su problema, mientras que en el otro como era un momento tan importante y además de ser tan importante pues es lo que te decía del afecto pues siento que claro, mi madre cuando se le repetía en casa y alguien rechazaba pues se sentía mal porque era como si no, como si no se estuviera rechazando la comida sino como su amor, lo mismo pasaba al otro lado pero digamos yo si sentía más flexibilidad en un escenario que en otro, de pronto en el mío porque era el mío también, entonces uno se siente más flexible en el propio si, posiblemente, pero ahí sentía digamos una diferencia en los hábitos hee y creo que eso hacía que en parte había que mirara ahí pero bueno al final lo solucionamos y como que lográbamos tener cierta como respeto por los hábitos distintos y cada quien como que comía digamos a su estilo heee en la casa, siento que afectaba más en

los momentos sociales mas es ahí como cuando mas juega y luego ya en la casa se lograban equilibrios interesantes, igual el comía mucho más de lo que yo comía, teníamos hábitos distintos por ejemplo. Entonces hoy en día, me preguntabas frente a comer solo o no, claro cuando uno come solo pues no tienes que pasar por esas negociaciones y en esa medida todo el tiempo estas aplicando tus reglas de juego entonces eso si te da pues más autonomía y autonomía asociada a mas libertad heee en esas rutinas sin que digamos diga que sea porque me parece la vida en compañía tan agradable como la vida en soledad, depende de porque eliges digamos esa vida, entonces sin que sea un asunto el estar o no acompañado, creo que cualquiera de las dos situaciones presionaría tanto beneficios como limitaciones y tú eliges a cual le apuntas entonces si siento que obviamente en la soledad tú tienes un margen de maniobra mucho más amplio y en la alimentación creo que a uno también le da cosas que le critiquen cuando está probando cosas nuevas o cuando está haciendo cosas distintas, sobre todo y eso si lo viví mucho con hee con una amiga que también hace yoga meditación como de también del autoconocimiento de explorara también cosas en beneficio de la nitración que es muy consiente también de cómo apoyar positivamente el organismo y claro por ejemplo en una época que estábamos descubriendo el asunto como de los de los cómo es que se llaman que mezclas por ejemplo zanahoria con manzana y jengibre

E-¿los batidos? no

M- hee si son como jugos pero que son así como muy ose sin agua sino que coges la zanahoria la manzana y algo de jengibre, lo licuas y te lo tomas, digamos heee que eso ayuda como también para limpiar el organismo para bueno, tiene un montón como de efectos positivos, entonces claro cuando sabe esas cosa entonces como que yo me acuerdo que ella estaba haciendo esos días una limpieza ah porque estábamos además curioseando con el asunto de la medicina china y estaba haciendo una limpieza era a base de zanahoria y yo lo hice mal y yo me acuerdo de todos los juicios que iban y venían alrededor de todo como ese ejercicio, ósea a la gente le parece extraño entonces empiezan como a juzgar y entonces creo que eso limita mucho la posibilidad de que cualquier persona pueda como realizar lo que quiera en términos de su alimentación, ósea de su ejercicio a alimentarse como quiera al final porque bueno nada si quieres alimentarte a punta de hamburguesas pues perfecto ósea si sientes que eso es y te siente bien con eso pues adelante si, ahora de pronto los resultados acumulados de eso y ya a nivel poblacional pues va a ser problemático y habrá que hacer revisiones pero lo ideal si sería como se tiene derecho a la libre expresión que se tenga derecho a la libre alimentación ósea cada quien con la información necesaria y ojala con mucho amor propio tomara las elecciones para su alimentación, entonces cero q ahí participa mucho también que tipo de salud tomaste y como todo lo simbólico que hay al redor de la

comida, es decir la comida es más que la comida es todos los significados que están al rededor de la comida, que significa rechazar una comida en una cena familiar, que puede significar dejar la papa y no comer la papa o no tomar el jugo por ejemplo lo del jugo es muy interesante, porque es algo que sigue, yo lleco diez años practicando y sigue llamando la atención en termino como de cómo lo logran como puedes comer sin tomar algo ¿no? Y de una muchas veces te encuentras con el asunto y bueno es porque está de moda o no, no he ido armando como mi como mis reglas de juego y esto resulta es de eso y entonces empezar a justificar y empezar a, entonces yo como que muchas veces siento que obviamente se hacen cosas como para tratar también como de hacerlo que se hace en conjunto y no salirse como de esas reglas de juego selectivas, porque la comida también es eso es decir la comida tiene como todo, entendimiento social digamos tiene su significado y al tener su significado y sus interpretaciones y su propio sentido dentro de una cultura te incluye o te saca del grupo si entonces también es un factor como eso como de cohesión o de distancia con los demás

E- ve interesante, chévere

M- (risas)

E- ¿alimentos, rechazos y que no te gusten?

M- que no me gusten y que rechace, que yo diga eso no me lo como.

E- no te lo comes

M-pues mira, ahorita que que me preguntaste eso me fui como a los alimentos que no consumo casi a ver que me generaría como el asunto del rechazo y por ejemplo tú me dices ahorita lo que también me mencionaste como al comienzo que hoy en día pues como que no ser tan rígido con nada entonces vamos a ver a comernos una carne roja, una hamburguesa y listo lo que pasa es que no me lo voy a comer todos los días, lo hago un vez en cuando y bienvenido y perfecto, pero seguramente si hoy comemos carne roja y me dices que otra vez vamos a comer carne roja te diré no, tal vez dejemos que pase un poquito más, no quiero saturarme de cosas en el organismo en carnes rojas y hasta me hiciste acordar de una cosa que me gusta mucho de las carnes rojas y es la morcilla, es como lo que no como casi pero dentro de ese por ejemplo eehh la morcilla me parece deliciosa y como de vez en cuando

E-¿Si?

M-si claro, esa me encanta y de vez en cuando por ejemplo ir a la calera a los piqueteaderos, papita criolla, morcilla y eso o si no en Boyacá que tengo familia viviendo en Boyacá también,

en Paipa es también como ritual cuando vamos y ehh comemos papita, carnesita mas bien de ahí lo que si no porque no me llama la atención o no me agrada y ni siquiera recuerdo bien el nombre pero es como el...

E- chunchullo

M-sí, eso, las tripas, si, como eso y eso si me generaría como una sensación de rechazo, eso no lo he probado

E- ¿ah no lo has probado?

M-no, y eso si me genera visualmente

E- ¿pero no te da curiosidad?

M- pero podría hacerlo pero digamos que nunca me he sentido atraída por, cuando vamos como que cojo la papita criolla o cojo la carnesita, la morcilla que la morcilla me parece lo más de lo mas, ehh si hay chorizo también deli, pero esa mas bien que es como naranjita que es como, otra cosa que por ejemplo no me como y eso si lo dejo en una bandeja paisa cuando me ponen el chicharrón, el chicharrón si y si es crudo menos, ósea no me atrae, no me atrae ese no, serian como así como los que digo que rechazo

E- pero más por gusto que por que te causen algún...

M- si visualmente no me atraen ósea ahí si es como el asunto que lo veo, el chicharrón no está como cocinado que no está frito, lo fritan, me genera como como sensación de rechazo por verlo y el otro es que siempre no me ha parecido nada atractivo visualmente ahora puede que sea, porque hablan muy bien en general de todo lo que es la fritanga ¿no?

E- si, ¿y qué es lo que más te gusta cuando comes?

M- ¿Cómo así?

E-cuando vas a comer que te gusta el hecho de comer o de parar o de que te vas a alimentar

M- el sabor, saborearlo, el sabor, me encanta sentir los sabores de las cosas ehh por ejemplo ahorita que estoy conociendo la curcuna ese picantico me encanta, me encanta el sabor, el olor, no como disfrutarlo me encanta que lo estoy comiendo si, en el momento de la preparación obviamente ahí es cuando estoy pensando en que voy a combinar con que, hago como todo la ehh pues como que ahí racionalizado para tratar de hacer un plato agradable y equilibrado entonces hago como un plan y ahí si estoy en puro análisis, pero apenas sirvo es

como a disfrutar ese momento y lo que más me gusta es como cuando uno esta degustando los sabores y la combinación entre sabores me encanta.

E- más que ver el plato te gusta el sabor

M-el sabor pero digamos que un buen plato si claro atrae o distancia pero digamos que mas que lo es si el sabor

E- y la combinación

M- y los olores y la combinación como el contraste entres los sabores, como lo agridulce esos contrastes me gustan bastante en el momento de comer.

E- ¿te gusta realizar, bueno cuando tienes invitados o algo te gusta cocinar?

M-la ves pasada hablábamos de eso y te decía que como que no he tenido mucho oportunidad de.. de esas cosas porque salimos también a restaurantes y compartir con los amigos más en restaurante que en las casas de ellos o en la mía es mas como lo que hacemos y que cuando comparto de pronto si como que dejo mas a la otra persona pero cada vez mas voy teniendo menos problemas y soy yo también y como que

E- lo necesitas como para comer, como para comer y cocinar para ti sola disfrutas hacerlo para ti sola

M- total muchísimo aunque se piense en general lo que se piense es que no, porque además cocinar tiene mucho sentido también para compartirlo y para los demás y es verdad además también me gusta que uno se sienta muy contento y muy satisfecho, cuando uno cocina las veces que lo he hecho para otra persona y le aparece que quedo muy rico y se lo comen con agrado es ósea hay ya entiendo a las mamas cuando lo asocian con el afecto porque es una manera de comunicarse y es una manera de aceptar o rechazar al otro de alguna forma ¿no?, de felicitar o no su elaboración entonces ahí si claro creo que esa parte hace que sea muy agradable lo de cocinar para los demás heee ero cuando lo hago para mí también lo hago con la misma agrado, sobretodo porque se lo importante que es para mí entonces como que en esa medida es lo mejor de lo mejor, entonces es como lo que uno no va a conseguir en ningún otro lado porque obviamente nadie a excepción de las personas que te quieren, de los hermanos, de los que saben qué bueno que va a estar eso ahí presente, es como cuando a uno le preguntan ¿si pero tu comes en la calle y que tiene eso que no tiene la comida de casa? Y uno dice yo no tengo ni idea que tiene pero lo que hacen en mi casa es mucho más rico, puede ser súper sencillo y yo creo que pasa por ahí como por el asunto del afecto entonces

lo disfruto, lo disfruto y lo hago de muy buena gana si de pronto tengo pereza y no quiero hacerlo pues ahí si debo salir pero hacerme algo así como de mala gana como que me toco no, prefiero resolverlo en el restaurante de la esquina que cocinar de mala gana y después comerme eso de mala gana no.

E- no y eso es para uno y si lo hace como sin agrado no

M-si hay , días que tienes más afán como que no tienes tanto tiempo si lo haría, por eso también trato de hacer digamos para dos días, cocino lo de hoy y mañana porque además cocinar algo tan chiquito tampoco es tan fácil y siento que además es un desperdicio de luz de tiempo que pones por ejemplo en la olla exprés y con solo una porción de lo que pongas de por ejemplo de garbanzo pues vas a consumir la misma luz y vas a consumir al otro día lo mismo entonces no, lo que hago es que trato de hacer para dos días aunque también cada vez voy comprendiendo mejor que por ejemplo si le pones el tomate y lo dejas para varios días, a menos que lo congeles pues se va a dañando y luego esa comida no es tan saludable que es lo ideal, es como comer bien y fresquito pero yo creo que con un día que yo he llegado como a lo que sé es que ya no dejo porque antes trataba de hacer como lo de la semana, cocinaba el fin de semana y dejaba listo como los almuerzos de la semana, pero cuando fui entendiendo que el proceso que va teniendo la comida a menos que lo congeles pues entonces dije no por lo menos cada dos días que es una economía de tiempo relativa entonces pues está bien y no pongo o no utilizo tomate sino lo que vaya a dejar al día, que sea muy simple y no ten condimentado ni nada para que el alimento se conserve

E-bien

M-se conserve mejor, pero uno ahí va aprendiendo pequeños trucos digamos para ser mas prácticos, porque a veces no tienes tanto tiempo como el fin de semana para cocinar

E-eso te iba a preguntar, ¿tu trabajo en que interfiere en tu alimentación?

M- ehh si, positivamente, porque como vivo cerca estoy a diez minutos quince minutos de llegar hasta mi casa quince minutos, entonces eso permite que yo vaya a mi casa a almorzar regrese y tenga el tiempo suficiente para en esa hora hora y media poder hacer todo , entonces si facilita la cercanía al trabajo y el tipo de trabajo que tengo también porque como trabajo con investigación la investigación muchas veces te permita como manejar mas tu tiempo entonces tu puedes también digamos como ehh organizar los tiempos de trabajo y estos otros tiempos y te alcanzas a dar cuenta de todo, digamos un trabajo que no tuviera esa.

E- digamos de tiempo completo

M-de pronto sí, no te lo permite, no te permite ir a la casa ni caminar por quince minutos después, nada de eso ,además porque claro lo que pasa es que cuando comes solo llegas a la casa como que rinde mucho mas el tiempo comes digamos claro, cuando comes acompañado una de las cosas también positivas es que pues vas conversando es un momento de socialización y en esa conversación pues claro va pasando más tiempo, mientras cuando lo haces que llegas a la casa , caliente sirves ósea en media hora has hecho un montón de cosas que de pronto en media hora en almuerzo acompañado no has terminado ni siquiera de almorzar entonces ahí creo que eso si facilita que el trabajo no limite porque digamos en otra época trabajaba por ejemplo en consultorías si recuerdo que muchas veces llegaba a la oficina y casi que era con un sándwich al medio día con el computador hasta la noche que llegaba a la casa y ya, esa fue la época en la que te mencione que la gastritis se alboroto y que venía de la Universidad con hábitos también ya hoy en día entiendo que no me enfocaban en lo que estaba comiendo si no que comía pero estaba haciendo era el informe y seguía escribiendo en el computador y me levantaba y nada y como que pasaba inadvertida entonces también he tenido trabajos de esos en los que pues si interfiere pero negativamente, yo creo que el trabajo interfiera o negativa o positivamente pero siempre interfiere porque tiene que ver con tus tiempos por ejemplo cuando te tienes que movilizar, yo no tengo que movilizarme una hora hasta llegar a mi trabajo si entonces ese tiempo lo gano digamos para hacer unas cosas y organizar entonces es como una flexibilidad que si te permite tener unos hábitos de calidad de vida.

E-por eso lo hiciste, ósea no se, fue planeado el trabajar tan cerca

M-pues desde ponle después de que me gradué si he intentado digamos que si he buscado trabajar cerca de donde vivo lo más cerca posible y por cosas de la vida he podido hacerlo los últimos diez años porque los trabajos me lo han permitido las condiciones generales de mi vida también lo han facilitado entonces he podido ubicarme cerca de mi trabajo en los últimos diez años y tener como esa vida en términos de salir caminando y tener como horarios que empatan bien.

E-con tu trabajo

M-con las cosas que no son trabajo que tiene que ver mas como con los tiempos libres, de hacer otra cosas entonces si digamos que ha sido algo que tampoco si no lo logro genera frustración sino que sea ha facilitado, se a dado, como que ha sido posible entonces lo he organizado de esa manera.

