



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE ANTROPOLOGÍA

BIENESTAR ALIMENTARIO EN JÓVENES

Experiencias alimentarias de estudiantes de pregrado de la Universidad de Chile

Memoria para optar al título de Antropóloga Social

Estudiante: María Sol Anigstein
Profesora Guía: Paulina Osorio P.

Santiago, Octubre de 2009

Agradecimientos

En pocas ocasiones se tiene la posibilidad de agradecer públicamente a quienes han sido un apoyo para la consecución de un fin. Buena cosa esta.

A Julián y a Rodrigo por la paciencia, por la compañía, por los consejos, por el tiempo brindado. A mis amigas y compañeras Valentina, Mariana, Javiera, Gabriela y Berni. A Paulina Osorio por sus rigurosas y cercanas lecturas y por su gran interés. A mi familia de allende los Andes por contagiarme el entusiasmo y la pasión. A quienes de una manera o de otra me han acompañado y aportado su granito o su montaña de arena a mis caminos.

Tabla de contenido

Introducción.....	5
1. Problematización.....	7
1.1. La alimentación como problema	7
1.2. Pregunta y Objetivos de Investigación	10
1.2.1. Pregunta	10
1.2.2. Objetivo General.....	10
1.2.3. Objetivos Específicos	10
1.3. Relevancias.....	12
2. Antecedentes	13
2.1. La alimentación a nivel global	13
2.2. América Latina y el Caribe	14
2.3. El caso chileno	15
2.4. Investigaciones relacionadas	16
3. Marco Teórico-Conceptual	19
3.1.1. La homogenización o la pérdida de contrastes alimentarios, a la vez que se opera una diversificación de la oferta alimentaria.....	20
3.1.2. La restricción alimentaria versus el placer de alimentarse.	22
3.2. Alimentación y cuerpo	27
3.2.1. Cuerpo y orden	28
3.3. Alimentación y bienestar	30
4. Metodología	33
4. 1. Obtención de información	34
4.2. Universo y Muestra	37
4.2.1. Criterios muestrales.....	38
4.2.2. Tamaño Muestral.....	39
4.3. Análisis de Información	41
4.4. Confiabilidad y validez.....	41
4. 6. Caracterización del contexto de investigación	42
4.6.1. El campus.....	42
5. El bienestar según los estudiantes de pregrado del campus JGM.....	46
5. 1. Qué se entiende por bienestar.....	47
5.2. La situación biográfica y vital de los estudiantes universitarios.....	50
5.3. La tensión entre la rutina y la incertidumbre.....	52
5.4. Bienestar asociado al cuerpo	55
5.4.1. Bienestar e imagen corporal.....	56
5.4.2. Lo fluido, lo liviano	58
5.4.3. Somos lo que comemos	59
6. Marcos de sentido orientadores de la alimentación	62
6.1. Aproximaciones conceptuales iniciales	62
6.2. La alimentación ideal.....	63
6.2.1. Evaluaciones de la alimentación actual	66
6.2.2. El orden	67
6.2.3. El ingreso a la universidad.....	70

6.3.	Lo sano	73
6.4.	El placer	77
6.5.	Lo Tóxico.....	80
7.	Los ethos del comensal entre los estudiantes universitarios.....	83
8.	Facilitadores y obstaculizadores de la experiencia de bienestar asociada a la alimentación	87
8.1.	Algunas aproximaciones conceptuales iniciales	87
8.2.	El comensal socialmente identificado.....	88
8.2.1.	Nivel de ingresos o socioeconómico de los estudiantes.....	88
8.2.2.	Tipo de residencia	90
8.2.3	El género	91
8.3.	La situación	93
8.3.1.	Infraestructura: espacios para almorzar	93
8.3.2.	Tiempo.....	94
8.4.	El alimento	96
8.4.1	La oferta	96
9.	Discusión: relación entre bienestar y alimentación	98
10.	Conclusiones	106
11.	Bibliografía	107
11.1	Páginas WEB.....	114
Anexos		

Introducción

Alimentarse es constitutivo de quienes somos, en dos planos: el real, donde el consumo de alimentos aporta nutrientes que nos permiten subsistir de manera más o menos saludable, más o menos satisfactoria, más o menos holgada; y el imaginario, de manera que, lo que comemos, cómo, cuándo, en dónde y con quién, imprime ciertas características en nuestro cuerpo y nos hace ser quienes somos, permitiéndonos situarnos dentro y/o fuera de una cierta situación o contexto sociocultural.

Se suele apuntar a la alimentación como una fuente importante de malestares en el siglo XXI, causando problemas de salud e incertidumbres varias asociadas a las decisiones de cuánto, cómo, en dónde y con quién comer, decisiones que, producto de la transición alimentaria se han vuelto progresivamente individuales y cotidianas. Por ende la alimentación se encuentra vinculada a la salud pero a la vez a todo tipo de procesos socioculturales que la modelan en gran medida.

La alimentación entre los y las jóvenes y más aún entre jóvenes universitarios/as se ve afectada por las mismas transformaciones que la población en general. Pero a la vez, tiene características diferentes, pues lleva impreso el momento biográfico que éstos jóvenes experimentan, por lo que los cambios suscitados por el ingreso a la universidad tendrán un correlato en la alimentación. Dichos cambios, así como aquello que vaya configurando las nuevas rutinas, provocarán mayor o menor bienestar en los sujetos que los vivencian, según tales cambios se ajusten más o menos a sus expectativas y estándares.

Esta investigación indagó de forma exploratoria en la relación que establecen, entre alimentación y bienestar, jóvenes universitarios de pregrado de la Universidad de Chile, entendiendo la alimentación como un fenómeno sociocultural complejo.

Se trató de un acercamiento de tipo cualitativo por medio de entrevistas en profundidad, grupos de discusión y observación, en base a lo cual se llevó a cabo un análisis de contenido.

A continuación se presentan en los primeros cuatro capítulos el problema de investigación y los objetivos; los antecedentes; el marco teórico-conceptual; y la metodología y muestra. En los cinco capítulos siguientes se exponen los resultados. El capítulo quinto hace alusión a la idea de bienestar manejada por los y las estudiantes y a la manera en que la alimentación como ámbito del bienestar se introduce en los discursos. En el sexto capítulo se presentan los marcos de sentido que orientan las apreciaciones sobre la alimentación. En el séptimo se describen los tipos de comensales identificados. En el octavo capítulo se hace referencia a los elementos que se constituyen en facilitadores u obstaculizadores del bienestar en relación a la alimentación. El noveno capítulo presenta un resumen, relacionando los diferentes aspectos abordados en los capítulos anteriores, de manera de responder la pregunta de investigación, poniendo en perspectiva los resultados aquí obtenidos con los provenientes de estudios similares o cercanos. Por último se presentan las conclusiones.

1. Problematización

1.1. *La alimentación como problema*

El sentido común indica que una buena alimentación conlleva una buena salud. En la actualidad, al menos en Chile, el problema de la alimentación no está relacionado con la desnutrición por escasez, si no que se trata más bien de otro tipo de desnutrición provocada por una alimentación desequilibrada, con un alto consumo de azúcar y grasas, lo que implica la vinculación con decisiones tomadas por los propios individuos en torno a su alimentación. Debido a esta situación se han generado una gran cantidad de programas, campañas y movimientos en busca de lograr una mejora en la alimentación de las personas.