E- la oportunidad, mucha gente no piensa así

M- he tenido la oportunidad y para mí siempre ha sido como algo importante, yo trabajaba en el externado y vivía también ahí a dos cuadras

E-rico

M-y antes cuando estaba por ejemplo viviendo en Bolivia también mi vida, bueno allá digamos que Bolivia no es una ciudad como Bogotá tan densa ni tan difícil de llegar de un lugar a otro entonces los tiempos de movilidad también son muy cortos y ahí también estaba ubicada en un lugar muy cercano a la oficina desde ahí fue como desde donde empieza a tener esa rutina.

E-chévere

M-pero también producto como de ese análisis que vas haciendo como bueno como organizas la vida que favorezca pues la calidad que favorece la calidad de vida.

ANEXO N°5 TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA MUJER QUE VIVE ACOMPAÑADA

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA
TRABAJO DE GRADO
DIANA CAROLINA HERNANDEZ CASTRO**

Nombre:

Género: Femenino

Edad: 28 años

Estado civil: Casada

Profesión: Socióloga

Procedencia: Cali

Donde vive: Bogotá – v Calera

Con quien vive: Esposo

Hace cuánto: 2 años

Hobbies: yoga, leer, salir a caminar

Práctica algún deporte: No. Actividad física caminar y yoga

Sandra mujer de 28 años, de Cali, vive en Bogotá....., actualmente reside en la Calera, vive con su esposo hace 2 años, de profesión Socióloga y actualmente docente en dos universidades. Le gusta practicar yoga, leer y salir a caminar. Es delgada, de piel blanca, cabello negro largo, ojos color miel. Su estilo para vestir es sencillo y formal. Es una persona amable, alegre, risueña y cálida. Transmite alegría y ternura, confianza y respeto.

TRANSCRIPCION

I: Que alimentos recuerdas de tu infancia?

P: Así que me gusten? O cualquiera?

I: Cualquiera

P: Recuerdooooo.. No sé si es alimento, unos recortes de ostias que compraba mi abuelita como en un convento de monjas y nos daba a todos; recuerdo mucho.....(pensando) mm unas galletas de esas que venden en las calles no sé si las has visto pero más que todo las he visto en Cali en los semáforos, son unas galletas así de grandes (demostración con las manos) deben ser harina, azúcar y agua yo creo jajaajajajaja

I: jajajajja son muy dulces?

P: Si son dulcecitas, ehhe que más.... Pues un sancocho, siempre; pero un sancocho de la casa, diferente digamos al sancocho de gallina, si no que uno en la casa en Cali lo hace es con carne. Sancocho de carne.

I: Lo que cambia es la carne

P: Si, digamos que el otro es con gallina y es a leña si!!

El sancocho de gallina es a leña más conocido de Ginebra, por este lado es el sancochito de carne cual es esa?..... la chata creo jajajaaj; mmmmmm que más, pues no sé si es como una comida como tal o cualquier alimento puede ser?

I: En general

P: La manga poma

I: Que es?

P: Es un mango pero es un mango que la..... Cómo es? Si, la cascara es como dulce, ósea sabe cómo a pomarrosa, se llama la manga poma no es tan grande y se da en Diciembre ósea hay ciertas cosechas; entonces en Cali la venden mucho en los semáforos. Me acuerdo muchísimo que es deliciosa o el chontaduro, que a veces acá lo como muy poco, entonces en mi infancia siempre era el chontaduro, el chontaduro; ehheh tengo un recuerdo y es muy chistoso y es de un yo creo que es como un pepino que los rellenaban pero yo no se le decían como chuchas o algo así y a mí me parecía horrible, pues el nombre me daba impresión. Eran unos pepinos verdes grandes parecidos a un pimentón, pero este tenía como unos chusitos por fuera.

I: Ahhh si, el pepino para rellenar.

P: Si, entonces uno los rellena con carne molida. Recuerdo que hacían antes de que mis hermanos nacieran; nunca más los volvieron hacer porque a mi mamá no le gustan. Mi mamá siempre ha sido muy complicada con la comida jajajaja y mi papá si come de todo, entonces yo creo que por eso no volvimos a comer y ya!

I: Y por qué recuerdas esos alimentos?

P: Ese, digamos lo recuerdo porque recuerdo que me gustaba y que me parecía como curiosa la presentación y que nunca más los volvimos a comer, creo que fue la época que nos vinimos a vivir aquí a Bogotá; la manga poma porque me encanta, ósea para mí, manga poma y chontaduro es como algo que me representa a mi ciudad, mi identidad, mi Cali y que no lo como siempre sino normalmente cuando voy allá y el sancocho también, que más te dije?Las ostias me acuerda como a esa nostalgia de la abuelita, si como de ir, los primos si, de todo!

I: Y la manga se come sola....

P: Con sal o sola, no se hace en jugo ni nada. Acá casi nunca la he visto es muy escasa

I: Ve voy a buscarla

P: jajajaja si la manga poma

i: y el sancocho por qué lo recuerdas?

P: El sancocho, digamos que a mí me preguntan y yo tal vez prefiero el ajiaco que el sancocho; es como ir ante tu cultura jajajajajaj, en Cali es más sancocho. Pero en especial ese sancocho!! , a mí casi la gallina no me gusta; en especial ese de carne me encanta!! Y siempre

digamos lo he comido pero en casa, ósea nunca es algo que tu sales a comer afuera, no!! Sino que es la comidita de casa que tiene el ajcico hecho en casa, el ahogadito todo..

I: Y ese lo hacen a leña o en olla en estufa

P: No en olla normal

I: Y quien hacia esas preparaciones

P: mmmm la verdad quien ha cocinado mucho en mi casa es mi papa, pero el sancocho siempre lo ha hecho las señora que ha estado con mis papas, que siempre ha estado con ellos

I: Y lo sabes hacer?

P: Siiii, incluso en estos días se lo hice a mi esposo e invitamos a la familia de él y quedo (sonido con la boca) delicioso!!!! Y con aborrajado no!!! (exclamación de que tiene que acompañarse con aborrajado) Se debe acompañar con aborrajado

I: ahhh si?

P: Si

I: El aborrajado es el plátano....

P: El plátano, ósea son dos plátanos que tu primeros los fritas muy levemente y le pones en el medio queso y luego lo apanas

I: Juraba que venía con bocadillo

P: Aquí en Bogotá. En Cali no jajajajaja, en Cali es un insulto jajajajaja, no mentiras para mi. En Cali no se hace con bocadillo

I: Y se acompaña con eso?

P: Si digamos cuando tú haces chuleta Valluna o cuando haces sancocho, como que si, para acompañar ahi! con el aborrajadito.

I: Como a los rolos no les gusta combinar lo dulce con lo salado (repite lo mismo)

I: Y que alimentos te hacen despertar sentimientos?

P: mmmm digamos lo que te decía, el sancocho evidentemente me recuerda a mi casa, pero algo curioso la pasta; porque la pasta me recuerdaes como a mi época de soltería y de vivir sola sí!! Pero buenas pastas. A mí me encantan y lo chistoso es que a mi esposo no le gusta la pasta casi, el prefiere el arroz que la pasta y yo sí, antes era los espaguetis con todo.

I: Al burro

P: Si sola con un poquito de bechamel y ya. Me encanta la pasta entonces, siempre que comemos pasta siempre recuerdo (suspiro) ahhhh cuando yo vivía sola jajajajaaja

I: Buen recuerdo

P: Si buen recuerdo, de vivir chévere sola, de tener ese espacio, de cocinar mis cosas, lo mío

I: A parte que la pasta es súper practica

P: Rapidísima, exactamente nosotros ahora con mi esposo la hacemos cuando no hay casi tiempo. Sí, por la noche que uno la hace rápido. Entonces si, me recuerda a mi época de estudiante de vivir sola y toso eso. Que más algún alimento así que me recuerde..... tengo como alimentos que me recuerdan situaciones?

I: Si

P: Entonces por ejemplo la changua, yo nunca pensé que fuera a comer changua porque solo la descripción me parecía la cosa más absurda jajjaajajaja. Y la primera vez que salí con mi suegros de viaje, cuando era novia de mi esposo me ofrecieron y yo como iba a decir que no. Entonces, no es que me haya disgustado del todo, pero pues evidentemente luego se la di a mi esposo jajkajajajajaja

I: " Ya me llene" jajajajj

P: jajajaja si " ya me llene, cómetela tú". Entonces la changua también la recuerdo porque fue algo muy chistoso. Ahhhh la changua!!! y todavía me molestan jajajajaja

I: Se dieron cuenta

P: jajajaja si se dieron cuenta jajaajja. Como rico, pero cómetela tú.

I: Experiencias positivas o negativas?

P: Negativa. Una vez cuando éramos novios fuimos a Cali y mi esposo decía " quiero ostras quiero ostras" y nosotros solos allá, mis papas estaban de viaje creo. Y nosotros " pero donde".

Y estamos por el centro de Cali, hay sitios que son unos huecos horribles y nosotros no metimos ahí y decía ostras. No y nos dieron un vaso pues tenía las ostras y tenían como salsa como la que usan para hacer el ceviche de camarón pero fuera de eso un huevo de codorniz crudo, más una cosa más clarísima que le echaron; yo me comí eso y te juro que a los 20 minutos la fiebre masssss

I: Intoxicada

P: Total!! jajajaja no sé, yo odie esas ostras hijuemadres y evidentemente fuimos a un hueco jajajajaja

I: Dios santo

P: Si que peligro, esa fue una mala experiencia. Mmmm que más; bueno yo de chiquita igual era muy complicada para la comida

I: Porque?

P: Entonces me obligaban, digamos, no era fácil comiendo. Yo recuerdo que me daba pereza por ejemplo cortar la carne, entonces a mi mejor amiga del colegio le tocaba cortarme la carne jajajajaj

I: Divina jajajaj

P: Era mala para comer, entonces me obligaban; me decían como coma coma y uno hay como mmmmmmm (caras) y es muy raro, porque como ahora muy bien, ya no soy quisquillosa con nada y más que a uno de sociólogo le toca viajar mucho, ir a hacer trabajo de campo; no sé, a un pueblito o a una zona indígena. Entonces como ya de todo, pero en esa época yo era terrible, mi papa me ponía el plato de comida y al lado un vaso de leche gigante y yo noo!!!! para mí eso era una tortura. Todavía recuerdo que me regañaban.

I: Ósea si no te comías...

P: Me tenía que comer la comida y luego el vasote de leche (demostración con las manos del tamaño y risas) jajajajajaja. Horrible y hasta me daban ensure y todo eso, porque supuestamente era desnutrida, entonces si sufría mucho con la comida pero fue raro porque nunca fue como un trauma ni nada

I: Y que aprendiste a cocinar en la infancia?

P: Que aprendí (silencio).. No se, no te voy a negar que yo no soy como muy dada a la cocina. Si!! es la verdad. Ósea me toco empezar a cocinar cuando me vine a los 16 – 17 años a vivir acá sola pero entonces llamaba mucho y “ahh cómo es que se hace tal cosa” tatatata entonces “frite la carne haga no sé qué “, lo hacía pero antes no. Fue en el proceso de la universidad que empecé; digamos antes cortaba como muy rara la cebolla entonces un amigo me dijo no mira córtala así y luego así (demostración con las manos) si!! También le echaba medio aceite para fritar una carne, entonces nooo échele más poquito o si no no se le frita bien jajajaj si, como cosas así fui aprendiendo. Pero así un plato no. Lo qué si hacia eran muchos postres de hecho de chiquita

I: Como cuales

P: Por ejemplo el de limón que es tan fácil o tortas...

I: Y sola?

P: Si, a veces con mi mama o con alguien que me acompañaba o amigas. Nos gustaba mucho los rice crispís con masmelos? Entonces los hacíamos para vender en el colegio o esos pitillitos que se les echaba gelatina royal o bon ice de esa época que era agua congeladita con cualquier sabor. Postres más que todo

I: Y se reunían con tus amigas a hacer solo postres o cosas de sal...

P: No solo postres. Ya grandes en la universidad y eso si; aun nos reunimos y decimos hagamos esto si! Como, ¡ven a mi casa y cocinamos!. Pero de chiquita no.

I: Ósea el plan era reunirse con las amigas....digamos un viernes y luego íbamos a ir a cine, entonces hacíamos los postres y luego nos íbamos o teníamos tareas y cocinábamos algo.

I: Y en cuanto a las fechas especiales de qué manera te involucrabas? Fechas especiales como navidad, año nuevo, cumpleaños

P: jajaja no, muy poco. Digamos siempre le chismoseaba a mi papa como hacia el pavo o algo así. Pero que yo me haya puesto a ayudar no; además que él es todo posesivo con su cocina y el “ahh no me lo van a dañar ahh noo” entonces como “a bueno hágalo solo”. Chismeaba mucho y aun, pero como que soy más de atender, entonces paso el pavo o llevo la cosas o le voy pasando todos los ingredientes pero así que yo lo haya hecho no nunca. En ninguna de esas fechas

I: En los cumpleaños...

P: En los cumpleaños de pronto los desayunos, siempre hemos sido muy dados de en los cumpleaños de recibir con el desayuno a la persona. Entonces si e hacían unos pancakes o unas tostadas francesas, huevos más que todo a mi papa le gusta como la tortilla española pero si la gran comida que yo haya dicho hoy voy a hacer la comida porque están cumpliendo años no!! Ha sido ahora como en el proceso de casada que estoy aprendiendo jajajajaja

I: Y por qué tu mama no cocina? No le gusta?

P: Uyyyy es rarísimo a mi mama se le quema hasta un huevo ajajaajaj si en estos días mi hermanito decía nononooo mami la comida que a mí más me ha gustado es el pedazo de pollo que me hiciste una vez que creo que fue que se lo quemo, que creo que casi incendia toda la casa porque creo que no había nada; entonces mi mama dijo venga le hago esto jajajajajaja

I: jajajaajajajaj

P: jajajja es muy chistosa pero ella no. Nada que veR con la comida. Cuando se casaron mi mama es de Popayán ella hacia el pipián, pero que todo era pipián

I: Que es?

P: digamos todo lo que le ponen al tamal o a las empanadas. Qué es la papa amarilla entonces la desasen y queda así como una masita y pues un guisito. Entonces mi mama era que arroz con pipián jajajja todo con pipián jajajaaj

I: jajajajajaaj y tu papa cocina rico?

P: Si y le gusta mucho inventar, crear y es raro porque es más mi hermano el que yo veo más metido en la cocina que le gusta más que yo. Digamos yo soy muy práctica para la cocina, como sano y rico pero rápido si yo no me dedico 2 horas a cocinar. En cambio mi papa si y por ejemplo mi esposo también se dedica a cocinar, puede demorar toda la tarde y yo como (caras de ansiosa)jajajajaja

I: jajajjaa tengo hambre

P: jajajajaj si

I: Pensé que tu papa les había inculcado cocinar

P: Pues si pero solo nos invita pero no a cocinar. Pues uno lo acompaña igual nunca me ha nacido así como wuuuu vamos a cocinar. Que a veces hago platos y le digo mira los hice pensando en vos pero ya

I: Y en las fechas especiales que hacían...

P: De la comida pues siempre era como la ensalada de papa, la ensalada de frutas, las carnes frías, el pavo... es como lo que más. Digamos para los cumpleaños, pues mi mama cumple el 24 entonces mi papa le hace como el lomo al horno con su salsa de vino... que más..... ahh y los desayunos que te digo que siempre han ido como iguales

I: Y se reúnen en familia.....