No obstante, y a pesar del esfuerzo desplegado por distintos sectores, lo que se ha visualizado es un aumento acelerado de la obesidad y de las enfermedades crónicas asociadas a la alimentación en todos los grupos de edad, siendo cerca de un 60% de la población mayor de 17 años obesa o con sobrepeso, según lo revelan las estadísticas del Ministerio de Salud (2003).

La idea de que una buena alimentación es sinónimo de salud utilizada tan frecuentemente, entendiendo la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS) resulta problemática, cuando se observa a la luz de éstos datos, pues revelan que más de la mitad de la población adulta tiene una alimentación no saludable, y por lo mismo, no estarían sanos.

Esta situación nos pone ante preguntas tales como ¿a qué responden las decisiones que se toman en torno a la alimentación?, ¿cuál es el papel que juega el cuidado de la salud y el bienestar en esto?, ¿qué rol juega la alimentación en el bienestar de las personas?, entre otras tantas.

El foco de atención de esta investigación es la alimentación y el bienestar asociado a ésta, en jóvenes universitarios/as. El interés en este segmento específico de jóvenes se debe a que por una parte, hay poca investigación al respecto, y por otra, a que presenta peculiaridades muy interesantes, vinculadas a la situación excepcional en la que se encuentran quienes tienen la posibilidad de acceder a estudios superiores, no sólo en la propia biografía, sino también en relación a otros que no logran dicho acceso.

Según los antecedentes recabados, las investigaciones que indagan en la alimentación en jóvenes son pocas, concentrándose sobre todo en estudiantes de educación básica y media y de niveles socioeconómicos bajo y medio-bajo. A la vez, las políticas públicas en su mayoría se han orientado a intervenir otros grupos de edad considerados más vulnerables como son los/as niños/as, madres, y estudiantes de educación básica y media también de los niveles socioeconómicos bajo y medio-bajo. Es decir, el tema de la alimentación ha sido abordado pero concentrándose sólo en algunos grupos de edad y socioeconómicos.

Las y los jóvenes universitarios en Chile son un segmento de la población que disfruta de lo que Margulis y Urresti (1996) llaman moratoria social. Dicha moratoria es proporcionada por familias de clases media, media-alta y alta a sus hijos e hijas, permitiéndoles aplazar responsabilidades derivadas del trabajo, el matrimonio y la construcción de la propia familia para dedicarse a la formación profesional, lo que se acompaña de mayores niveles de autonomía y un mayor margen de tolerancia¹. Esto hace de la educación superior un espacio muy elitista y preferentemente de las clases mencionadas.

Dichos jóvenes, en el pasaje desde la educación media a la universitaria, adquieren un estatus intermedio entre la dependencia y la autonomía respecto de sus familias, por lo que se da en ellos una gama de situaciones en las que tienen

¹ Me explayaré más sobre este concepto en otro apartado.

más o menos incidencia en las decisiones con respecto a su propia vida y por ende a su alimentación, generándose un punto de inflexión en donde se ven impelidos a tomar decisiones en un contexto más amplio que el que habían enfrentado antes del ingreso a la Universidad, colocándolos en una situación en que la alimentación se ve sujeta a riesgos asociados al tránsito en el que se encuentran.

En este momento biográfico particular, y debido a las características específicas del sistema universitario local y al nuevo estatus adquirido, las viejas rutinas, cultivadas en el contexto familiar durante la infancia, la niñez y parte de la juventud en relación a la alimentación, son total o parcialmente abandonadas, debiendo por ello hacer frente a la necesidad de tomar decisiones al respecto y si es posible generar nuevas rutinas que resulten satisfactorias.

Por ello, en función de los datos existentes que hacen alusión a los altos índices de obesidad y de enfermedades no transmisibles en la población mayor de 17 años, a la compleja relación que se establece en lo que se entiende por salud, bienestar y alimentación, al estatus que adquieren éstos/as jóvenes con el ingreso a la universidad y a la escasa investigación e intervención que se registra para este segmento de la población, es que resulta interesante conocer cómo estas personas van dando forma a la relación alimentación-bienestar.

En definitiva, se pretende con esta investigación, conocer cuál es la relación entre alimentación y bienestar en los jóvenes universitarios en Chile, relevando los marcos de sentido que orientan su evaluación.

Este estudio se limitará a la ciudad de Santiago por ser en ella donde se encuentra la mayor cantidad de la población joven y universitaria y porque resulta muy conveniente en términos prácticos y económicos para la investigadora.

1.2. *Pregunta y Objetivos de Investigación*

A continuación se presentan la pregunta y los objetivos que guiaron esta investigación.

1.2.1. Pregunta

¿Cuál es la relación que establecen las y los estudiantes universitarios de pregrado de la ciudad de Santiago de Chile entre la alimentación y el bienestar?

1.2.2. Objetivo General

Conocer la relación que establecen las y los jóvenes estudiantes universitarios de pregrado en la ciudad de Santiago de Chile entre alimentación y bienestar.

1.2.3. Objetivos Específicos

- Describir el concepto de bienestar manejado por las y los estudiantes universitarios de pregrado en la ciudad de Santiago.
- Identificar los marcos de sentido que orientan la alimentación de las y los estudiantes universitarios de pregrado en la ciudad de Santiago.
- Caracterizar tipos de comensales presentes entre las y los estudiantes de pregrado de Santiago en base a la significación que le otorgan a la alimentación como fuente de bienestar.

- Identificar elementos de la vida universitaria que resultan facilitadores u obstaculizadores de la experiencia de bienestar asociada a la alimentación en las y los estudiantes de pregrado en la ciudad de Santiago.

1.3. *Relevancias*

Una investigación sobre la alimentación en estudiantes universitarios en Santiago de Chile puede aportar en términos teóricos al desarrollo de la antropología de la alimentación cuya preocupación central ha sido la comprensión de la alimentación como un fenómeno sociocultural y no únicamente biológico o nutricional. También podrá permitir problematizar la alimentación como ámbito de la dimensión subjetiva de la calidad de vida.

Además, en términos prácticos, indagar en la alimentación de un grupo etéreo tan complejo como son las y los jóvenes, puede dar pistas para la realización de políticas públicas pertinentes tendientes a favorecer la satisfacción alimentaria y prevenir las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación en todos los grupos de edad y no sólo en aquellos entendidos como vulnerables.

2. Antecedentes

A continuación se expondrán algunos antecedentes para situar el problema de investigación planteado.

2.1. *La alimentación a nivel global*

En el año 2004, en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud celebrada en Ginebra, Suiza se aprobó la **Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud**, que reconociendo el importante lugar que han ido adoptando las enfermedades no transmisibles para los Estados Miembros de la Organización Mundial de Salud (OMS) se constituye en un plan de acción progresivo para abordar los principales factores de riesgo de dichas enfermedades.

La **Estrategia mundial** define como meta general “promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física” (OMS/OPS, 2004: 8).

Dicha Estrategia recoge los datos arrojados por el **Informe sobre la salud en el mundo 2002**, según el cual el 60% de todas las defunciones y el 47% de la morbilidad en el planeta son a causa de enfermedades no transmisibles, porcentajes que aumentarían hacia el 2020 a un 73% y 60% respectivamente. A esto se agrega que un 66% de las defunciones por esta causa ocurren en los países en desarrollo, esto es: a las enfermedades infecciosas presentes en estos países, se suma la llamada transición epidemiológica con una importante carga de enfermedades no transmisibles, lo que es insostenible para cualquier sistema de salud.