P: Siiii siempre. Eso sí en mi casa la comida o almuerzo todos en la mesa. Y ahorita pues somos mi esposo y yo y pues uno trata de igual en la mesa.....

I: Y en tu infancia hacían igual eso las carnes frías, con la ensalada de papa....

P: Que yo me acuerde si de navidad y 31 pues esa comida

I: Y natilla...

P: Ahhhh sissisii y los buñuelos pero más en las novenas. Y en Popayán siempre tienen la tradición que hacen el.....el plato navideño o algo así; y el plato es: limones, unos limones que están las cascara de los limones, el desamargado, eh... el ariquepe que para nosotros es el manjar blanco, quesito y la ash... Siempre se me olvidan; que son unas (movimiento con las manos) ash siempre se me olvida, que son como unas tostadas también de harina que uno pone a fritar y se inflan que son como de hojaldre? Nononono bueno, no sé cómo se llaman pero son deliciosas.

I: Son dulces?

P: Pueden ser dulces o..... Pero si casi siempre son dulces. Pero uno hace la harina y digamos que la pone a fritar. Digamos tú vas a un restaurante de sancocho en Cali y te dan o tostadas o eso.

I: Como haces ahora de casada en las fechas especiales?

P: Digamos vamos siempre los 24 a mi casa porque mi mama cumple ese día y los 31 siempre con los papas de él. Digamos este 24 mis suegros fueron a Cali a pasar navidad con nosotros

I: Que prohibiciones tenían o tiene sobre la comida'

P: Como eso no se debe comer o algo así? Lo de la calle

I: Lo de la calle.....

P: Si como lo que venden así en las esquinas, siempre le decían a uno como que” no coma esto”. Que más, también el “no coma dulce, no coma dulce” porque era muy dulcera, eso que ya le he bajado. Como que ejemplo me podrías dar de eso?

I: Digamos que a una persona no la dejaban comer nada de embutidos

P: Nunca fue algo directo como” no puede comer”....depronto no fue tan explícito que dijeran a los niños no se les de gaseosa o café, pero nunca nos dijeron no coma eso, no!!

I: Que recuerda de la comida o al momento de comer?

P: En esa época?

I: Si

P: Pues primero cuando era muy chiquita la hartera, para mí era un martirio. También que a mi papa molestaba mucho y era en la forma de comer, los cubiertos bien cogidos, que no ponga los codos ehh que parta de tal forma y no de otra , o yo siempre regaba mucho todo y todavía sigo siendo torpe con las manos, quiebro todo ; entonces el jugo lo regaba y mi papa era “el jugo póngalo al frente “ jajajaaj, aun a mi hermanita le dice y yo voy a mi casa y él me dice nonono yo sirvo el jugo jajajaajja .

Y también que era un momento de compartir siempre a diferencia en la casa de mi esposo; siempre se habla mucho a la hora de la comida entonces en mi casa siempre comemos y hablamos comentamos que hicimos y cosas así y uno termina de comer y sigue hablando un ratico mas

I: Y en la de tu esposo?

P: Es menos; se habla menos como que nosotros igual por la misma regionalizad que somos de Cali y él es de Bogotá pues uno habla más uno es expresivo

I: Y ahora cuando ustedes dos comen....

P: También hablamos pero también veo que le gusta concentrarse en su comida jajajaaj y no hablar tanto y yo soy bla bla bla bla jajajajaja, pero hablamos.

I: Cuando comes algún alimento piensas en el beneficio para tu salud?

P: Ahora si, antes no, pero ahora sí, yo siempre he sufrido del colon; pues eso me empezó en la universidad como gastritis y a molestarme el hígado porque yo comía a deshoras y así; pero ahora ya como bien ya tengo como consecuencia el colon así, entonces evidentemente yo si siento un alivio cuando como bien cuando como avena o cosas así, ya siento la mejoría.

Igual como nosotros vivimos en la Calera pues compramos las cositas así sembradas o el huevito orgánico o el huevito campesino, que uno lo ve más rojito. Entonces ahora es chévere porque uno siente que lo aliviana a uno, y también yo tomo muy poca medicina entonces si me da gripa pienso esto me sirve para esto. Evidentemente si a uno le pasa algo peor, toca antibiótico.

I: Quien cocina en la casa.....

P: Que a mi esposo le guste cocinar no significa que él lo haga todo el tiempo jajajaajaja. Por ejemplo ahora que los dos trabajamos casi tiempo completo, ehheh comemos por fuera, almorzamos siempre por fuera y para nosotros ha sido terrible acoplarnos a comer por fuera porque uno no sabe cómo lo cocinan no sé, que todo es pesado...; entonces a veces decimos cocinemos y llevamos, pues sí, pero yo le dije unos días tú y unos días yo y el “uyyy no, a mí me da mucha pereza”, entonces quedamos en que no íbamos a cocinar. Pero cuando llegamos, para la cena yo siento que cocino más, pero el si tiene sus momentos, pero si! en la noche el me colabora un poco más. Si como que si yo llego un poquito después, él ya tiene la cena lista, pero para el desayuno siempre cocino yo.

I: Y desayunan siempre los dos?

P: Si

I: Y en la casa

P: Si, porque como almorzamos por fuera, siempre tratamos de salir desayunitos

I: Y que desayunan?

P: Desayunamos.... Mmm depende, digamos a veces avena con fruta y huevo, ósea yo.... Yo no se, yo soy súper fan del huevo jajajajajaj yo amo el huevo frito, revuelto, tibio jajajaja. Entonces siempre es huevo, avena; yo té y el café y pan o galletas, o también chocolate que me gusta; como la calera hace frio me gusta mucho hacer chocolate, pero ya estábamos cansados porque hubo un mes de todos los días chocolate jajaajajaaj, entonces ya le he

cambiado y le hago café, porque evidentemente si hago chocolate es para los dos o sino le hago su café y yo me hago algo diferente, porque casi no tomo café. O a veces sí tengo tiempo hago unos huevos con jamon, queso; si como más elaboraditos o..... que más,siempre es huevo jajajaja, pero si hay fruta me gusta para mí, para el no, a él casi no le gusta mucho; yo hago batidos entonces, cojo media manzana, un banano, unas fresas, o tengo media zanahoria, quinua o avena y shuuuuu y ya!! Además de eso como huevo jajajajaja

I: Y el desayunar es de tradición que te lo inculcaron en la infancia?

P: Siii claro; Mira que es raro porque a mí; mis hermanos nunca desayunan, pero mi papa si desayuna muy bien y todos los días. Y yo si recuerdo no sé, qué el bus llegaba a las 6 y yo a las 5 y 40 ya estaba desayunando con mi papa. Para mí ha sido muy importante el desayuno no se por qué yo creo que era por eso y yo creo que ha sido la única que “hay papi me haces dos huevitos “

I: Y tu mama desayunaba con ustedes?

P: A mi mama le llevaban el desayuno a la cama jajajaajaj entre semana, es más consentida. La reina, mi papa dice “la patrona la patrona” jajajajajaja; pero a ella le llevan un café y unas tostadas y ya!

I: Y el fin de semana?

P: Ahh mas especial aun jajajja ,a veces compramos unos tamales o los huevos lo que te digo, mas elaborados o unos pancakes con el huevito, con el chocolate, el quesito campesino.

I: Y el fin de semana cocinan en la casa?

P: El domingo salimos con mis suegros a almorzar pero el sábado si en la casa. El si hace mucho eso por ejemplo ayer compro unos pescados y el sábado los va a hacer de almuerzo.

I: Y la cena?

P: Siempre ha sido como más mermadita, si no es que decimos hagamos algo especial lo hacemos, de resto siempre es como más chiquito; yo considero que como poquito digamos en la noche como un sanduche y un té; por él siempre debe haber arroz, con yuca con papa jajajajajaj.

I: Tienen sembrados algunos alimentos en la casa?

P: Noooo porque como la casa es alquilada no hemos como querido sembrar, pero si tenemos para hacer aromáticas; si queríamos hacer una huerta pero como estamos pensando en irnos ya en la otra cas si dijimos que íbamos hacer nuestra propia huerta

I: y en la Calera?

P: Si jajajaj de allá no nos movemos

I: Que orden sigues para ubicar los alimentos en los platos? Digamos primero la proteína...

P: Como voy a comer?

I: Al momento de servir

P: mmm pues lo sirvo más pensando en que se pueda enfriar, digamos primero pongo la carne. Ósea siempre de ultimo pongo el arroz, porque pienso que se va a enfriar más rápido si me entiendes? Ósea pienso más en esa distribución, por ejemplo si tengo un apedazo de carne, unos plátanos y arroz; primero pongo la carne, los plátanos y de último el arroz porque pienso que se va a enfriar más rápido, ósea pienso en esa distribución.

I: Cuando cocinas te gusta que te acompañen?

P: A mi si pero lamentablemente a mi esposo no. Como cocinar con alguien si me gusta

I: Al menos que se quede al lado

P: Si charlando

I: Para la lavada de los platos como hacen?

P: Evidentemente yo jajajajajaja, aunque últimamente cada vez que llego esta todo lavadito. Pero claro a todo el mundo le da hartera lavar platos, entonces uno se va acostumbrando y más, si el cocina evidentemente yo los lavo pero si yo cocino muchas veces el los lava jajajajaja

I: Y cuantas veces al día comes?

P: Siempre..... (Pensando) el desayuno y antes del almuerzo si como algo, como medias nueves

I: Como que comes?

P: Ahora que estoy trabajando siempre un té y él te lo acompaño con unas galleticas o con una almojábana jajajaja o algo así

I: Listo

P: Y ya después el almuerzo y ya hasta la tarde que como algo y ya

I: Ósea 4 veces al día

P: Si

I: Usualmente en qué lugar de tu casa consumes los alimentos?

P: Ehhh en el comedor

I: Siempre?

P: Si, o en el sofá a veces viendo una película o algo asi; pero no usual. Lo usual es en el comedor

I: Y porque comes en el comedor?

P: Porque me gusta, como que ahí es donde siempre nos sentamos, compartimos, como el lugar..

I: Y tienen puestos asignados?

P: Si

I: Porque

P: No sé, de pronto eso nos ha hecho..... pues también viene por la tradición de la familia de uno, porque siempre es como estructurado; el papa se sienta a la cabeza, la mama acá, los hermanos en tal lugar. Entonces no sé, nos ha gustado como seguir esas tradiciones; yo creo que más allá de jerarquía, es también como ubicar los lugares de cada quien no!!, como digamos el día que no esté esa persona entonces esta vacía la silla como la ausencia de esa persona.

I: Y en tu casa comen juntos, al lado?

P: Si, si al lado

I: Te gusta que te sirvan primero?

P: Pues igual somos los dos, entonces si el cocina pues le me sirve a mi primero

I: Y en un restaurante?

P: Me da igual, no le he prestado como atención a eso. A veces se demora más el de uno porque es más elaborado

I: Y el tamaño de las porciones?

P: Pues el mío es menor, él come mucho más, entonces si él me sirve o yo me sirvo siempre es menos.

I: Y eso influye en el momento de elegir un restaurante?

P: No, no. sabes que, que mi porción es como normal dentro de la gente es como normal; de pronto mi esposo come un poco más, a él le encanta el arroz, ósea que la porción es mas de arroz, y cuando estoy en mi casa en las noches pues me sirvo un poquito menos. Pero no me importa, igual si me sirven harto pues me lo como todo, no tengo como ese problema

I: Y en tu casa es igual?

P: Si, igual en mi casa donde viven mis papas, se sirve todo en la mesa y cada uno se sirve

I: Ahh no es desde la cocina....

P: No no no, se llevan en las coquitas y cada quien se sirve; y en mi casa lo que te digo, digamos si yo sirvo, ya veo que me voy a servir y que le sirvo a él; y él sabe mis porciones también.

I: Cuando comes piensas en la cantidad y calidad de los alimentos?

P. Si claro, más en la calidad, pero en la cantidad también; digamos hay lugares que son muy caros y sirven una gota, y la calidad que es lo más importante. Por ejemplo últimamente uno ya piensa "uy no, todos los días comiendo por fuera, mejor me hago mis cosas, las llevo; y ya si uno conoce ciertos sitios uno va es por la calidad

I: Cuantas veces comes por fuera de la casa durante la semana?

P: Pues eso depende, últimamente si estoy cocinando en la casa y llevando al trabajo; pero normalmente todos los días

I: Digamos aquí en la universidad siempre traes almuerzo

P: Si, pues trato; los días que non pues como, puede haber que tenga tiempo y a la semana todos los días traiga o que todos los días me toque comer por fuera.

I: Depende el tiempo

P: Si

I: Pero te gusta?

P: No, yo prefiero traer

I: Uno no sabe cómo hacen las cosas

P: Exactamente, es más por eso, no es tanto lo rico o feo, es más por no saber cómo se hace

I: Y te gusta salir a conocer nuevos restaurantes?

P: Si, a mí me gusta salir a conocer, pero también..... antes depronto mas, ahora aprecio más la comida hecha en casa, como que no es así una prioridad, no!!. Pero si, si me gusta uno ir y probar cosas nuevas...

I: Y lo hacen usualmente?

P: Pues lo hacemos más que todo con los papas de él, salimos todos los domingos y vamos a un lugar distinto. Pero los dos no, de pronto por algo especial pues si salimos a comer, pero no es usual.

I: Y les gusta salir a conocer nuevos platos?

P: Si claro

I: Como que tipo de comida les gusta?

P: No sé cómo India, la común pues la Italiana o Mexicana, a mí me encanta la mexicana

I: Porque?

P: No sé, me encanta por la sazón, el picante

I: Que tradiciones familiares hay en tu familia que san mantenido?

P: Comer ósea sentarnos en la mesa, a almorzar, o a comer, o a desayunar, esa es una; como que más... otra es, no es que quiere cada uno, sino lo que se hizo, si me entiendes. No se conozco casos en los que: que quieres tú, que quieres tu....

I: Platos diferentes para cada uno

P: Exacto, entonces comemos lo que es. Mmmm no más como eso, como reunirnos a comer; que el comer no sea solo alimentarse sino también un momento de compartir

I: Y lo mismo en con la familia de tu esposo?

P: Si. también, el lugar de ellos es mas en la cocina, tienen una cocina muy grande, con un mesón en la mitad así enorme (demostración con las manos)y tienen sillitas; entonces compartimos mucho en la cocina

I: Quien compra los alimentos en tu casa?

P: Los dos, pero digamos si no hay tiempo, el; el ahorita pues tiene más tiempo que yo. Pero normalmente los dos

I: Cada cuanto lo hacen?

P: Cada 15 o 20 hacemos mercado de todo y cada 8 días hacemos de huevos, leche, frutas, verduras. Y creí que cada dos meses de aseo, igual somos dos no es mucho lo que se gasta

I: Y donde hacen el mercado?

P: Pues a él le gusta mucho lo que es plaza de mercado y las otras cositas si pues en un supermercado

I: Y van los dos por....

P: Nos acostumbramos y más que todo vamos el fin de semana, estamos juntos

I: Y tienen una lista de lo que van a comprar o....

P: Antes si jajajajajaj (risas), ya no; digamos que yo doy una miradita de que hay y que no hay

I: Llevan calculadora?

P. jajajaja no no no, antes si llevaba hoja ahora si es más como al ojo, yo me acuerdo. Pro uno igual va a aprendiendo sobre el presupuesto y compramos lo mismo.

I: Como influye la actividad laboral en la alimentación?

P: Muchísimo, digamos ahorita que estoy en trabajo de tiempo completo duro, antes si tenía tiempo, iba y almorzaba a mi casa; pero almorzar afuera si me parece terrible

I: Y almuerzas sola?

P: Nooo con compañeras pero ellas todas llevan siempre; ellas son súper juiciosas

I: No te gusta comer sola?

P: Si, a mí no me molesta; a veces hasta digo "hoy quiero almorzar sola". No me molesta almorzar sola.

I: Pero entonces influye negativamente tu trabajo en tu alimentación?

P: Si, si, si, a mi me gustaría poder almorzar, tranquila, en su casa, con su comida, que uno sabe; comer todo el tiempo por fuera no es tan chévere

I: Alimentos preferidos?

P: Alimentos? Como qué? O la comida ya preparada?

O: Las dos cosas

P: A mi me encantan las lentejas, muchísimo y hago muy poco jajajajaja, me gustan las cremas, todas las cremas de vegetales, crema de tomate, de zanahoria, de auyama, ehhe que mas.....las pastas también con todo, con verduras, solas, con a tun o con pollo, o con ...todo, a mi me gusta la pasta de todas las formas,; que mas asi.... La comida mexicana en general, me gustan mucho las frutas, me gustan mis batidos, no se si entra pero me encanta el té sin leche y sin azúcar.

I: Y por qué te gustan esos alimento?

P: No se las cremas porque me parecen ligeras, ricas, siento que me estoy nutriendo jajajja; tengo algo raro, me pasa eso igual que con el batido de frutas; las lentejas desde chiquita, es como de memoria, siempre me ha gustado

I: Solas?

P: No pues con arroz, con maduro, el maduro me encanta, más que la papa... básicamente son esos, el ajiaco me gusta porque me recuerda un domingo en familia delicioso, igual con el sancocho, recuerdo un sábado en la tarde como en la hora del almuerzo con toda la familia.

I: Y alimentos rechazados?

P: El hígado,

I: Lo rechazas porque te cae mal? O no te gusta?

P: ahhhh no, no, no me gusta

I: Que me caiga mal, las cosas en exceso fritas y muy sazonadas; pero que no me guste el hígado, me han dado hígado encebollado y me lo como tranquila. Yo creo que así, nada más, que me hartera comer, el hígado.

I: Si tus suegros te lo dan?

P: Ahhhh me lo como jajajaaj

I: jajajajaj, que es lo que más te gusta cuando comes?

P: mmmm pues por un lado compartir con la gente, pero por otro, no sé, cada vez soy más consiente del beneficio, eso me agrada. Que este cocinado como me gusta, o que yo lo haya cocinada, sí que sea buen, me agrada como esa parte

I: Y cuando eras pequeña, que sentías cuando comías?

P: Noooo lo que yo te decía, yo era malísima para comer, era vil pereza del momento, de hacer esto (demuestra con las manos el movimiento de la cuchara hacia la boca) jajajajaj, de comer, alzar la mano, de partir las cosas, la carne. Y pues que era un tedio porque mis papas estaban como ahí y aaaaaa (cara de histeria) jajajaaja, que coma y el vaso de leche

I: Pero ya no es asi

P: Ahora y antes comía de todo, solo era la vil pereza de comer. Por mi carrera viajo mucho y me como lo que me den, ósea me han dado tortuga y he comido tortuga, ósea cosas raras y todo lo que me denme lo cómo.

I: Tortuga?

P: En la selva come mucha tortuga

I: Y que tal?

P: Rica, es similar a la carne desmechada pero un poquito mas dura

I: Y tu sabias que era tortuga?

P: Si sabia jajaajjja, la vi cazar jajajajja, entinces

I: Y no te daba pesar?

P: No, es el ambiente allá, son las tortugas morrocoy jajajajjaajja

I: Pero yo también como, no me voy a morir de hambre

P: jajajaj si

I: Y en tu tiempo libre prefieres cocinar o salir a comer?

P: Salir a comer ósea..... no sé, digamos si tengo la posibilidad de cocinar en mi casa deli el plan, pero si no tengo la posibilidad pues vamos a comer, que rico. Si me hago entender? Si no es muy habitual lo uno o lo otro preferiría lo contrario

I: Y a tu esposo le gusta salir a comer?

P: Si, pero el si es de muy comida típica; vamos a un restaurante que se llama Doña Elvira, que es típico el ajiaco santafereño....y a mí no me disgusta, me gusta también como cambiar, entonces le digo vamos a Wok o algo asi

I: Entonces los fines de semana comparte la comida con la familia de tu esposo

P: Aja, los domingos más que todo salimos, y los sábados si los dos en la casa y cocinamos.

I: Ahh bueno y para reuniones con amigos? Les gusta invita amigos a la casa?

P: Si nos gusta, pero no es así como, hagamos una comida. Es más como pasabolas o algo así, porque uno comparte algo como maní, aceitunas o coloca un paté o atún con galleticas; pero nunca así comida, es más con la familia, ósea que invitemos a almorzar a tus papas pero a amigos no tanto. Por ejemplo hoy vamos a tener una pero no en nuestra casa.

I: Y cuando tienen visita les gusta cocinar o te gusta cocinar?

P: Si, si, a veces vienen amigos de él. El más que todo cocina, yo no tanto.

I: Y tu disfrutas cocinar para ti sola?

P: Siiii, hace mucho no lo hago no!, pero en estos días si lo hice; por ejemplo el tenía un almuerzo y dije “ ve, voy a llevar para mañana el trabajo, cocine yo, hice lo que yo quise hacer para mí”. Cuando vivía sola cocinaba mucho para mi, ahora con el ya ha cambiado, ya es más una negociación, para mi todos los días pasta, para el sin arroz es imposible.

I: Y a él le gusta cocinar para el solo?

P: Si, más, él es más estructurado para cocinar el solo; yo soy más práctica. El puede demorarse dos horas o más, yo máximo una hora

I: Y se lo come en nada

P. No, él come más despacio que yo jajajajaa, yo como súper rápido.

I: y eso?

P: No sé, desde mi casa mis papas también comen súper rápido. Cuando vamos a Cali donde mis papas, nosotros terminamos súper rápido y el si se queda de ultimo jajajajaja

ANEXO N° 6 TRANSCRIPCION ENTREVISTA HOMBRE QUE VIVE SOLO

Nombre:

Género: Masculino

Edad: 34 años

Estado civil: Soltero

Profesión: Sociólogo

Procedencia: Bogotá

Donde vive:

Con quien vive: Mamá y abuela

Hobbies: Leer, caminar y salir con los amigos

Práctica algún deporte:

Juan hombre de 34 años, vive en Bogotá en el barrio....., vive con su mamá y abuela, es soltero y Sociólogo, actualmente trabaja en una Universidad. Le gusta leer, caminar y salir con los amigos. Es delgado, de piel morena, ojos café oscuro, cabello negro rizado y largo. Su estilo es informal y descomplicado. Es una persona amable, alegre y serena.

TRANSCRIPCION

E- ¿Bueno, que alimento recuerda de su infancia?

H- ¿de mi infancia? Huy, a ver a ver a ver, no de niño, de niño era realmente obsesivo con el pollo asado ese era mi, iba por la calle y me iba entrando directamente al lugar y hasta que compraba un pollo o lo que fuera, así fuera ¼ para mí pero yo sigo con eso, con el pollo asado.

E- ¿y por qué?

H- no no se, pues supongo hummm pues bueno es q yo sé q el pollo asado ha cambiado de estatus, hace 20 años era In llevar a la novia a comer pollo y pues hoy en día es algo chabacano, pero hace 30 años era In no solo realmente que generalmente no he racionalizado entonces no sé de donde me surgió el gusto como tal pero creo q era signo de estar alegre, como un signo de comida y de fin de semana tal vez, tal vez por eso, pero habría más razones pero no las he como explorado tanto.

E- Ok

H- no me habían hecho esa pregunta mejor dicho.

E- Ok, ¿y solo el pollo asado, no hay otro alimento?

H- heeee pues de niño por ejemplo me dicen que me gustaba las sopas y después en absoluto, había algunas sopas q me nombraban de niño q eran mis preferidas y son de las q nunca tomaría hoy en día, de hecho yo no, muy poco tomo sopa pero de niño era obediente con eso, heemmm no me acuerdo de cosas especiales, que yo era, siempre fui alguien consentido digamos, mal consentido en algunas partes entonces me acuerdo q íbamos a una reunión familiar el 24 d diciembre y ahí era ajiaco y el niño no comía ajiaco entonces llevémosle una hamburguesa, así era yo.

E- (risa), ¿único hombre?

H- único hombre y único hijo

E- a bueno, ahí puede estar la explicación, y ¿pero entonces lo del pollo era por el sabor, el olor, la textura?

H- heeee no, por la textura no.

E- el crocante el asado, ¿No?

H- yo yo imagino que esas cosas pesaban pero en la imagen que yo me hacía no lo tenía muy claro, creo que me hacía feliz comer pollo por la atmosfera donde lo comía, como q me recordaba eso q t digo como sensación de estar hee, como cuando uno asocia una práctica a estar contento, como asocia una persona el estar contento.

E- ok, ya

H- ese era como mi y pues hoy lo puedo decir, hoy me gusta el pollo pero...

E- no igual

H- muy de vez en cuando sí, no no así, pues en ese tiempo si, si me preguntas que si me parecía agradable el sabor sí, me parecía de los mejores sabores claro, pero había más razones, creo que era como sentirme bien haciendo eso, como desde muy temprano tal vez comer pollo era un ambiente alegre entonces como que se me fijó eso en la cabeza creo que asocie la practica a eso.

E- Listo, ¿y tenías un sitio especial para comer pollo?

H- no, no la verdad no, era más bien yo creo que cuando vivíamos por ahí paseando y se acordaban de pronto decían no pasemos por allí porque de pronto este niño ve y quiere pedir pollo, bueno era un asadero, los asaderos me atraían sí, no me acuerdo, si digamos siempre mis salidas eran he en el colegio en primaria que tocaba ir a una convivencia, cosas por el estilo, pues era un placer tener pollo de almuerzo, frio o como fuera me lo comía era de las pocas veces que comía frío, las comidas frías, yo no me puedo comer una papa fría, nunca me la he podido comer

E-¿no?

H- no, ni arroz frio, ni huevo frio, ni nada de esas cosas

E- nada

H- nada, carne y pollo si, frio, es mas el pollo me fascina sacado de la nevera, me gusta mas que caliente, me fascina el pollo que uno deja ahí y se lo come así frio

E- ¿y la carne también?

H- la carne menos, pero también me la comería así, no no tendría, no me disgusta, pero lo demás, no se porque la papa me cuesta tanto trabajo comérmela fría o lo demás o cualquier cosa, principios, pienso que digamos las lentejas o esas cosas frijoles fríos no jamás; pero si

el pollo como que me parecía como, no sé como que veía como otras comidas de otras personas que llevaban y no me parecía agradable a la vista las cosas ahí revueltas para llevar a almorzar y me gustaba solo las presas ahí como completas, eso era.

E- ¿y en la infancia que aprendiste a cocinar?

H- no en la infancia no aprendí a cocinar nada, absolutamenet nada, jamás tuve que cocinar nada en la infacia.

E- ¿nada?

H- absolutamente nada

E- ¿y nunca te involucraste en la preparación de algo, o nada?

H- no, ya fue grande, pero realmente en la infancia no, no jamás, jamás, jamás, jamás, es decir hoy en día lo he pues, todavía pues mi mama vive conmigo y ella todavía no, es decir cómo te digo yo si estoy en otro lado pues he tenido experiencias de parejas y pues ahí la cosa ha sido a otro precio, naturalmente empieza uno a hacer algo, pero en la casa regresa uno y yo he estado como en las experiencia de medio haber intentado vivir y medio vivir con alguien y ahí ese no fue el problema, y yo me amoldaba fácilmente, yo ya sé lo que me espera, y yo ya sé que tiene que ser equitativo pero en mi casa simplemente no hay lugar para eso, ósea he esta tan establecido los roles que no, no sé, no lo podría explicar hasta que punto porque no puedo romper la lógica, si un par de veces he dicho como muy excepcionalmente he preparado el desayuno, de pronto un día de la madre, de pronto eventualmente; yo he vivido con mi mama y mi tía ya de edad, entonces eventualmente, muy excepcionalmente pero de niño jamás tuve o aprendí a hacer nada, no jamás.

E- Ok, ¿y... igual nunca te gusto la cocina?

H- de niño, de niño era... No de niño nunca me llamo particularmente la atención, era algo que yo no consideraba realmente era, yo tenía resuelto si era algo que yo siempre realmente hasta hoy lo sigo teniendo resuelto, no, nunca me delegaron la responsabilidad de ni siquiera le dejamos ahí la comida, no, es decir hasta que yo fui adolescente pues incluso parte de los problemas era porque yo llegaba tarde y no podía existir la lógica de déjemele la comida, bueno ahora ya hay microondas pero nosotros no lo teníamos en ese tiempo, ya hasta hace muy poco, entonces en ese tiempo había que calentar la comida y nunca lo tuve q hacer así llegara tarde y cuando empecé a salir tarde pues mi mama así me regañara estaba ahí esperándome y ella me la servía.

E- divina

H- (risa) era algo así

E- ¿y en las fechas especiales, digamos navidad, año nuevo?

H- en las fechas especiales no, tampoco se mandaba, digamos en mi casa, Ha; no bueno digamos de pronto si en alguna actividad pude haber participado o de pronto la única en algún asado, en un asado porque estaba con heee, porque en los asados los hombres se apersonan de prender la llama y todas estas cosas y cuando uno es niño lo ponen a hacer cosas, un poquito aquí y haga tal cosa, algo así.

E- Ok, ¿pero ya el hecho de cocinar cocinar no?

H- no, cocinar hasta después de los 20 años, que yo por primera vez, y ahora he aprendido cosas, ya me he dado cuenta que no es astrofísica, hay que ponerle un poquito de, y he aprendido pero de acuerdo hasta los 20 años no para nada, no en absoluto y mi gama de cosas que se hacer pues son muy pocas.

E- (risa) para sobrevivir

H- si, pues he aprendido cosas por fuera de la casa, con otros, por ejemplo pues que heee aprendí aaa bueno que más fácil que preparar pastas, la salsa y la pasta, eso, eso creo que ahí aprendí, pero de la casa no porque las preparaciones de la casa son mas tediosas, ósea me he dado cuenta después de estar en otro lado es que las personas son mucho más practicas mientras que en la casa es como todo un ritual.

E- más elaborado

H- exacto, una demora para para poner todo y como que las personas no salen de la cocina, sino que están ahí, mientras que la lógica de cocinar actualmente es que uno hace varias cosas y está mirando televisión y todo.

E- claro

H- y todo, ósea elaborar una pasta en mi casa se demora muchísimo más que lo que yo me demoraría preparando una pasta así con unos amigos por ejemplo, posteriormente si se ha dado cocinar pero con amigos, pero originalmente no.

E- ¿pero te defiendes si digamos, llegaras a vivir solo te defenderías en la cocina?

H- si yo creo que sí pero lo que haría sería practico, nunca me pondría a hacer frijoles, estaría contento con los de tarro ye estaría bien, me parecen buenos frijoles, pondría si, digamos que hace muy poco, unos años aprendí a hacer arroz aunque eso no tiene misterio ya hacerlo y pues en el desayuno si no le veo ningún complique, el desayuno siempre es el mismo.