En el mismo informe se expone que los factores de riesgo de contraer enfermedades no transmisibles son unos pocos - hipertensión arterial; hipercolesterolemia; escasa ingesta de frutas y hortalizas; mayor consumo de alimentos hipercalóricos, y con alto contenido en grasas, azúcares y sal; exceso de peso u obesidad; falta de actividad física en la casa, la escuela, el trabajo, en desplazamientos y recreación; y consumo de tabaco- y que en su mayoría pueden ser agrupados en dos grandes categorías, los relacionados con una mala alimentación y aquellos vinculados con una deficiente actividad física, en todo el ciclo vital de los seres humanos.

2.2. *América Latina y el Caribe*

El **Plan de ejecución en América Latina y el Caribe 2006-2007** elaborado por la OMS/OPS para una aplicación progresiva de la **Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud**, contiene datos extraídos de encuestas nacionales de la región: de 50 a 60% de las y los adultos son obesos o están excedidos en peso, de 7 a 12% de las y los menores de 5 años son obesos y en México y Chile, alrededor de un 15% de las y los adolescentes son obesos. Estos porcentajes están distribuidos mayoritariamente entre los sectores más pobres, producto de la transformación de la alimentación caracterizada “por una disminución del consumo de frutas, verduras, granos integrales, cereales y legumbres y un aumento paralelo del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y sal, entre ellos leche, carne, cereales refinados y alimentos procesados” (OMS, 2005: 4). Tales transformaciones se enmarcan en lo que se ha llamado la *transición alimentaria y epidemiológica*, o lo que Kain y otros llaman *post transición alimentaria y epidemiológica* (Kain y otros, 2005), que es una transformación en los hábitos de las personas consecuencia de un aumento en los ingresos, cambio de los precios relativos de alimentos, mayor tecnología alimentaria y nuevas estrategias de distribución. Si bien dicha transición ha tenido efectos negativos –enfermedades no transmisibles, abandono de la lactancia materna- también ha significado en algunos casos efectos positivos como la reducción de la desnutrición infantil.

2.3. *El caso chileno*

El escenario en Chile no es muy diferente del resto de Latinoamérica y el mundo. Es un país que también se encuentra en la post transición epidemiológica y alimentaria, presentando actualmente un rápido aumento de la población obesa, en todos los grupos de edades, y de enfermedades no trasmisibles.

Tratando de poner límites a dicha situación, en 1998 se lanzan el **Plan Nacional de Promoción de Salud con metas al 2000 y al 2010** y **Vida Chile** ambos en busca de crear ambientes y estilos de vida saludables (Kain y otros: 2005).

En octubre de 1999 se llevó a cabo el **Primer Congreso Chileno de Promoción de Salud**, "Por un país saludable" en el cual se establecen temas prioritarios entre los que se encuentran -al igual que en la estrategia mundial- la alimentación, la actividad física y el tabaquismo. En general, se han realizado una serie de intervenciones que han tenido como población objetivo a las personas en todo su ciclo vital, en la educación preescolar, básica, media, en los lugares de trabajo, en los centros de salud (Salinas y Vío: 2003). En estudiantes de educación superior se conocen muy pocas, entre las que están los Kioscos saludables instalados por profesionales del INTA, que buscan diversificar la oferta y posicionar las frutas como alimentos atractivos.

Siguiendo las recomendaciones de la OMS/OPS y la **Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud**, en el año 2005 el Ministerio de Salud (MINSAL) elaboró la **Estrategia Global contra la Obesidad (EGO Chile)** que tiene como meta principal "disminuir la prevalencia de la obesidad en nuestro país, fomentando una alimentación saludable y promoviendo la actividad física, a lo largo de toda la vida" (Ego-Chile, 2005: 4)

La situación nutricional en Chile presentada por **EGO Chile** habla de una obesidad actual de 3,4 millones de personas. Se trata de un 7,4% en los menores de 6 años, 17% en escolares de primero básico y de 25% en adultos y adultos

mayores. Cuando se considera el sobrepeso el porcentaje es superior al 50% de la población.

Según la **Encuesta Nacional de Salud 2003** de la población mayor de 17 años, el 23% presenta obesidad y un 38% sobrepeso, el 34% hipertensión arterial, el 35% hipercolesterolemia, 30% hipertrigliceridemia, 16% intolerancia a la glucosa, 23% síndrome metabólico y 55% un riesgo cardiovascular alto o muy alto.

En la misma encuesta se observa que a menor escolaridad mayor prevalencia de obesidad. Las personas con educación universitaria son obesas en un 16,8%, mientras que quienes tienen sólo educación básica un 31,1%. Lo que puede visualizarse también en la **Encuesta de Calidad de Vida 2006** según la cual hay un mayor consumo de frutas y verduras cuanto mayor es el nivel de ingresos y más los años de escolaridad, al igual que el interés en mantener la figura es superior en los quintiles más altos (Villalobos y otros: 2006).

2.4. Investigaciones relacionadas

Existen un sinnúmero de investigaciones en Chile y Latinoamérica, que abordan la transición alimentaria a manera de catástrofe. Hablan de la disminución de la actividad física y las diferentes maneras de enfocar tal “problema”, así como las intervenciones que se han realizado desde la política pública en Chile (Salinas y Vio, 2003); del bajo consumo de frutas y verduras en la población chilena y de la necesidad de realizar campañas educativas para revertir dicha situación (Villalobos y otros, 2006); de la baja ingesta de pescados y la alta prevalencia de la obesidad en escolares en el país (Olivares y otros, 2005); de la alta prevalencia de obesidad y la poca actividad física en escolares chilenos (Kain y otros, 2005); de la necesidad de generar una política pública para el control del consumo de golosinas por parte de los niños en Chile (Jackson y otros, 2004); de la deficiencia de la canasta básica y la pirámide alimentaria definida para el país en algunos

elementos esenciales cuando se la compara con la norma europea (Díaz y otros, 2006).

En relación a las y los jóvenes, las investigaciones son un poco más escasas. Por ejemplo, Hamblin (1995) sostiene que las y los jóvenes experimentan una relación tensa con su cuerpo y la comida, generándose relaciones de placer y conflicto a la vez. Según una investigación española, son las mujeres las que experimentan más insatisfacción con su imagen corporal, utilizando por ello, métodos de control de peso (Lameira y otros, 2003).

Una investigación realizada en México entre universitarios da cuenta de una alimentación pobre en frutas, verduras y fibras y a la vez condiciona dicho comportamiento a la falta de información y conocimientos sobre una dieta adecuada y su salud (Rivera, 2006). Sin embargo, un estudio español, sostiene que mayor conocimiento sobre aspectos nutricionales, no significa necesariamente hábitos alimentarios y estilos de vida acordes con dicho conocimiento (Bravo y otros, 2006). Por su parte, en Brasil se observó un alto consumo de grasas y un bajo consumo de fibras (frutas, cereales integrales) entre jóvenes de la ciudad de Sao Paulo que varía en relación al nivel socioeconómico (Borges y otros, 2007).