E- ¿qué es de desayuno?

H- chocolate, huevos pan y queso si hay, pero chocolate, huevos yo no concibo el desayuno sino como chocolate y huevos, por ahora y nunca me cansa, no sé porque mi cuerpo por las mañanas se siente tan satisfecho con el chocolate y los huevos.

E- ya quedas bien.

H- quedo perfecto, quedo he he emocional y físicamente el cereal no no no me hace feliz, aunque lo puedo comer pero sé que por salud debería variar pero sé que también en la casa es difícil porque hay una tradición pero me defendería con cosas básicas, creo q podría sobrevivir si, claro.

E- ¿Qué hacían en las fechas especiales, que hacían en navidad, año nuevo en la familia?

H- en la familia heee, cuando yo fui creciendo las fiestas pues se fueron haciendo cada vez mas pequeñas, yo crecí y justamente la casa donde vivimos era muy grande y la reunión de toda la familia, una familia extensa y era era bailes de toda la noche y al otro día y se iban por la noche y comer al otro día.

E- largo

H. si, sigue siendo en la casa la añoranza de esos tiempos, pero sigue siendo de otra generación, ósea ya nosotros vemos eso como algo que vivimos solo parcialmente, ya se estaban disgregando las familias y q hacia, pues en ese tiempo básicamente repartir regalos, también los regalos fueron disminuyendo con el paso del del tiempo pero mi infancia a los diez años pues hubo abundancia de regalos, tomaban, en la casa se tomaba se repartía regalos se comía.

E ¿y qué hacían de comida?

H- hummm no supongo que muchas cosas, eventualmente compraríamos la comida a veces como éramos tantos comíamos tamales por ejemplo, a veces ajiaco, he yo creo que, pues no recuerdo una gran variedad de cosas, lo que digo es que por ejemplo cuando había ajiaco yo

comía otra cosa, a mi el ajiaco nunca me ha gustado realmente, prefiero el mondongo ese si me fascina pero el ajiaco me da la sensación como de espesor

E- o lo viscoso

H- o lo viscoso, la papa ahí suelta eso no me gusta del ajiaco, entonces pues si lo que yo recuerdo sería ajiaco, tamales, natilla siempre en la casa se hace natilla, ariquite hacíamos en algún tiempo arequipe casero, buñuelos nunca hemos hecho, hee comíamos galletas tomábamos vino, si y...

E- ¿en los cumpleaños?

H- en los cumpleaños, yo tuve piñata año tras año y después salteaditas, hasta los 9 años fueron sin falta

E- ¿el ponqué también?

H- el ponqué también, helados, pues si lo que se comía en las piñatas era básicamente como helados ahí todos los niños sentados en el piso con su copa de helado, heee quizá ahí tal vez me empezó a gustar el arroz con pollo, tal vez cuando estaba más grande en alguna comida esas, fue eso tipo y pues lo normal en la piñata, hee los niños corriendo por ahí de pronto alguien se animaba con los niños, se hacia la piñata repartíamos las sorpresas jugábamos a los juegos, póngale la cola al burro (risas) esas cosas, hee las piñatas repartían unas sorpresas y se iban hee pero si fue algo muy, creo que la última fiesta de ese tipo fue como a los diez años cuando hice la primera comunión que fue como una fiesta donde los mayores tomaban y los niños comíamos helado, corríamos por el patio, saltábamos por todo lado, eso hacíamos básicamente.

E- ¿y ahorita que hacen en las fechas especiales, en la navidad año nuevo?

H- ahora ya no hay gente ya no nos reunimos, la familia se disgrego y hay una tendencia a grupos más pequeños ya no estanos en la casa necesariamente, a veces he eventualmente hemos estado tres personas en la casa que sería mi mama mi tía y yo simplemente hablando pues comemos y brindamos y si es 24 de diciembre pues yo estoy ahí y así allá un amigo pues yo hago lo que a ellas les guste, pues las acompaño a que recen la novena y después charlaremos un rato comemos y nos acostamos no, heee y todas las veces hay la añoranza de eso se acuerdan de las navidades que pasamos acá, pero yo no las añoro así, yo ya me acostumbre a que las mejores rumbas son en diciembre, como algo así, entonces pues ahora que hacemos, pues mas esporádicamente celebramos los cumpleaños, nos repartimos dos o

tres regalitos por mucho y nos acostamos más temprano, en general la intensidad de la celebración ha disminuido, ya no hay tanto entusiasmo para elaborar el pesebre por ejemplo y para elaborar los instrumentos, tocar en la novena todo esto, cuando niño yo recuerdo todo el mundo cantaba ahora recitan, pues cuando son tres uno no se anima

E- es verdad.

H- entonces hacemos básicamente lo mismo pero todo en menor proporción y nos acostamos, a veces puede que la fiesta siga en otro lado y uno pues se va, máximo una o dos de la mañana y nos acostamos ya no hacemos nada, últimamente no.

E- ¿y ellas hacen alguna comida especial para navidad?

H- últimamente no, últimamente no, es para que no hagan nada entonces compramos la comida hecha, lo normal pavo, perrnil, lechona, platos hechos y los comemos ese día.

E- listo, tú me dice hasta que hora

H- si, tenemos por ahí hasta las cinco

E- ¿bueno y que previsiones tenían sobre la comida tabu?

H- tabus, a ver, tienes un ejemplo de tabu

E- un ejemplo, hee digamos un amigo el papa no le dejaba comer nada de embutidos, salchicha, jamón, mortadela, nada de eso.

H- yo creo que en mi casa no hay una cultura elaborada alimentaria podría decirse, sino una manera de proceder tradicional con eso, entonces yo creo q parte de algunos malestares, que yo tengo se debieron a no cuidar la alimentación.

E- en la infancia

H- por darle demasiado gusto a los gustos del niño, ósea si al niño no le gusta cuando hacemos pollo sudado al niño hay que picárselo, cuando hacemos pescado sudado, al niño fritémoselo, carne sudada frita para el niño, plátano hay que ser frita para el niño, si a mí todo me gustaba frito y siempre pues lo pedía así y debiera haber un tabu, una creencia de eso pero creo que no, yo vengo de un sector social donde todavía la comida basta con que sea abundante para que se piense que eso es suficiente para que sea una comida que pueda producir salud

E-Ok

H- hee basta, no hay la sensación de que la comida grasosa en per se por definición una comida dañina, de pronto todavía la comida grasosa suena a comida contundente, hee yo tuve problemas de gastritis desde muy niño, a los 9 años tuve unos ataques grandísimos de eso, entonces a partir de ahí se empezó a tratar de modificar algo pero creo que nunca de manera, si nunca en mi casa le han creído a los médicos ni se han metido en eso así radicalmente, a veces hay que decir estamos comiendo mucho de eso pero cambiemos si es rico pero ya, cambiemos a lo que sea, entonces había familiares, mi mamá y mi tía no terminaron la primaria entonces pues, había familiares que han venido moviéndose generacionalmente que estudiaban y venían y decían no como le hace eso al niño lo que sea, los fritos son malos y los fritos no se pueden comer en exceso, pero nunca hubo un...

E- ¿religiosos no?

H- no menos, nosotros somos de los católicos típicos colombianos, que somos católicos pero no tenemos nada que no piquemos

E- si

H- algo así, entonces en cuestiones de comida, en mi época tampoco había tabú con que a los niños no se les dé una cerveza, tal vez todo lo contrario, en mi época todavía se podía decir deje de tomar esa vaina tan dulce, mejor tómese una cerveza con el almuerzo, si era gaseosa

E- (risas)

H- yo tengo varias fotos de piñata con la cerveza y el niño tan lindo que se ve con la botella que va a tomar cerveza, tengo varias de esas fotos, entonces la niñez como se ha venido haciendo como se va consolidando, pues en esa época se aceptaba que a un niño no lo mata tomarse una cerveza, bueno yo no quiero pelear con los valores actuales, estamos hablando, pero en mi casa no había como tanto tabú, obviamente obviamente no se trataba de que emborracháramos al niño pero un sorbito de cerveza no hace daño, entonces

E- en si no había muchos

H- muchos tabús como, restricciones con el comer, fueron licitas, digamos que nos priváramos de algo por una convicción no

E- listo, ¿y al momento de comer como que sentías, digamos te gustaba comer o como que comías porque sí?

H- no no no, siempre me ha fascinado comer, me ha producido de todas maneras placer comer, es decir siempre, siempre ha sido un momento que digamos de las partes divertidas del día, nunca ha sido ni fue para mí no recuerdo es decir nunca conmigo se empeñaron a embutirme lo que yo no comía, nunca asocio el comer al deber solo al placer

E- nunca ha sido un castigo ni nada

H- cuando me daban sopa me la comía porque me gustaba, me daban una sopa que disque era una sopa que tenía arracacha y yo ahora no puedo ver eso, el olor y lo que sea, pero me la daban con total naturalidad, ósea nunca me sentaron o se la come o no vamos, no jamás jamás tubo un intercambio de comer por castigo, entonces nunca, todo el tiempo lo asocio a un momento tranquilo.

E-Ok, ¿y experiencias negativas o positivas?

H- a indigestiones y esas cosas, por ejemplo la última gran indigestión, mi historia ha sido de que yo he venido creciendo y teniendo una cantidad de cosas que durante mucho tiempo simplemente las veía y decía no me gusta y no me las daban, entonces he venido descubriendo cosas, que una vez, la única de las pocas que recuerdo es que me gustaron las probé un día y dije no son como ricos los garbanzos me comí demasiados comí demasiado y estuve como una semana mal con eso, hee pero no más, claro he tenido como otras experiencias, he ido al médico y me dijo que tenía colon irritable y que no podía comer cientos de cosas pero obviamente nunca he hecho caso a eso pues porque quiero seguir vivo suena paradójico pero quiero, ósea no quiero vivir para estar saludable entonces me han prohibido una cantidad de cosas, la leche para la gastritis es mala, yo creo que es momentánea mente buena pero eso si lo deje de tomar la leche pura no la tomo tiene que ser de esa deslactosada y esas cosas pero igual de vez en cuando la tomo y no, el omeprasol sirve, 10 años de omeprasol y si no los tomara pues no podría hacer una gran cantidad de vainas que hago eso es así, experiencias negativas ¿te refieres a eso del cuerpo?

E-si

H-momentos dramáticos por a ver comido algo no, indigestión como esa irritación del colon supongo y gastritis, he sufrido de eso pero en los últimos diez años he estado bien.

E- o que hayas ido a un sitio y hayas probado algo que no te gustara

H- algo que no me gustara, no es que

E- o que por algún amigo lo probaras y te quedo gustando o no sé

H- no pues yo siempre tenía problemas en las casa de mis amigos porque lo mismo que me gustaba en mi casa no me gustaba en la casa de ellos, o lo que fuera no se hay ciertas ideas fijas, una vez estuve a punto de vomitarme porque por educación me dieron un revuelto de lo que aquí llaman ellos no sé como lo llaman, un revuelto aguapanela

E- ¿aguapanela con lulo?

H- aguapanela con leche tetero

E- a si tetero

H- y me acuerdo que me lo sirvieron tibio tirando a frio y me acuerdo tomármelo y bajármelo como en contra de todo porque yo siento que nunca he podido con las cosas frías y pues así debe haber muchas veces en que tuve esas sensaciones pero recuerdo esa, recuerdo esa, pero asi que me hayan dado algo extraño y que lo haya probado

E-¿no?

H- creo que no porque yo en eso he sido un poco cara dura, ese día, pero no siempre he sido, es decir, en las reuniones con amigos no siempre es que sea capaz, ya había sido capaz pues de decirle a la mama pues que no que pena lo que sea o complicidad con el amigo o con la amiga, usted sabe que a mí no me gusta eso pero me da pena con su mama si algo así, entonces pues no ha sido tan, nunca la vez del tetero pero no he estado comiendo eso ahí hasta el final ni por educación no, no lo he hecho.

E-¿cuándo comes no piensas en el beneficio para la salud, ósea comes porque te gusta?

H- si, pongo en segundo o tercer lugar el beneficio para la salud, ósea no, heee, no yo creo que si , que a veces soy digamos un poco negligente con algunas cosas

E-no es prioridad para ti

H- a veces me dan arrebatos y digo oiga no como balanceadamente pero voy a comer de acá en adelante digamos frutas, pero eso al desayuno o lo que sea o al almuerzo, pero eso puede durar digamos una semana, y ya después no se vuelve habito o lo que sea, no, más o menos así.

ANEXO N°7 TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA HOMBRE QUE VIVE ACOMPAÑADO

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
TRABAJO DE GRADO
DIANA CAROLINA HERNÁNDEZ CASTRO**

Nombre: Luis Fernando Sierra

Género: Masculino

Edad: 28 años

Estado civil: Casado

Profesión: Filósofo

Procedencia: Bogotá

Donde vive: Bogotá - Barrio Patria

Con quien vive: Esposa

Hace cuánto: 3 años y medio

Hobbies: Hacer manillas en chaquiras, caminar e ir a cine

Práctica algún deporte: Caminar como actividad física (va a la u del bosque en bici cleta todos los días)

Pregrado y maestría en la universidad javeriana. Educación la maestría.

Felipe hombre de 28 años, vive en Bogotá en el barrio Patria, casado, vive con su esposa hace tres años y medio. Es Filósofo, le gusta hacer manillas en chaquiras, caminar e ir a cine; realiza actividad física todos los días montando bicicleta. Es delgado, de piel blanca, ojos verdes, cabello castaño liso y largo. Usualmente carga una mochila estilo wuayu y viste de manera muy relajada y descomplicada. Es una persona que a primera vista se nota seria pero a profundidad es agradable, dispuesto a conversar y respetuoso. Calmado, gentil, sereno, demuestra e inspira tranquilidad y timidez.

TRANSCRIPCIÓN

I: ¿Qué alimentos recuerda de su infancia?

L: Varios..... (pensando) recuerdo varios alimentos, no solo uno, que están relacionados con comida típica boyacense.....Entonces, recuerdo el mute, que es una sopa que no se si la conoces que se hace con frijol, con maíz, ehhhh con carne de chivo con carne de ovejo.

RESPUESTA DE PAOLA

I: Esa no me la sabía

L: Si, recuerdo mucho eso, por ejemplo. Recuerdo algo que se llama.....También hace parte de la comida típica Boyacense que es pepitoria, que es con la sangre del cordero, arroz, arveja. Recuerdo el queso

I: Queso.....

L: La cuajada. Es que bueno.....por parte de mi familia materna y paterna son Boyacenses; yo viví siempre con mi familia materna ósea mi mama, mi abuelita por parte de mama, un tío, una tía y mis primos. Ese era el núcleo familiar, entonces mi abuelita siempre viajaba a la..... de donde es mi familia a la ¡Provincia Gutiérrez! Entonces mi abuela siempre que llegaba traía todas esas cosas, traía el chivo, todo el chivo entero, se hacía mute en la casa, traía la cuajada y se hacían los quesos, etc etc, entonces recuerdo mucho eso

I: Y porque lo recuerdas?

L: No sé, (expresión de algún recuerdo) sabores, (con entusiasmo) pero también olores; por ejemplo como traían el cordero, generalmente lo traían muerto, si muerto, entonces las partes del cordero; traían las cabeza y para mantener la cabeza del cordero y no se dañe entonces había una cuestión y es que lo ponían al fuego y lo quemaban

I: Solo....? Sin nada

L: Solo, ósea lo quemaban, entonces es una manera de curarlo y esa carne se utilizaba; por ejemplo, en el mute y en otras preparaciones; entonces, recuerdo mucho esos olores, el olor de la cuajada y el queso. Un olor bien especial. Ósea en la casa se hacía el queso, se cogía la cuajada, se molía se le echaba sal y ya. Ese era el queso

I: Y lo prensaban y todo?

L: Pero la cuajada había que prensarla un rato, después de prensada se le quitaba el agua, etc. Después se dejaba un rato y se hacía de una vez el queso y el queso era simplemente moler la cuajada y echarle sal. Ese era el queso y es un olor específico! Eso recuerdo mucho y es de infancia. Recuerdo de mi abuelita viniendo, regresando a Bogotá con todo eso; era digamos que todo un ritual

I: jajaaajaj

L: Donde mi abuelita llegaba a Bogotá, que generalmente llegaba en la madrugada entonces era levantarse muy temprano, sacar huevos por ejemplo, ella traía los huevos en un baúl de madera con aserrín

I: Para que no se rompieran?

L: Para que no se rompieran en el bus etc etc, entonces era sacar los huevos, mirar la carne, el olor de la cabeza del cordero del chivo

I: De casualidad los huevos eran con la yemita bien amarilla?

L: Si, entonces también yo hacía.... Un recuerdo también de la infancia era hacer ponche, sabes que es el ponche

I: Si, lo he escuchado

L: Entonces como habían tantos huevos, había que gastarlos rápidamente por que algunos se dañaban por que venían de hace mucho tiempo, ósea se guardaban allá y ella los buscaba allá. Y entonces era coger la clara del huevo y batirla con un tenedor, nosotros no teníamos batidora ni nada de eso; con un tenedor batirlo hasta que en cierto punto ahí se le echa azúcar se le echa la yema del huevo y se le echa algún trago como ron

I: La yema también batida?

L: No! se le echa así no más. Y entonces queda muy esponjoso, color amarillo, sabor a aguardiente, a veces se le echaba aguardiente, ron o a veces limón

I: Y quedaba dulce?

L: Dulce por el azúcar y generalmente a mí me gustaba hacer eso. Yo me acuerdo que me levantaba los domingos a hacerlo entonces el plan de domingo en la mañana era hacer el ponche

I: Y eso lo acompañaban con algo?

L: Generalmente eso era en el desayuno, entonces uno se tomaba el ponche y se comía algo más de sal. No huevos sino ya como un café o un té. Si recuerdo eso. Recuerdo de infancia

I: Pero bonitos yo creo?

L: Si si muy bonitos, sabores que antes no me gustaba pero ahora me gustan mucho. No varias comidas no solo una

I: Y que alimentos le hacen despertar algún sentimiento o recuerdo... eso específicamente?

L: Esos, en general. No sé cómo conectado con un territorio con un espacio que no es Bogotá, que es Boyacá que es ese territorio específico. Que es; no es un sentimiento de nostalgia por la cultura, yo lo veo así como por unas prácticas como...

I: La familia

L: La familia

I: Tradiciones familiares

L: Tradiciones familiares, ritos con la comida ósea lo que te digo quemar la cabeza del chivo era todo un rito

I: Y lo hacen aun?

L: No aún no. Si viene carne pero no viene la cabeza. Si se hace mate pero ya no igual. Todavía se hacen quesos etc etc

I: Y el ponche?

L: Mmmm de vez en cuando, casi no

I: Y quien les enseñó a hacer eso?

L: Mi abuelita y mi mamá

I: Y porque si o porque tú les dijiste enséñenme a hacer eso porque me gusta

L: No porque yo lo veía, como te digo mi abuelita generalmente llegaba en la madrugada, entonces era levantarse en la madrugada ver a mi abuelita que venía con todas esas cosas y ayudar a sacar los huevos, ehhh ayudar a cortar la carne en algunos casos, que generalmente la cortaba mi abuelita o mi tío que es el hijo menor de mi abuelita, eh ver a mi abuelita siempre que venía haciendo el ponche, hay aprendí.

I: Y hasta que edad más o menos lo hiciste?

L: Yo creo que por ahí hasta.... (Pensando) todavía lo hago pero muy rara vez. Yo creo que coincide cuando mi abuelita dejó de hacer los viajes recurrentes fue que paramos de hacer el ponche; porque ese ponche se hacía con huevos criollos, no con el huevo que uno compra en la tienda. Entonces creo que coincidió con que mi abuelita haya dejado de hacer los viajes frecuentes, yo creo que por ahí cuando entre a octavo en el bachillerato creo.

I: Y que alimentos a parte de esos aprendió a cocinar? Y que aun los hagan?

L:Hay varios, pero creo que hay que contextualizar un poco y es que yo vivo en un cierto matriarcado sí! Ósea las viejas.....Yo nunca viví con mi papa. Siempre viví con mi mama y mi familia materna, entonces el matriarcado es como mi abuelita, que es como la figura de autoridad con mi mama que es la hija mayor de mi abuelita, ehhh con los hijos de otra tía hermana de mi mama, hija de mi abuelita y mis primos hermanos y con mi tío. Entonces ese fue el núcleo familiar, digamos durante mucho mucho tiempo. Entonces en ese matriarcado las que cocinaban eran ellas, siempre. Los hombres muy rara vez, entonces yo no aprendí a cocinar cuando estaba con mi familia, sabía hacer arroz y punto.

I: Y porque?

L: Lo había visto y a veces me tocaba hacerlo y me decían haga el arroz o esté pendiente; pero digamos, que las preparaciones cuando yo estaba en la casa, en la cocina, era porque ellas no estaban y me decían "bájale a la olla, apague" nunca cocine o pelé; nada de eso.

I: Pero no te metías a la cocina porque ellas no lo permitían o porque era más como un.....

L: No sé... digamos en muchos ...(pensativo) yo no sabría decirte; puede ser..... creo que la cocina es un lugar de poder, lo creo así, es un lugar de poder, donde implica que tienes el poder de cocinar algo darle algo a alguien para formar la naturaleza en algo tú vas a consumir. Sí, creo que es un lugar de poder. Creo que por el lado del lugar de poder: las que tienen el poder en mi familia son las mujeres sí! Entonces, es muy raro el que entra a ese lugar de poder, a cocinar. Eso es lo primero; segundo creo que también por un poco de apatía frente

a la cocina y como incomodidad. Entonces, siempre que están ellas en la cocina ha sido un espacio incomodo, ha sido así durante mucho tiempo... y fue así.

Yo aprendí a cocinar cuando me fui a vivir fuera de la casa, hay si aprendí a cocinar, pero por necesidad. Yo no me fui a vivir solo, yo de una vez me fui a vivir con mi esposa, pero cocinamos juntos sí! Entonces hay si aprendí a hacer muchas cosas; algunas como se hacían en mi casa, otras experimentando, otras viendo canales de cocina o mirando libros de recetas

I: Tu esposa también aprendió a cocinar o ella ya había aprendido antes?

L: También aprendió como yo, entonces, pero lo que te digo. (Pensando....) preparaciones.....sobre todo sopas creo como cremas, mmm por ejemplo hay una crema que yo hago que es igual a como la hace mi mama y es la crema de zapallo (dudoso), crema de ...ahhhhh remolacha no remolacha no es (recordando) como es que se llama zapallo o ...Se me olvido el nombrecalabaza.

I: Ahhhh ya... la calabaza es blanca

L: No, entonces...

I: La ahuyama

L: Si, la ahuyama que es exactamente como la hace mi mama.

I: Y como la hace tu mama?

L: Esss... primero se corta la ahuyama, se pela, se corta en cuadritos, se mete a la olla express, se deja un rato en la olla exprés, después se saca de la olla cuando ya esté blandita la ahuyama, se licua, ehgggg en la misma agua donde se cocina, se calienta y ya. Nada de harinas....

I: Leche?

L: Nada

I: Sal, especias..?

L: Yo le echo por ejemplo jengibre pero en mi casa hasta hace poco se empezó a utilizar el jengibre, pero yo le echo jengibre un poquito y ya. Sal, a veces pimienta pero nada más.

I: Y si queda espesa o queda más bien ligera?

L: Queda un poco claro pero a veces por ejemplo la espesamos con quinua o amaranto y ya.

I: Bueno y en las fechas especiales como navidad, año nuevo, cumpleaños?

L: Por ejemplo en esas fechas especiales siempre la pasamos con mi mama, con mi abuelita siempre! La noche de navidad ósea el 24 por la noche vamos a la casa de mi esposa, de los papas de mi esposa y el 25 estamos siempre con mi mama y es con toda la familia. Entonces todos los hijos de mi abuelita, los que están en Bogotá con ellos y es la comida que preparan ellas, con mi tío o que preparan las hijas de abuelita o con sus familias. Entonces, generalmente en navidad nos dividimos por años; entonces este año le tocó a tal casa el otro año le corresponde a la otra casa, entonces así sucesivamente. Generalmente...(pensando) este año que hicimos?este año fue paella.

I: Y la saben hacer?

L: Por ejemplo ese se compra o se hace, pero este año se hizo, me parece. O el año pasado fue ehhhh.... como se llama eso... una sopa con hartos frutos de mar?

I: La cazuela de mariscos

L: La cazuela de mariscos el año pasado, el año antepasado fue como pavo y así. Generalmente es en la casa de mi mama, los cumpleaños; muy rara vez vamos a restaurantes, a veces, es raro ir a un restaurante.

I: Pero siempre se reúnen...

L: Siempre nos reunimos para los cumpleaños.

I: Y natilla, buñuelos....

L: También

I: El dulce de mora...

L: No tanto. Varios recuerdos de la casa de mi mama era estar haciendo los buñuelos; digamos el 24 en la tarde era hacer los buñuelos, creo que era eso un recuerdo y que generalmente los hacíamos con mi mama y mis primos

I: Y quedaban redonditos y bonitos o con chichones?

L: Algunos con chichones, pero nosotros comparábamos la masa en un sitio

I: Los buñuelos y que más?

L: Tamales. Mi abuelita y mi mama hacían tamales para navidad

I: Y tú te involucrabas

L: Si!!! En eso sí. Como en las comidas diarias no, pero en esas fechas especiales sí. Como que era una cosa de todos me entiendes!! Como.... Entonces nos ponían a algunos a hacer algunas cosas. Por ejemplo usted le echa los ajos, usted le echa la masa, usted amarra; como éramos varios, éramos 4 hombres pequeños; 3 niños y yo casi de la misma edad entonces teníamos esas cosas en común. Entonces lo que te digo, era hacer los quesos, molerlos o hacer envueltos de mazorca; usted muele la mazorca, usted.. usted...

I: Pero rico

L: Si

I: Pero era por mantenerlos ocupados o porque mostraban interés... o las dos cosas...

L: (Comiendo.....) mmm ambas cosas

I: Que prohibiciones tenían en cuanto a la comida?

L: (pensando).....No sé, no le he pensado.....(silencio).....

No, no había prohibiciones con la comida, no ninguna. Creo que ninguna, ni dietas especiales ni absolutamente nada de eso... ni, usted no puede comer tal cosa.....No se es raro, nada. Por lo mismo que digo que la cocina es un espacio de poder; creo que está muy controlado por ese lado. Siempre comíamos en la casa, hasta que yo entre al bachillerato y en el bachillerato yo tenía que comer en el colegio, pero no había absolutamente ninguna prohibición. De hecho cuando yo, en primer en sexto...yoooo estudiaba en un colegio y la jornada era de 6 y media a 4 y había un espacio para el almuerzo; y en el espacio del almuerzo podía salir a comer, entonces el colegio quedaba en el centro. Es el colegio de San Bartolomé en la plaza Bolívar, entonces a las 12 nos soltaban, de 12 a 2; comía lo que quería por fuera o en el colegio. Entonces nunca hubo ninguna restricción. Entonces a veces yo almorzaba galguerías o almorzaba bien. Ahí en la plaza Bolívar hay un supermercado e íbamos a comer por ejemplo chitos, mi almuerzo eran chitos pero nunca hubo restricciones con la comida de ningún tipo. Creo.

I: Y que significa la comida?

L: No sé. Por el lado de mi familia es como traer cultura, como introyectar cultura; cultura propia del territorio de donde es mi familia. Todas esas prácticas, esos rituales, todos esos tipos de comida, ehhhh todos los ingredientes que aquí no se encuentran es como una manera de introyectar cultura, practicas acervos, ideas, imaginarios. Una cultura especifica. Eso por un lado; por el otro, entre semana la comida para mí es como un espacio de descanso.

I: Como así descanso?

L: Como a veces el nivel de trabajo es tan intenso, entonces comer implica dejar de hacer lo que se está haciendo para poder descansar. Entonces cuando yo estoy almorzando, no estoy preparando clase, no estoy calificando, no estoy

I: Tiempo para comer

L: Si antes si no lo hacían bien, ahora si trato. Antes me tocaba comer y preparar clase o comer y calificar; entonces era muy complicado. Es un espacio para comer y descansar, también la comida es un espacio para acercarme a los seres queridos o mi familia o mis amigos. Entonces por ejemplo, con mis amigos de la universidad cuando nos vemos para comer es para comer y hablar. Como la importancia de....la conversación, eso es muy importante, la conversación ósea poder comer y conversar sin ningún otro interés. Es que para mí eso es muy importante también

I: Y en la casa como hacen? Me dices que entre semana es un espacio para descansar y entre semana perdón!! El fin de semana?

L: A veces cocinamos, otras no; a veces... yo voy a comer donde mi mama porque me dice que vaya los sábados generalmente. Los domingos estamos en la casa con mi esposa, cocinamos o salimos a comer. Pero últimamente, digamos este último año los dos hemos tenido un ritmo de trabajo muy alto, entonces, no podemos comer en la casa porque estamos trabajando entonces hay que comer por fuera.

I: Y entre semana traen almuerzo cada uno o....

L: En restaurante porque no hay tiempo para cocinar en las noches. En las noches estamos trabajando; yo llego a trabajar, a revisar el correo, a preparar clases, ella también es profesora pero también está terminando su maestría entonces no queda tiempo.

I: Y el desayuno?

L: Generalmente siempre desayunamos en la casa. Últimamente ella no ha estado por que ha estado viajando pero desayunamos juntos; a veces yo tengo que salir antes entonces desayuno antes que ella, si!!. Entonces por ejemplo hoy tenia clase a las 7, entonces Sali a las 6 entonces desayuné antes que ella. Pero siempre el desayuno es en la casa; cuando no desayuno en la casa es un problema.

I: Por qué?

L: Porque dictar clase con hambre es.....

I: Se descompensa total

L: Terrible!! Como monto bicicleta para ir al Bosque, cuando llego a la u.....

I: Como que te da la pálida...

L: Si muy mal muy mal. Entonces procuro desayunar, procuro llevar algo de comida fruta o alguna cosa para la mañana, para la media mañana y el almuerzo. Siempre, siempre, siempre almuerzo.

I: Y la cena?

L: En la casa, algo pequeño.

I: Eso si lo preparan ustedes?

L: Si, algo muy sencillo

I: Y el desayunar es inculcado desde la niñez?

L: Si, había una disciplina en el desayuno. Siempre siempre....Ósea no se podía salir de la casa sin el desayuno. (Lo saluda una profesora)

I: Lo mismo tu esposa... tiene esa misma tradición?