Navarro y otros (2006), sostienen que el ingreso a la universidad implica cambios en los hábitos de los estudiantes, con una desmejora en la alimentación y la disminución del ejercicio físico, más prevalente entre quienes han abandonado el domicilio familiar.

Una investigación sobre ejercicio físico y consumo de frutas y verduras, realizada con estudiantes de la Universidad de Chile en el 2007 afirma que un 58% de los estudiantes consume entre 1 y 2 porciones diarias de frutas y verduras (de las 5 recomendadas). Las dos principales razones esgrimidas para el bajo consumo, fueron en ambos sexos, “vivo solo/a y me da flojera prepararlas, un 34,3% y “no tengo tiempo” un 33,4 % (Olivares y otros, 2008).

También en nuestro país y desde la antropología, Sonia Montecino ha realizado un número significativo de investigaciones relacionadas con la alimentación que resultan ser una contribución muy importante a esta área de conocimiento. Sus trabajos son realizados desde una perspectiva similar a la que se quiere utilizar en esta memoria, esto es, considerando la alimentación como un fenómeno social y cultural, teniendo como horizonte la reflexión sobre la identidad y los aspectos simbólicos del alimentarse que dan cuenta de las diferencias al interior de una comunidad, entendiendo la alimentación, básicamente, como un lenguaje en el cual es posible vislumbrar relaciones de género, clase, etnia (Montecino, 2005 y 2006).

A su vez, Carolina Franch, otra antropóloga chilena, ha investigado la construcción cultural del cuerpo en mujeres chilenas de clase alta, indagando en la relación que establecen con las prácticas alimentarias y con la identidad.

3. Marco Teórico-Conceptual

En este capítulo se expondrán acercamientos teóricos que han servido como marco y desde el cual se han analizado e interpretado los resultados de esta investigación. Básicamente se realizará una aproximación teórico conceptual a las herramientas que nos proporciona la antropología de la alimentación, la antropología del cuerpo y la conceptualización desarrollada en la bibliografía especializada sobre calidad de vida y bienestar.

3.1. La alimentación desde la mirada de la antropología

El fenómeno de la alimentación ha sido ampliamente abordado desde una perspectiva biologicista y biomédica, entendiéndola únicamente en su función nutricional o en su relación con la salud y la enfermedad, haciendo caso omiso a las configuraciones sociales y culturales que lo rodean y modelan, aún más profundamente que su función biológica.

Desde la perspectiva que se presenta, son más los aspectos socioculturales, y cómo éstos se entretajan con las ideas que las personas tienen de aspectos biológicos y médicos, los que guían y orientan mayoritariamente las decisiones de las personas en relación a su alimentación. En este sentido se coincide con Contreras (1995) cuando, basándose en lo planteado por Fischler, entiende que hay una ligazón entre el hombre biológico y el hombre social, y es por medio de la interacción de estos dos aspectos que los humanos codificamos nuestras preferencias y aversiones alimentarias colectivas e individuales, así como las normas y representaciones en torno a ellas, tomando los alimentos su significación de las asociaciones culturales realizadas por una sociedad en particular.

Las cuantiosas reflexiones contemporáneas en torno a la alimentación tienen un punto de partida más o menos común: “la modernidad alimentaria”. Esta modernidad alimentaria, que otros autores nombran transición alimentaria, tiene

un correlato en lo que se ha llamado la transición epidemiológica. Se trata de un proceso que ha venido transformado tanto a los seres humanos como a los ambientes socioculturales y ecológicos con los que estos interactúan (Gil-Romo y otros, 2007; Gracia-Arnaiz, 2007).

El motor de dicha modernidad es principalmente el conjunto de los procesos de industrialización de los alimentos, mundialización de la economía y globalización de los medios masivos de comunicación. El resultado es una transformación profunda en lo que se come, la forma de producirlo, de distribuirlo, de prepararlo y de consumirlo.

Dos tensiones son características de esta llamada modernidad: La homogenización o pérdida de contrastes alimentarios, al mismo tiempo que se opera la diversificación de la oferta alimentaria; y la restricción alimentaria frente al placer de alimentarse.

3.1.1. La homogenización o la pérdida de contrastes alimentarios, a la vez que se opera una diversificación de la oferta alimentaria.

La industrialización de los alimentos ha implicado una producción a mayor escala, llegando a niveles planetarios. Fischler (1995) sostiene que la revolución agroalimentaria y la industrialización, han generado una seguridad de abastecimiento sin precedentes en la historia humana.

Esta industrialización tiene doble faz, por una parte se producen cada vez más alimentos preparados que no necesitan mucho trabajo para ser consumidos en los hogares y, por otra, han proliferado los lugares donde comer fuera de casa. Es decir, dos aspectos fundamentales de la alimentación que durante mucho tiempo estuvieron supeditados al ámbito doméstico: la preparación y el consumo; ya no se hacen exclusivamente en el hogar, sino que una gran cantidad de personas

compra sus alimentos ya listos para llevarlos a sus casas o simplemente van a un restaurante y comen allí.

Lo que podríamos identificar como el despegue de la industria alimentaria, a lo que se agrega el cambio en los tiempos disponibles de las personas producto de la extensión de las jornadas laborales, la inclusión de la mujer en el mercado laboral y la urbanización de la vida, con la consecuente reducción de las labores domésticas al mínimo, ha tenido como correlato dos circunstancias particulares. Por una parte, el aumento de la adquisición de alimentos preparados como una opción cada vez mejor estimada y, por otra, el consumo de una importante proporción de comidas fuera del hogar por cada vez más personas (Fischler, 1995; Goody, 1995; De Garine, 1995).

La industrialización de los alimentos y de la cocina provocó una estandarización de la oferta alimentaria, proceso operado alrededor del mundo de forma más o menos similar. Tal estandarización unida al desarrollo de la industria alimentaria (con los consecuentes avances en la conservación y distribución de los productos) tiene como correlato una disminución en los contrastes en relación al acceso a los alimentos y en los gustos (Fischler, 1995). El pertenecer a una clase u otra ya no marca una diferencia fundamental en la alimentación que se tenga. Lo mismo sucede con países más ricos o más pobres, en los cuales es posible encontrar alimentos similares.

Los contrastes también disminuyen durante el año, es decir, la producción alimentaria cuya base era el carácter estacional ha dejado de tener importancia gracias al desarrollo tecnológico para la conservación y producción (De Garine, 1995). En definitiva, prácticamente en todas partes y en cualquier momento podemos encontrar productos provenientes de todos los rincones del planeta (Menell, 1995), lo que nos coloca frente a una globalización alimentaria.

La estandarización es un doble movimiento, homogenización mundial si se observa desde una perspectiva amplia y diversificación de los alimentos cuando lo vemos desde lo local (Busdiecker y otros, 2000). Esta confusa situación de homogenización y diversificación concomitantes es muy relevante para comprender lo que Fischler (1995a) ha llamado “cacofonía alimenticia”, refiriéndose a las múltiples fuentes de información, de discursos culinarios, de guías de nutrición, de libros de recetas y de regímenes que se han tomado el escenario en lo que a la alimentación se refiere.

Esta cacofonía no sería sólo producto de la industrialización y estandarización, sino que la labor de los medios masivos de comunicación en este fenómeno es fundamental (Fischler, 1995). Ellos, por medio de la publicidad, el marketing y las marcas han colaborado grandemente en la diversificación homogeneizante de la alimentación dando paso a marcas mundiales de productos que resultan ser altamente representativos de un país en particular y que logran entrar a un mercado local, muchas veces desplazando alimentos que han sido consumidos por siglos. Un ejemplo son los cereales de marcas como Kellogg que son consumidos en el desayuno y que han reemplazado la tradicional marraqueta.