L: Entonces es....

I: A ella también le inculcaron eso?

L: No sé. Sabes que no le he preguntado? (pensando) Pues ella es un poco más descuidada con la comida, ella si puede no desayunar un día o no almorzar. Pero yo no puedo; de hecho a mí me da mal genio cuando tengo hambre, si entonces.... Y se dañan las cosas, el día.

Cuando no puedo almorzar es terrible, yo no puedo dictar clase sin haber almorzado o sin tomarme un tinto

I: Pero tiene buenos hábitos y eso está bien

L: Si, si, si

I: Cuando cocinan en la casa preparan los alimentos los dos?

L: Nos dividimos porque la cocina es muy pequeña; entonces, o cocina ella o cocino yo.

I: Por días.

L: Por días. A veces ella está muy ocupada cocino yo. No necesariamente por días; depende de cómo el flujo de trabajo y la cantidad de trabajo.

I: Bueno y que orden sigue para ubicar los alimentos en los platos?

L: Orden en los platos?

I: Si primero la proteína ósea la carne...

L: Generalmente hay sopas; en general, primero la sopa. Yo siempre sirvo primero, yo el arroz primero; a veces..... (Pensando) la pasta primero, después la carne pero a veces cocinamos sin carne, después la verdura.

I: La verdura de ultimo..

L: Si

I: Y ella?

L: No se

I: Y postre?

L: No

I: Les gustan los dulces?

L: Si pero a mí no me gusta el azúcar, ósea yo por ejemplo el tinto me lo tomo sin azúcar .emm sí, no me gusta el azúcar. Procuro no comer no tomar azúcar. Generalmente endulzamos con panela; panela en polvo.

I: Ósea no les gusta el azúcar en sí, ósea el azúcar pero si comen otro tipo de dulces

L: Si, si, dulces preparados si, postres sí. En el mercado siempre llevamos alguna cosa como cocadas pero no así como dulces

I: Cuando cocinas te gusta hacerlo acompañado?

L: Como así?

I: Digamos le gusta hacerlo en compañía o solo?

L: Yo prefiero solo, Betty si prefiere acompañada

I: Por qué solo?

L: Porque el espacio es muy pequeño, la cocina es muy pequeña.

I: Pero si fuera más grande?

L: Podría ser acompañado. Pero la cocina es pequeña. Implica la cocina pequeña; por ejemplo yo no me siento con la libertad de.... Por ejemplo yo soy por decirlo así muy orgánico "mi esposa me dice así", ósea la cosas como ciertamente como en desorden, el reguero, corta no el corte perfecto (demuestra con las manos)si!! Si no.....como una cosa..... entonces a mi me gusta eso. Al final se ve el orden pero en el proceso tal vez no. Hacer muchas cosas al tiempo, moverse rápido ves!!!! etc etc. En cambio creo que Betty es más metódica; entonces eso implica que son ritmos distintos en la cocina, yo cocino de una manera, ella cocina de otra.

I: Pero siempre queda rico

L: Si generalmente, a veces no, cuando estábamos empezando a cocinar yo hice una vez un arroz a la naranja y fue horrible horrible

I: jajjjaj

L: Y fue incomible (risas)

I: Por qué? Que tenia de horrible?

L: La naranja... no es igual hacer un arroz.....a la..... yo hice fue un arroz a la mandarina. El arroz a la mandarina es muy sencillo, cuando está en la cocción un poco, le echa un poco de ralladura de la naranja y queda rico. Pero la mandarina es muy acida para eso. Le eche el jugo de la mandarina y quedo horrible horrible.

I: Y ninguno se lo comió? Ajaajajaja

L: Noooooo (cara sonriente), entonces como es un aprendizaje hemos tenido la ..la el aprendizaje de errar, fracasar, cocinar con lo que hay; un tomate o solo pasta....

I: Al burro

L: Al burro o.....mirar uno que se inventa con lo que hay.

I: Ser recursivos

L: Pues toca. Digamos que vivir... si, digamos cuando uno tiene unos tiempos, unos tiempos extraños a veces uno se queda sin comida en la casa; entonces le toca cocinar con lo que hay. Por ejemplo las verduras se acaban muy rápido, entonces, hay que cocinar con lo que hay o lo que se está dañando primero y esas cosas

I: Y digamos si ella está en el comedor te gusta que ella este ahí?

L: Generalmente trabajando, generalmente la casa también es un espacio de trabajo

si!! Para ella y para mi; porque yo soy un profesor que no tengo oficina en ningún lugar eso implica que yo soy mi oficina, eso implica que yo voy a mis clases y se acabó el asunto. Y el gran espacio de trabajo es en la casa; y como el espacio es tan pequeño, el espacio donde trabajamos es en el comedor

I: Y queda cerca de la cocina..

L: Queda a un paso o dos de la cocina

I: Ósea que si tu cocinas y ella está trabajando tienen comunicación..

L: Sisisisi hablamos.....

I: Y escuchan música mientras cocinan?

L: (mímica y movimiento con la cabeza que si porque está comiendo) Si

I: O el televisor..

L: No tenemos televisor, generalmente es música o algún programa de radio o un programa de cocina

I: Cuantas veces al día come?

L: Tres veces.... Uyyy no más el tinto se puede considerar un tipo de comida?

I: Si

L: Entonces yo creo que ...(cuentas con las manos y empieza a tener gestos de recordar algo).. 4 o 5 veces al día. El desayuno, almuerzo y comida y dos tintos al día, pueden ser con algo unas galletas o algo así

I: Pero siempre tinto

L: Siempre dos tintos al día. Entre el desayuno y almuerzo un tinto y después del almuerzo otro tinto

I: Que comes usualmente

L: Yo almuerzo...Generalmente desayuno un té y pueden ser huevos, puede ser sanduche, pan con queso o algo así. En el almuerzo siempre es almuerzo con sopa, puede ser pasta arroz no sé.

I: Siempre es sopa y seco?

L: Generalmente hay fruta aquí en la universidad hay fruta o sopa, hay carne siempre a veces voy a un restaurante vegetariano. Ehhhhhhh la comida es algo muy sencillo como un café no se ehhhh una agua de panela con un sanduche y ya

I: Mas o menos a qué hora?

L: El almuerzo generalmente es entre 12 y 1; desayuno entre 6 y 7 y la comida 8 o 9 de la noche

I: Generalmente desayuna en la casa o sale a veces sin desayuno?

L: Cuando salgo sin desayuno busco algo para poder desayunar; osea entrar a lo que voy hacer comiendo o comer antes de entrar

I: Y ese algo es.....

L: Algo rápido, pero es muy rara vez que salgo sin desayunar

I: Y cuando comen en la casa donde lo hacen usualmente?

L: En el comedor

I: Siempre..

L: Generalmente.... (Comiendo) muy rara vez en la cama

I: Y si comen en la cama es por.....

L:Porque estamos viendo alguna película

I: Y que hace antes y después de comer?

L:Depende!!.....En el almuerzo que generalmente siempre es fuera de la casa, llamo a algún amigo para comer acompañado. En el desayuno siempre intento desayunar bañado; para que sea desayunar y salir rápido. En la comida... descansar cuando se puede. A veces estoy leyendo y como

I: Y después de comer?

L: Tintos

I: Inmediatamente?

L: Hay un lapso porque en el lugar donde como no venden tinto. Pero si vendieran tinto yo creo que sería hay, seguido del almuerzo; si estoy en mi casa lo mismo o donde mi mama

I: Quien hace el tinto?

L: Yo hago el tinto, siempre!!!! A no ser que no esté en la casa. Ella lo hace, pero a mi me gusta hacer el tinto y es cierto tinto; no es café sello rojo, no es águila. Tampoco es el tinto de.....de..... Juan Valdez, no ósea a veces tenemos ese tinto pero no ese tinto. Es otro tipo de tinto.

I: Lo hace especial...

L: Si!!! Lo hace especial, es el tinto campesino que venden en la plaza. Es de ese tinto campesino de campesinos pequeños productores de café? Esos que, que muelen, que tuestan.. es ese tinto.

I: Y como hacen el tinto?

L: Nosotros generalmente lo hacíamos en mi casa antes lo hacíamos..... Se ponía agua cuando hervía se le echaba el tinto, dejaba que reposara, teníamos el filtro de tela. Pero hace un tiempo yo compre una cafetera de embolo; entonces tu echas el tinto y el agua en un

recipiente de vidrio tubular y tiene como un embolo como una jeringa, entonces tu vas bajando el embolo (demuestra con las manos) pasa el agua y queda

I: Queda rico...

L: A mí me gusta, queda diferente al tinto de greca, al tinto. Por ejemplo yo nunca, nunca, nunca o es muy rara vez que tome tinto instantáneo el liofilizado.

I: Por el sabor?

L: No solo por el sabor, si no que me parece una contradicción en una país que es productor de café que se tome el tinto liofilizado. Yo empecé a tomar el tinto sin azúcar porque en el eje cafetero en Armenia unos amigos que viven allá me dijeron que el tinto se tomaba sin azúcar porque le quitas el sabor; el azúcar le quita e sabor a tinto, y si efectivamente le cambia el sabor. El tinto para mí es muy importante. A media mañana me tomo un tinto a veces cuando no me tomo ese tinto entro de mal genio a clase.

I: Pobres estudiantes jajajajaa

L: Jajajjjajajaaaj si, o en la tarde cuando no alcanzo me siento mal. Pero no se es como algo que le falta al día cuando no tomo esos dos tintos

I: Y desde cuando tomas tinto?

L: Yo creo que desde la universidad como estudiante de pregrado

I: Tu esposa también toma tinto....

L: No, ella no toma tinto, toma café con leche.

I: Que diferencia ha notado en cuanto al género en la compra, en la servida de comida....

L: Generalmente hacemos el mercado juntos, ósea el mercado grande lo hacemos juntos. Siempre siempre, los años que hemos vivido el mercado lo hacemos juntos. Lo que son granos, las cosas grandes, el aceite; ya la parte de las verduras a veces ella compra y yo compro por separado. Entonces cuando ella compra, ella compra a más largo plazo y yo intento comprar lo que nos vamos a comer en la semana por que no me gusta que se dañe la comida. El mercado me gusta hacerlo porque es rápido, vamos a un sitio especifico a comprar, tenemos una ruta que vamos a comprar en esa ruta y ya.

I: Y miran precios.....

L: Si cuando empezamos y teníamos poca plata íbamos al supermercado con la calculadora porque teníamos un presupuesto muy reducido para comprar entonces cuando ya nos estábamos pasando ya dejábamos de comprar. Pero ahora no!!! Ya sabemos que es lo que vamos a comprar.

I: El gusto por los alimentos es el mismo?

L: Si a los dos nos gustan las verduras, las carnes, las sopas..... ehhhh

I: Cuando se sientan a la

; hay alguna importancia la ubicación?

L: Generalmente ella tiene un puesto y yo tengo otro. Es una mesa de cuatro puestos; generalmente hay una zona que es mi zona y la otra de ella. La zona es donde yo trabajo

I: Y en la infancia?

L: Si, generalmente por mis primos habían varias cosas. Normalmente había un puesto, el puesto de la mesa rectangular; uno de los puestos de las esquinas a veces nos peleábamos por la ubicación y por el tipo de cuchara. Por qué había una cuchara que era más grande que las otras y peleábamos por esa cuchara

I: Y era porque comían más....

L: Si claro jajaja. A todas estas, esa cuchara se perdió!!! (Recordando)

I: Y las demás personas?

L: Generalmente mi mama se sentaba en un puesto estratégico que les quedara cerca de la cocina

I: Y al momento de servir?

L: Generalmente a nosotros los niños nos servían primero luego se servían ellas. Nosotros al final lavábamos la loza; había tácticas diferentes para saber quién lavaba la loza, a veces, apostábamos la loza. Pero a mí no me gusta lavar la loza.

I: Entonces en la casa cómo haces?

L. La lavo a veces porque toca, pero cuando yo cocino la lava Betty mi esposa. Y ahora que no está me ha tocado lavar la loza a mí y es una cosa inamable.

I: Por qué?

L: Tal vez lo asocio en que en ese momento era como una castigo lavar la loza. Como era tanta loza y éramos tantos comiendo ahh y con ollas.

I: Ósea que prefieres cocinar que lavar loza

L: Siiii toda la vida

I: Experiencias positivas o negativas con relación a la comida?

L: Positivas varias, las que te digo....

I: Y negativas?

L: No sé, creo que a veces nos obligaban a comer ciertas cosas que no me gustaban

I: Como qué?

L: Por ejemplo hacían una mazamorra con harina de pintado, que..... Hay una preparación con el maíz, que se la va con cenizas, que se deja secar y se muele. Hay diferentes tipos de harina con el maíz, hay preparaciones de diferentes harinas, mezclas de varios leguminosas.

I: Y aun no?

L: No, si me acuerdo que eso era obligado, obligado

I: Y eso no marco?

L: No, porque ahora es muy de vez en cuando

I: Te gusta que te sirvan primero?

L: No necesariamente, no

I: Ni es importante?

L: No, es que estaba pensado en varios.... Como en posibles escenarios y no. Es indistinto,

I: Sea en la casa o en un restaurante...

L: Ni en un restaurante almorzando con amigos, me interesa que cuando estoy en la casa de mi mama y hay visita, me interesa que les sirvan primero a las visitas o cuando estoy

comiendo con amigos, me interesa que les sirvan primero a ellos. Hasta que ellos no coman yo no como.

I: Y porciones grandes?

L: Si....

I: Cuando tú sirves debe ser harto....

L: Cuando sirvo para mi si debe ser harto, cuando sirvo para mi esposa pues ella come mucho menos que yo.

I: Y en tu casa ya saben cómo te gusta..

L: Si, si, como somos varios hombres en la casa de mi mama, en mi casa pues cuando yo sirvo pues se cómo me gusta servirme. Y en la casa de mi mama como son tantos hombres entonces las porciones imagínate como son.

I: Cuando comes piensas en la cantidad y calidad de los alimentos?

L: Si me interesa, cuando voy a un restaurante por ejemplo pienso mucho.... Para mi es muy importante el tamaño de la porción.

I: Ósea que escoges restaurantes que te sirvan harto

L: Si, y cuando por ejemplo a restaurantes donde sirven poco me siento....

I: Ofendido?

L: Si, si, aunque sea la súper calidad a mí me gusta; creo que sí, la cantidad para mí es muy importante. Y la calidad por supuesto...

I: No cualquier cosa

L: No cualquier cosa, no cualquier sitio, a veces es difícil como escoger el sitio. Generalmente voy a restaurantes con mis amigos, entonces algunos de ellos son un poco más selectivos con la calidad de la comida; no solo con el precio sino con la calidad, entonces pues por ese lado.

I: Y tu esposa también piensa así?

L: Ella también, pero a ella sino le importa tanto la porción, le interesa más la calidad, la combinación de sabores, a ella le gusta más eso como que sepa bien, que sean sabores

diferentes, que sean combinaciones que no las probamos cotidianamente. Entonces por ejemplo ella le pregunta a los meseros como hicieron (sonríe). Si a ella le gusta mucho eso. A mí me gusta que sepa bien y que sea harto; entonces pues cambiamos de sitios

I: Les gusta conocer nuevos restaurantes

L: Si, al menos una vez al mes vamos a un restaurante, como que comer por fuera de la casa.