3.1.2. La restricción alimentaria versus el placer de alimentarse.

Junto a la seguridad alimentaria en términos de abastecimiento experimentada en las últimas décadas, a la facilidad de acceso a los alimentos y a la diversidad de posibilidades de elección, emerge una tensión propia de lo que hemos llamado la modernidad alimentaria. Se trata de la tensión existente entre el placer de alimentarse y las restricciones dietarias fundamentadas por razones de tipo médico-nutricionales o estético-corporales.

El acceso de las personas a tal variedad y cantidad de alimentos de forma permanente, ha vuelto obsoletas todas aquellas adaptaciones que buscaban aprovechar al máximo los períodos en que había abundancia alimentaria. Ya no es

necesario comer durante tres días seguidos del animal que se ha cazado, puesto que la carne puede ser comprada a la orden del día en cualquier supermercado y guardada en el refrigerador de nuestro propio hogar. Además, nadie podría dedicar tanto tiempo a la alimentación siendo que es necesario cumplir con largos horarios laborales o de formación.

Gracia-Arnaiz (2007) habla de la medicalización del comportamiento alimentario, el cual consiste en la prescripción de cómo, cuándo y dónde comer, según criterios nutricionales, con la consecuente homogenización de las prácticas en torno a conceptos como salud y enfermedad, a lo cual llama la civilización del apetito.

La civilización del apetito sería el producto de un proceso que ha llevado varios siglos, que se basa en el inicio, en constreñimientos más bien externos de tipo económicos, ecológicos y simbólicos, pasando luego a unos de tipo internos caracterizados por la dieta y la higiene. Actualmente, dicho constreñimiento está dado por lo que se ha llamado la normalización dietética en donde lo fundamental es la observación de las restricciones y la promoción de una dieta equilibrada con arreglo a principios nutricionales y médicos. Se trata de una gran guerra contra la obesidad, que se ha centrado básicamente en las prácticas y comportamientos individuales –en un intento de normalización- haciendo caso omiso de las circunstancias estructurales que dan lugar a que hábitos de esta índole resulten adecuados y viables. El planteamiento que ha estado detrás de esta estrategia es la concepción de que la grasa mata y que la obesidad y el sobrepeso son lastres sociales que no solamente tienen un alto costo, sino que implican una dieta desequilibrada, entendida ésta como opuesta de un mejor vivir y un mejor trabajar (Gracia-Arnaiz, 2007).

La misma autora considera paradójal que a pesar de la guerra librada contra la grasa y la gordura, y la penetración de la idea de la dieta equilibrada como ideal en los discursos de las personas, esto no se vea reflejado en las prácticas, como

puede desprenderse del aumento de enfermedades crónicas asociadas a la obesidad y de la obesidad misma. La respuesta a este fracaso, podría ser rastreado en el enfoque reduccionista que se ha utilizado en muchos casos, cuyos principios indican a la salud como uno de los criterios fundamentales a la hora de seleccionar y consumir alimentos y dejan fuera las particularidades biopsicosociales, la heterogeneidad de actividades y la cotidianeidad de las personas obesas (Ob.cit., 2007).

Junto a la medicalización de la alimentación es preciso detenerse en el desarrollo de un ideal de delgadez y una demonización de la obesidad, que va de la mano de la venta de productos dietéticos y adelgazantes, pregonado por los medios masivos de comunicación con un impacto importantísimo en la población mundial.

Aquí se hace evidente la tensión de la que hablábamos. Hay una gran cantidad de regímenes que intentarían regular la dieta de las personas, pero a pesar de su éxito en términos discursivos, nos encontraríamos con un aumento progresivo de la obesidad y de una alimentación no equilibrada.

Dos son los temas que se hacen presentes en la discusión sobre la obesidad. Uno dice relación con los marcadores de saciedad en los humanos, tanto sociales como biológicos, y el otro con la gastro-anomía, o desgaste de las gramáticas culinarias y de las normas sociales que componen una gastronomía.

En relación al tema de la saciedad, la discusión se centra en que la inexistencia de marcadores biológicos notorios y poderosos implica la necesaria presencia de marcadores o restricciones de tipo culturales (Douglas, 1995). Según Rozin, el ser humano es un omnívoro, razón por la cual los constreñimientos biológicos son mínimos a la hora de comer, tanto en relación a la cantidad como al tipo de alimento (Rozin, 1995). Por ello, son las normas o las elecciones individuales, el único límite o marcador de saciedad presente.

Desde la perspectiva de Fischler, el comensal contemporáneo, por el tipo de relación que ha establecido con la alimentación para la cual no dispone de mucho tiempo, debe decidir de forma individual qué comer y en qué proporción. El autor considera que el ser humano tiene características biológicas forjadas sobre su evolución, que son adaptaciones a entornos que intercalan incertidumbre y abundancia, por lo que la abundancia permanente actual, representa para él un gran obstáculo a sortear. El desafío es la regulación del apetito ante recursos ilimitados, el cual durante algún tiempo fue logrado mediante protocolos bastante rígidos de mesa o por penurias, pero que en la actualidad han perdido eficacia frente a nuevas formas de alimentación, nuevos tipos de alimentos y situaciones diferentes de vida, lo que él llama la alimentación vagabunda, facilitada por el consumo solitario de alimentos, la presentación en envases individuales y portables, la gran diversidad de la oferta y la comida fuera de los hogares. Es a esta circunstancia que el autor se refiere cuando habla de gastro-anomía, como a la pérdida de la gramática compartida con la cual los individuos clasificaban y eran a su vez clasificados cuando seleccionaban, preparaban y consumían alimentos (Fischler, 1995b).

Este comensal contemporáneo es conceptualizado por Corbeau (en Montecino, 2006), bajo la idea de comensal plural, según la cual el comensal se encuentra sobredeterminado por su origen social, pero a la vez se sitúa en un espacio de libertad, en el que puede transformar, adoptar y cambiar prácticas alimentarias.

Para este autor, las prácticas alimentarias son el resultado de tres elementos que se ordenan en un triángulo: Un *comensal socialmente identificado*, en términos de su edad, género, escolaridad, ingresos, entre otras; *una situación*, un contexto social, sea éste en el espacio público, el privado, el espacio doméstico o el extradoméstico, etc.; y *un alimento*, reconocido y representado dentro del universo sociocultural. En el triángulo, el comensal es ubicado en el vértice y en los dos extremos estará la situación y el alimento. Este triángulo varía en el espacio y el tiempo pues cada uno de sus elementos posee historia y tiene posibilidades de

transformarse. Esta perspectiva es un esfuerzo por contextualizar las prácticas, analizar históricamente las representaciones sobre los alimentos, e investigar los cambios en las ritualidades en torno a éstos (Ídem). En esta misma línea es que se introduce la idea de marcos de sentido, entendidos como los conceptos claves que orientan las apreciaciones sobre la alimentación y los mismos alimentos.

Corbeau (Op.cit.) también afirma que existen cuatro ethos del comensal, entendidos como predeterminaciones y cambios, los cuales dan cuenta de las significaciones que las personas otorgan a sus prácticas en relación a la alimentación.

Los *comensales muy complejos*, son quienes sienten angustia cuando incorporan algún alimento, situación que puede deberse a razones varias, por lo que se identifican cuatro subcategorías: a) patologías alimentarias como anorexia, bulimia; b) importancia de la apariencia social como la estética corporal y el ideal de delgadez; c) la salud en las ideologías nutricionales; d) y las creencias religiosas como pueden ser tabúes.

Los *comensales de nutrición ligera* son quienes mantienen cierto equilibrio entre el placer de comer y las restricciones para por ejemplo el cuidado de la salud. A la vez se mantienen al tanto de la información dietética pero también se sienten atraídos por el exotismo de alimentos extranjeros y novedosos o tradicionales y antiguos.

Los *comensales de nutrición consistente*, son comensales tradicionales que prefieren las cecinas y embutidos, así como las carnes y las féculas en la cual se privilegia la dimensión energética de los alimentos. En este grupo es posible ubicar a los adultos mayores o a personas con pasado marcado por la pobreza en los que si se tienen los medios, alimentarse de manera opulenta resulta imprescindible.

El *comensal gastrolastress* es aquel que restringido por la rutina laboral o formativa alterna una alimentación muy sencilla durante el día en la semana y en las noches y fines de semana se vuelcan al estilo gourmet.

3.2. *Alimentación y cuerpo*

La tensión que emerge como producto de la modernidad alimentaria antes mencionada, entre el placer de comer y la restricción por razones médico-nutricionales y/o estético- corporales tiene como escenario predilecto el cuerpo individual.

El cuerpo incorpora alimentos y en ese movimiento, en que aquello que se come traspasa la frontera que separa el mundo exterior y el propio cuerpo, se funda la identidad individual, lo que se es. Cuando se incorpora un alimento esto sucede en dos planos, en el real, cuando incorpora nutrientes y energía, y en el imaginario, pues los alimentos imprimen ciertas características en el cuerpo, razón por la cual, esta incorporación traduciría una característica esencial de la relación de los seres humanos con su cuerpo, en el que el alimento se constituye en una forma de construcción y dominación del cuerpo y con ello de identidad toda de una persona. Esto es a lo que Fischler (1995b) llama Principio de Incorporación. Dicho principio refiere también en su dimensión colectiva a que el consumo de alimentos incorpora al comensal en un sistema culinario que responde a una cultura particular.

El acto de comer visto desde esta perspectiva se asocia a desafíos vitales y simbólicos que lo transforman en un riesgo, pero a la vez en una oportunidad. La alimentación se constituye así en “el dominio del apetito y del deseo gratificados, del placer, pero también de la desconfianza, de la incertidumbre y de la ansiedad” (Ídem: 11)

Le Breton (1995) en *Antropología del cuerpo y modernidad*, sostiene que la existencia de los seres humanos es corporal, y es el cuerpo el que se halla al centro de la acción individual y colectiva y del simbolismo social. Según este autor, la concepción moderna y occidental del cuerpo implica la ruptura del sujeto con los otros -constituyéndose en un factor de individualización y un medio para la distinción- y consigo mismo pues no se es un cuerpo, sino que se posee uno. El cuerpo sería el lugar del bienestar, y del verse bien por lo que en él se centran muchas de las prácticas humanas y la construcción del imaginario de quien se es. En este sentido, Acuña (2004) considera que las experiencias sociales son corporizadas, constituyéndose “el cuerpo en nuestro mapa para analizar y ver la vida” (p. 220).

El cuerpo como construcción social, cultural y simbólica, es una representación tributaria de un orden social determinado y una visión de mundo particular. En las sociedades occidentales, se admite como versión oficial de lo que el cuerpo es, la proveniente de la biología y la medicina que lo formulan desde la anatomofisiología. No obstante, ha florecido gran variedad de saberes sobre el cuerpo que dan cuenta del carácter polifónico y plural de las referencias de la vida colectiva (Le Breton, Op.cit.). Así las nociones que las personas construyen de su cuerpo en sus procesos de individualización resultan problemáticas y con frecuencia bastante vagas.

El conocimiento que las personas tienen de su cuerpo según el autor puede ser pensado como un traje de arlequín, lleno de zonas sombrías, imprecisiones, conocimientos más o menos abstractos. Se trata de una visión del propio cuerpo construido de forma personal a modo de un rompecabezas.

3.2.1. Cuerpo y orden

Los hábitos y rutinas que las personas van configurando en la vida cotidiana son la fuente de lo que Giddens (1996) llama *confianza básica*, la cual permite vivir con

cierta tranquilidad, poniendo entre paréntesis los peligros que pudieran afectarnos, en lo que está incluida la propia corporalidad. Dicha confianza se produce en base a rutinas que no solo organizan la vida cotidiana, sino que permiten dar respuesta a las interrogantes de tipo existencial que pudieran surgir.

Según Winnicott (En Le Breton, 1995), la vida cotidiana es un lugar seguro, plagado de puntos de referencia tranquilizadores. Lo cotidiano se constituye en una mediación entre lo controlado de cada uno y las incertidumbres y desordenes de la vida social. El sentimiento de seguridad originado por lo familiar de la vida cotidiana se conecta muy de cerca con lo que Le Breton (Op.cit.) llama el uso ordenado del cuerpo, logrado gracias a rituales y rutinas incorporados en los sujetos.

Las rutinas en las cuales es socializado el cuerpo llevan a una suerte de monismo, de éste, en donde es habitado de manera que es imposible diferenciarlo, invisibilizándolo. La conciencia del cuerpo, entendida como dualidad, aparece en periodos de tensión del individuo. El dolor, los cambios físicos, entre otras cosas, provocan un sentimiento de dualidad. No sucede lo mismo cuando se siente placer, pues éste último suele ser vivido con familiaridad, lo que da lugar a la continuidad del monismo.

Esto refuerza la idea presentada por Acuña (Op.cit.), coincidiendo con Le Breton (Op.cit.) según la cual el cuerpo es visto como un objeto que se moldea a gusto, respondiendo a imperativos sobre lo que debe ser, que actualmente están dominados por el trabajo sobre uno mismo bajo las premisas del mercado, como son la delgadez, el estar en forma, ser joven, ser dinámico, ser fuerte (Le Breton, Op.cit.).

Es decir, el cuerpo de los individuos modernos es entendido como algo que puede ser construido y moldeado según los cánones actuales de belleza, entre los que se encuentra la delgadez, por medio del trabajo sobre uno mismo, lo que en esta

investigación se quiere situar en el ámbito de la alimentación vinculándolo al principio de incorporación, sin descartar la existencia de otras posibilidades.

3.3. *Alimentación y bienestar*

No es únicamente la alimentación vista como fenómeno complejo lo que se quiere abordar en esta investigación, sino más bien lo que interesa, es la relación que se establece entre la alimentación y el bienestar en estudiantes universitarios. En tal sentido, es preciso reflexionar sobre el bienestar como concepto.

Si bien bienestar es un término utilizado ampliamente, siendo por ejemplo la base de la definición de salud de la OMS, no hay claridad en cuanto a su significación.

Esta noción fue largamente utilizada por los economistas, generalmente entendiéndolo como utilidad personal, es decir, como aquello experimentado u obtenido mediante una acción determinada.