I: Y como que tipo de comida les gusta?

L: Depende, a mí me gusta la comida Italiana por ejemplo, pero también me gusta preguntarle a mis amigos que me recomienden un sitio y vamos con ella, en general son muy buenos

I: Han tenido buenas experiencias

L: Generalmente si, muy buenas experiencias; yo creo que ninguno de los sitios que me han recomendado, tal vez uno pero no han sido malos. Y hay sitios que son por ejemplo buenos y baratos, otros más caros ehh ya la comida es muy buena.

I: Les gusta ir a conocer nuevos restaurantes y nuevos platos

L: mmm pero mira que a veces vamos y pedimos el mismo plato (sonríe), un restaurante pequeño, el plato no es tan caro y es el plato que nos gusta de ese restaurante, que hemos probado y que nos ha gustado y pues lo pedimos; entonces por ese lado también, un sitio de comida mexicana.

I: Les gusta la comida mexicana?

L: Si nos gusta la comida mexicana, también nos gusta mucho la comida árabe; ahí un restaurante de comida Iraní que nos gusta. Nos gusta el sushi pero hacerlo en la casa

I: Y han hecho?

L: Si, lo hicimos en la casa de mi mama, entonces compramos los ingredientes y lo hicimos; fue toda una experiencia porque por ejemplo ellos no estaban acostumbrados a ese tipo de comida, por ejemplo el pescado crudo para ellos es una contradicción. Si! Comer comida cruda como el pescado, pero fue chévere.

I: Como aprendieron

L: Ehh por internet (se ríe)

I: Y a tu mama le gusto?

L: Si les gusto, no hemos vuelto a hacer pero si les gusto

I: Y todos cocinaron?

L: Todos cocinamos, mi abuelita no, de echo a mi abuelita toco cocinarle el pescado, entonces le hicimos sushi pero sin pescado, el vegetariano. Mmm también nos gusta la comida criolla

I: Criolla es....

L: Criolla es comida Colombiana, ajiaco, bandeja paisa, mondongo; no es muy seguido que vamos a ese tipo de restaurantes intentamos una vez al menos podemos ir.

I: Lo chévere es que a los dos les gusta el plan

L: Si y que son restaurantes donde las porciones no son pequeñas, ósea son muy buenos restaurantes y las porciones no son pequeñas. (Interrumpe una profesora) Ehhhh de que te estaba hablando?

I: De las porciones...

L: Ahhhh si, a mí me molesta mucho cuando uno va a un restaurante y la comida es cara y sirven poquito; yo no vuelvo a ese tipo de sitios. Vuelvo a los sitios que son buenos en precio, porción y calidad.

I: Y si a tu esposa le gusta el sitio?

L: No, generalmente nos gustan los mismos sitios, coincidimos como en la evaluación del sitio

I: En cuanto a tradiciones cuales de estas se han mantenido?

L: mmmmm hay muchas, por ejemplo reunirnos siempre en navidad, el 25 estar en familia siempre, cuando digo familia son los hijos de mi abuelita: mis tíos, mis primos; eh hh reunirnos a celebrar cumpleaños también es importante. Como la familia es tan grande por parte de mi abuelita, entonces decidimos al menos en esas reuniones grandes vernos una vez al semestre para celebrar los cumpleaños de las personas que cumplen en ese semestre y generalmente es a comer. Para mi abuelita la comida es muy importante

I: Creo que para todas las abuelitas

L: Siiii y a ella también le gusta que le sirvan harto y también es importante la cuestión de los tiempos; le gusta que generalmente le sirvan antes de la 1, ya la 1 y 15 es súper tarde.

También esporádicamente pero aún se hacen quesos en la casa, ehh envueltos de maíz

I: Y tú sabes hacer los envueltos?

L: Si

I: Y como se hacen?

L: Generalmente se usa un maíz tierno, se muele, cuando se muele también se muele queso y en las hojas del maíz ósea en la Las hojas de la tusa, y ahí se envuelve esa preparación del maíz molido con el queso y generalmente bocadillo. Entonces eso se envuelve en esas hojas muy bien para que no se vaya a regar y eso se echa a una olla grande con poca agua y a fuego bajo, entonces por el calor del agua, el agua que se evapora hace que el envuelto se cocine, dura mucho tiempo cocinándose

I: Y como saben que ya está listo?

L: jajaja van mirando, entonces se hacen los envueltos, generalmente se reparten en las casas y se congelan para poderlos servir después. Pero nunca los he hecho solo, porque vale la pena hacerlos si hay harto maíz y el molino esta es en la casa de mi mama.

Tradiciones.... Cuando viene comida o mandan alguna remesa de Boyacá o alguna encomienda; entonces nos reunimos para comer la carne de cordero u otras cosas.

I: Y tradiciones de tu esposa que tu hayas conocido? Y que compartan

L: Pasamos la noche del 24 donde los papas entonces ahí generalmente hay comida pero.... Digamos que coincidimos mucho porque las mamas, mi mama y la mama de ella son boyacenses, entonces las tradiciones coinciden mucho, ella también es campesina.

I: Cuales son tus alimentos preferidos?

L: Tengo muchos, frutas, me gusta el coco mucho, los helados de coco, ehh la calabaza sudada con queso, me gusta la comida Italiana también, la comida mexicana... tengo muchos

I: Y porque?

L: La calabaza porque es un plato que hace mi mamá y me gusta, es como de la casa, la comida mexicana no sé porque me gusta tanto, la pasta porque la sé hacer y me queda bien y por las posibles combinaciones; la mexicana

I: Por el picante

L: sí y por hacer el uso del maíz en las tortillas por ejemplo, cuando voy a comer comida mexicana y las tortillas no son de maíz sino de harina de trigo, no es comida mexicana. Hace algún tiempo un primo hermano tuvo un compañero de la universidad mexicano, entonces mi mamá fue muy especial con él, y él en una ocasión hizo comida mexicana en la casa, fue muy interesante como en donde pueden conseguir los ingredientes acá como las tortillas. Por ejemplo se consiguen en la plaza de Paloquemado, la preparación por ejemplo de la carne, que es una carne que no le echan absolutamente nada, compran la carne, la cortan en cuadros y la echan sin absolutamente nada; entonces es muy interesante eso. Porque acá hacen un montón de mezclas extrañas, por ejemplo a los burros les echan arroz y ellos nunca les echan arroz a los burros.

Ehhh también me gusta el pescado, la mojarra frita. Mmmm hay un dip de berenjena que me gusta hacer

I: Cómo es?

L: Son las berenjenas en el fuego de la estufa, se ponen a que se tueste la parte de afuera, a que se les saque toda el agua y se dejan mucho tiempo. A que se le salga toda el agua

I: Se deshidraten

L: Si se deshidraten, al final cuando crees que ya están deshidratadas se les quita la cascara ya quemada y eso se macera un poco, se le echa sal y sabe delicioso

I: No queda amargo?

L: No queda amargo porque se deshidrata, lo amargo está en el agua. El proceso es deshidratar, entonces por eso tiene que quedarse mucho tiempo en el fuego.

I: Si porque ese amargo de la berenjena....

L: Es horrible.... Y comidas que no me gusten tengo pocas.

I: Cómo cuáles?

L: Por ejemplo la..... la...como es, esa ensalada que es roja

I: La remolacha

L: La remolacha

I: Y alimentos rechazados....

L: mmmm casi no tomo leche, no tanto por intolerancia sino por.... Lavar las ollas donde uno calienta la leche o hace cosas con leche es una mamera. Entonces ya no me gusta cocinar con leche, o tampoco cocinar con mucha mantequilla no me gusta porque generalmente la mantequilla tiene grasas saturadas y no me gusta eso.

I: Y la remolacha no te gusta por....

L: No me gusta, ósea puedo comerla, por ejemplo si voy a una casa y me sirven ensalada de remolacha pues no voy a decir que no, me la como, pero no con agrado.

I: Te gusta realizar reuniones para compartir con amigo o familiares?

L: Si, pero generalmente no en mi casa porque mi casa es muy pequeña, me gusta reunirme con mis amigos para comer, en la casa de mis amigos que pues es más grande la casa, las reuniones las organizamos nosotros, me gusta que me inviten. Generalmente vamos a las casa de amigos que tienen espacios más amplios donde podemos hacer por ejemplo asados, nos reunimos varios en una casa y en los asados generalmente son los hombres los que se encargan de asar la carne. Varios investigadores han hecho epistemología del asado (se ríe)

I: jajajaja

L: si hay artículos publicados, con sociólogos y antropólogos que han estudiado eso

I: Y que dicen?

L: Generalmente miran por ejemplo el rol del hombre, de hombres que no cocinan en su casa pero en el asado se encargan de la carne, de asar, ya del ritual porque es un ritual; y creo que aplica para nosotros. Generalmente somos tres amigos que nos gustan y nos interesa por ejemplo prender el fuego, asar la carne, servir la carne y esas cosas.

Uno de ellos, su rol es en la cocina, la cocina es su lugar, el ya tiene hijos y es el que se encarga de cocinar en su casa; es una persona que sabe cocinar muy bien, algún tiempo se dedicó a hacer panes entonces sabe mucho de cocina.

I: Y a tu esposa le gustan esos planes?

L: Siii, hace poco, el último asado que hicimos con mis tres amigos, hicimos lomo al trapo. Nosotros no sabíamos y Juan Camilo si sabía, que es uno de ellos.

I: Y como lo hicieron?

L: Juan Camilo dirigió toda el proceso, digamos él ya lo había hecho antes y nos enseñó a nosotros

I: Quedo bien?

L: Quedo muy bien, hicimos dos tipos de preparación: una con el lienzo mojado en vino y la otra no, y si se sintió como la diferencia

I: Cual quedo más rico?

L: El segundo quedo más rico, el que tenía el lienzo mojado en vino, quedo muy muy rico; yo no nunca lo había probado. Generalmente comemos carne.

I: Cuando tienes visita te gusta cocinar?

L: Si me gusta cocinar o cuando voy a otros sitios de visita me gusta ayudar, me gusta ver programas de cocina, técnicas del uso del cuchillo (se ríe) jajajajaj,

I: Tienes libros de recetas?

L: No o algunos, todo es en internet generalmente o cuando voy a la casa de mi mama que tiene televisor me gusta ver el programa de.....

I: El gourmet

L: El gourmet.com y a mi mama también le gusta

I: Tu disfrutas cocinar y comer para ti solo?

L: No, para mí solo no. Porque es mucho esfuerzo para solo una persona; entonces cuando cocino para mí y estoy solo en mi casa tiene que ser algo muy sencillo y muy rápido

I: Y tu esposa?

L: Cuando está sola no cocina, prefiere comer afuera

I: Y en cuanto a hábitos... tú has aprendido de ella o ella... que han aprendido?

I.: Ambos, pero yo he aprendido cosas de ella

I: Como que cosas?

L: Como el asunto de combinar sabores, experimentar con cosas, Y aunque cuando yo estoy en la cocina parece desordenado, a mí me gusta que sea sistemático; por ejemplo cuando se hace una pasta la pasta es lo último que se hace, porque si uno hace primero la pasta cuando las vas a servir esta sobrecalentada y ya no tiene la consistencia que es. Entonces sistemático es, haga primero lo anterior lo que la acompaña y al final la pasta, cuando se sirve, se sirve caliente pero ya solo se calienta una vez, no se recalienta. Por ejemplo ella con las pastas hace primero la pasta. Aunque ella es muy ordenada pero no sistemática. A mí por ejemplo me gusta tener los condimentos en tarros de vidrio y que los condimentos se vean, y tener de diferentes tipos de condimentos, dulces, no dulces. Yo creo que ella ha aprendido eso de mí

I: Y horarios?

L: Ella aprendió de mí, ella puede no almorzar por ejemplo

I: No se pone de mal genio ni nada?

L: (Sonríe) noooooo y yo si cuando no como me pongo de mal genio, yo cuando no almuerzo no funciono.

I: Y otros hábitos

L: Mmmm digamos siempre desayunamos los domingos con tamal o el almuerzo con jugo, a veces el almuerzo con sopas, nunca postres con el almuerzo o muy rara vez, digamos en la casa preparar el postre para mí es pérdida de tiempo, implica tiempos algunas veces, cuando viene visita pues si el postre es chévere, mmm tener arroz.

ANEXO 3
BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
Conducta Alimentaria: Una mirada desde las personas que viven solas y las que viven acompañadas.						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Hernández Castro			Diana Carolina			
DIRECTOR (ES) TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Tobar			Luisa Fernanda			
FACULTAD						
Ciencias						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
Nombre del programa académico						
Nutrición y Dietética						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
Martha Constanza Liévano						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Nutricionista Dietista						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
CIUDAD		AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			NÚMERO DE PÁGINAS	
Bogotá D.C		2014			139	
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		X				
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS					
<p>Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. (En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).</p>					
ESPAÑOL			INGLÉS		
Conducta alimentaria			Eating behavior		
Personas viven solas			Persons who live alone		
Personas viven acompañadas			Persons who live accompanied.		
Historia de vida			History of life		
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)					

RESUMEN

El propósito del estudio fue comparar la conducta alimentaria de personas que viven solas con relación a las que viven acompañadas. Metodología de investigación cualitativa y técnica de levantamiento de información la historia de vida; la información se recogió en etapas de la siguiente manera: 1) Realización de cuatro historias de vida a profesores de la Universidad Javeriana. 2) Transcripción de entrevistas. 3) Organización de información obtenida y diseño de base de datos. 4) Establecimiento de categorías, subcategorías e identificación de temas. 5) Análisis e interpretación de información. 6) Elaboración del informe final. Entre los resultados se encontró que la preparación de alimentos para los hombres es una labor aburrida y que demanda tiempo cuando es para ellos a diferencia de las mujeres que disfrutan en general al hacerlo porque se convierte en un espacio para experimentar con diferentes ingredientes y mezclas. Las rutinas cotidianas son rituales familiares que ayudan a definir los roles y responsabilidades de cada uno de los miembros. En general, las tradiciones familiares se mantienen en ambos grupos porque representan un espacio de unión familiar y de placer. Para los dos grupos el acto de comer no solo se hace para sobrevivir o para desarrollarse adecuadamente, sino que involucra placer, gusto y satisfacción teniendo en común los recuerdos de alimentos de su infancia, momentos y emociones agradables. Finalmente se encontró que el comportamiento alimentario de una persona cambia, se construye y se complementa de acuerdo con las opciones que adopte a lo largo de su vida.

ABSTRACT

The purpose of the study was to compare the eating behavior of people living alone in relation to those living with. Life history information technical and qualitative research methodology; (the information was collected in stages in the following way: 1) preparation of four stories from life to professors of the Universidad Javeriana. (2) transcription of interviews. (3) Organization of information obtained and data base design. (4) establishment of categories, subcategories and identification of issues. (5) analysis and interpretation of information. (6) production of the final report. The results found that preparing food for men is a boring job and that demand time when it is for them as opposed to women who generally enjoy doing because it becomes a space for experimenting with different ingredients and mixtures. Daily routines are family rituals that help define the roles and responsibilities of each of the members. In general, family traditions are maintained in both groups because they represent a space of family union and pleasure. For both groups the Act of eating not only is made to survive or to develop properly, but it involves pleasure, taste and satisfaction having in common memories of childhood food, moments and pleasant emotions. Finally found the food behavior of a person changes, is built and complemented according to the options adopted throughout his life.