Por su parte las Ciencias Sociales han desarrollado conceptualmente la noción de bienestar acercándola al concepto de calidad de vida. La conceptualización de calidad de vida desarrollada en la mayoría de las investigaciones sobre el tema, se han aproximado a definiciones más bien multidimensionales, ideográficas –la conceptualización será diferente según la edad, el género, la etnia, entre otros, del grupo en cuestión- y con una dimensión objetiva y una subjetiva (Aranibar, 2004).

La dimensión objetiva es aquella que se basa en la evaluación del nivel de vida de las personas por medio de indicadores y la subjetiva se desprende de la percepción individual de esta situación (Aranibar, Op.cit., Barros 2004, Palomba, 2002,). La dimensión subjetiva destacaría la percepción de las personas sobre los diferentes ámbitos de sus vidas, en el contexto social y cultural y en el esquema de valores en el que viven cotidianamente (Osorio y otros, 2008).

Barros y otros (Op.cit.) postulan que la calidad de vida está integrada por dos componentes: las condiciones de vida y el nivel de bienestar o satisfacción con la vida. El nivel de bienestar o componente subjetivo estaría subdividido en aspectos afectivos y cognitivos. Afectivo en cuanto implica respuestas emocionales a la experiencia cotidiana y cognitivo en tanto trata de una evaluación que compara aspiraciones con la percepción de la situación en la que se vive.

Lawton por su parte se refiere a la calidad de vida como una evaluación multidimensional por medio de criterios personales y sionormativos, del sistema persona-entorno de un individuo. Cuando habla de evaluación se refiere a los distintos grados en que alguna situación es deseable o indeseable en términos individuales (subjetivos) y sionormativos (objetivos). La persona y el entorno, según esta definición, se afectan mutuamente, la persona adapta el entorno a sus necesidades y éste le resulta favorable o desfavorable generándose un proceso dinámico y recíproco. La evaluación se realiza incluyendo las experiencias pasadas como el marco dentro del cual se producen las apreciaciones sobre el presente y futuro. Las expectativas por su parte condicionarían el presente (en Barros y otros, Op.cit.).

La OMS en 1994 define calidad de vida como la "percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones" (Schwartzmann, 2003: 3). Como se puede ver entiende la calidad de vida como meramente subjetiva, ya que se trata de percepciones de los individuos, y evaluativa puesto que es producto de la reflexión sobre su posición en la vida y sus objetivos y expectativas.

Tomando elementos de los distintos autores aquí presentados, para los fines de esta investigación, se intentará elaborar una conceptualización operativa de bienestar. Con ella no se quiere poner límites a lo que se desea conocer, sino más bien definir un punto de partida desde donde indagar en esta noción tan compleja.

Como decíamos más arriba, el bienestar puede ser pensado como la dimensión subjetiva del constructo calidad de vida y como tal, siguiendo a Barros y otros (Op.cit.) y a Lawton (op.cit.) y lo planteado por la OMS, el bienestar será entendido como una evaluación que incluye las percepciones y apreciaciones de la posición en la vida y situación en la que las personas se encuentran, de los logros experimentados, en relación a las aspiración expectativas y estándares que se tienen.

4. Metodología

Ya se ha definido el bienestar como la dimensión subjetiva de la calidad de vida que involucra una evaluación de la situación actual de las personas en referencia a los logros, aspiraciones y expectativas. También se ha dado cuenta de la multidimensionalidad del fenómeno de la alimentación, incluyendo aspectos biológicos, nutricionales, ecológicos y socioculturales, siendo estos últimos los que interesan en este trabajo. Por último, se ha expuesto que los resultados de la investigación aquí presentada, son una respuesta al interés por entender e interpretar la relación que se establece entre la alimentación y la experiencia de bienestar en jóvenes estudiantes universitarios/as de pregrado. En tal sentido y en base a los objetivos planteados es que fue decidida la utilización de la metodología cualitativa.

Dicha elección dice relación con el carácter exploratorio de esta investigación y con la pretensión de realizar una descripción densa del fenómeno de la alimentación en relación al bienestar, esto es, desentrañar las estructuras significativas mediante las cuales los actores estructuran, perciben e interpretan situaciones, prácticas, gestos, entre otras cosas (Geertz, 1992).

En tal sentido, la metodología cualitativa presenta una serie de beneficios relevantes en la aproximación a temas que intentan abordar las subjetividades de las personas. En primer lugar se trata de una metodología que pretende captar y reconstruir significados, de manera flexible y con el mayor grado de profundidad posible (Ruiz Olabuénaga, 1999). En segundo lugar, esta metodología valiéndose de un enfoque holístico, se aproxima a la situación a estudiar de manera paulatina y desde múltiples puntos de vista generando una visión global e interpretativa del fenómeno investigado. Esto permite romper con la distinción sujeto-objeto clásica de las ciencias naturales y el positivismo, y responde al supuesto de que solo es posible construir una o varias interpretaciones de segundo orden en base a las interpretaciones de quienes son sujetos de investigación. En tercer lugar, el tipo de

aproximación, en busca de captar los significados que las personas otorgan a su alimentación e interpretarlos, abre el espacio a la incorporación de la mirada de los actores, o lo que Pike ha llamado la mirada *emic* (En Ruiz Olabuénaga, Op.cit.).

El carácter de exploratoria de la investigación responde a la escasa literatura sobre alimentación en jóvenes universitarios, teniendo presente las características de éstos. No obstante, se trabajó tomando como punto de partida el desarrollo teórico aportado por la antropología de la alimentación, la antropología del cuerpo y los acercamientos de las ciencias sociales a la temática de la calidad de vida y el bienestar.

4. 1. Obtención de información

Se seleccionaron tres técnicas de obtención de información entre las herramientas disponibles en la metodología cualitativa. Se trata de grupos focales, entrevistas en profundidad y observación simple y abierta.

Se organizaron grupos focales por facultad como parte de la primera etapa de obtención de información entre los meses de Octubre de 2007 y Marzo de 2008. El grupo focal como técnica, permite recrear contextos en los que se expliciten argumentos y discursos diversos, constituyéndose en una forma de acceder a la construcción del discurso social sobre un tema y a las interpretaciones que los participantes realizan en torno a éste.

Los grupos focales fueron conformados por facultad, incluyendo estudiantes hombres y mujeres de distintos cursos, con presencia de personas con regímenes alimentarios y niveles socioeconómicos diferentes. Esta conformación se logró mediante estrategias de reclutamiento en las que se generaba una base de datos amplia (con información sobre el nivel socioeconómico y el régimen alimentario), de la que se seleccionaban a personas de manera de incluir diversos perfiles, a las que luego se convocaba a participar de los grupos.

La moderación de los grupos focales fue hecha mediante temas dinamizadores planteados en forma de pregunta, los que luego adquirirían dinámicas propias, abriendo tópicos diferentes según el caso.

Los grupos focales permitieron introducirnos en el foco de interés, poniéndonos frente a la explicitación del sentido común en torno a la alimentación, el espacio universitario y los cambios operados con el ingreso a la universidad. A la vez, aportaron categorías de análisis e insumos para la realización de las entrevistas en profundidad.

Para su ejecución se contó con una guía o pauta construida en base a la revisión bibliográfica y se registró con grabaciones que luego fueron transcritas y utilizadas en el análisis.

Las entrevistas en profundidad fueron realizadas en la segunda etapa de obtención de información entre los meses de Octubre y Diciembre de 2008. Este tipo de entrevista es una técnica basada en una conversación guiada que como señalan Delgado y Gutiérrez (1995), “pretende, a través de la recogida de un conjunto de saberes privados, la construcción del sentido social de la conducta individual o del grupo de referencia de ese individuo” (p.228).

Las entrevistas en profundidad fueron realizadas a informantes seleccionados en base a la muestra diseñada. En ellas se abordaron temas que emergieron como relevantes y de interés para la investigación durante los grupos focales, procurando incluir aquellos tópicos en los que se había detectado ciertos vacíos o puntos incipientes, pero siempre abierta a contenidos emergentes que pudieran aparecer.

Con ellas se indagó principalmente en temas relacionados con el cuerpo y con el bienestar o malestar que provoca la alimentación. El nivel de profundidad logrado

en las entrevistas, permitieron acceder a discursos y estructuras de significado relacionadas con el género. Todas las entrevistas fueron grabadas y transcritas para luego ser utilizadas en el análisis.

La observación fue simple, muy amplia y general, buscando situar a los participantes en sus contextos, por lo que se centró en dar cuenta del espacio y de las dinámicas que son posibles de observar en él.

4.2. *Universo y Muestra*

Hemos ya definido someramente el universo de esta investigación que consiste en las y los estudiantes universitarios de pregrado de la ciudad de Santiago. Entendemos por estudiantes universitarios a todos aquellos hombres y mujeres que se encuentren matriculados en universidades públicas y privadas en carreras de pregrado dentro de la ciudad de Santiago. El hecho de que se decida incluir sólo a quienes estudian carreras de pregrado dice relación con que se buscó que participaran en la investigación un grupo de personas con características más o menos similares, esto es, estudiantes que en su mayoría tengan entre 17 y 25 años de edad, quienes no posean un título universitario anterior que los habilite para trabajar profesionalmente.

Ya que se trata de un universo muy amplio, resultó necesario centrarse en unos pocos contextos relevantes por lo cual la elección de un campus universitario que contara con varias unidades académicas pareció ser lo más adecuado en vista de las posibilidades de la investigadora, puesto que la circunscripción en un espacio determinado permite análisis micro propios de los estudios de caso, que significa mayores rendimientos en una investigación de la índole que aquí se ha hecho.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, resultó adecuado incluir estudiantes de distintas facultades de un campus, con el fin de incorporar el contexto universitario relacionado con la infraestructura, el tipo de actividades y la carga horaria específica de ciertas áreas académicas. El hecho de que la investigadora haya realizado sus estudios superiores en la Universidad de Chile y que esta institución asegure en cierta medida que los jóvenes contarán con la moratoria social de la que hablábamos, llevó a inclinarse por elegir un campus perteneciente a dicha universidad, no sólo por el mayor conocimiento que se tiene de la institución, si no que también por las facilidades que brindaría el hecho de contar con las credenciales necesarias para el ingreso, o el préstamo de espacios para aplicar las técnicas de investigación. El campus Juan Gómez Millas (en adelante

JGM) de la Universidad de Chile resultó ser el más conveniente por dos razones a saber: en él conviven facultades tan disímiles como la de Ciencias, Filosofía y Humanidades, Artes, Ciencias Sociales, además del Instituto de la Comunicación e Imagen y el Programa de Bachillerato, que albergan carreras con variedad de malla curricular, jornada y actividades, así como con diferencias en cuanto al nivel socioeconómico de los/las estudiantes que ingresan; y fue en este campus que la investigadora estudió e hizo las primeras observaciones y problematizaciones sobre la alimentación en estudiantes, siendo el espacio que inspiró la investigación que aquí se presenta. Por último, es importante mencionar que la autora vive a pocas cuadras del Campus, lo que favoreció la realización del trabajo de campo.

Una vez determinado el caso a estudiar, fue preciso definir otro tipo de muestra para la selección de los informantes al interior del Campus, el que se realizó utilizando un muestreo estructural. El muestreo estructural busca realizar la representación de la diversidad de matices socioestructurales del objeto de estudio (Mejía, 2002). Este muestreo fue realizado por medio de la definición de criterios que permitieron recoger toda la diversidad de posibilidades de individuos y discursos asociados al tema en cuestión, sobre los cuales se seleccionaron a las personas que participaron en la aplicación de las técnicas.

4.2.1. Criterios muestrales

En base a la revisión bibliográfica y de antecedentes realizada se definió el sexo como un criterio importante, ya que se encuentra asociado a discursos de género que resultan relevantes. Sin embargo, al no tratarse de una investigación con enfoque de género, sólo se distinguirá entre hombres y mujeres con el fin de abordar las posibles diferencias entre unos y otras.

Otro criterio considerado de importancia fue el régimen alimentario, puesto que el ser omnívoro, vegetariano, vegano o seguir una dieta médica implicarán diferentes percepciones en relación al bienestar y al significado de la alimentación. Sin

embargo, como se expondrá más adelante, no se encontraron diferencias significativas en los discursos entre personas con distintos regímenes.

La residencia con familiares o solos/as (lo que incluye con amigos o pareja) es un criterio importante, ya que dejar de vivir con la familia se asocia a cambios muy importantes en la rutina diaria – sobre todo para quienes han migrado desde otros puntos del país- y de ello depende también el nivel de autonomía en las decisiones de las y los estudiantes en cuanto a su alimentación.

También se utilizó el criterio de facultad de pertenencia de manera de asegurar diversidad de regímenes académicos y perfiles estudiantiles que pudieran estar presentes.

Si bien no se recurrió al nivel socioeconómico como criterio de selección, pues se trata de un universo caracterizado por la predominancia de clase media, media-alta y alta, sí se intentó caracterizar la pertenencia de clase de los participantes.

Los grupos focales, al ser exploratorios, utilizaron como criterio excluyente de selección de informantes únicamente la Facultad, Programa o Instituto al que pertenece cada estudiante. No obstante, se incorporaron el sexo, el régimen alimentario y el nivel socioeconómico como criterios inclusivos, es decir, se aseguró la presencia de hombres y mujeres, así como de estudiantes de distintos estratos socioeconómicos y con regímenes alimentarios diferentes.

Las entrevistas en profundidad incluyeron los criterios de sexo, régimen alimentario y tipo de residencia.

4.2.2. Tamaño Muestral

El tamaño muestral resultó ser de 6 grupos focales, uno por cada Facultad, Instituto o Programa y de 6 entrevistas en profundidad. En los cuadros N° 1 y N° 2

se presenta la muestra de grupos focales y de entrevistas en profundidad respectivamente.

Cuadro N° 1. Muestra Grupos Focales.

Facultad, instituto o programa	Grupo focal
Ciencias Sociales	X
Filosofía y Humanidades	X
Bachillerato	X
Comunicación e Imagen	X
Artes	X
Ciencias	X

Cuadro N° 2 Muestra entrevistas en profundidad

Entrevistado	Sexo	Carrera	Nivel socioeconómico	Tipo de régimen	Tipo de residencia
Carla ²	Mujer	Cine	Medio-alto	Omnívoro	Sola
Daniel	Hombre	Ingeniería en biotecnología molecular	Medio-alto	Dieta Hipocalórica	Con padres y hermanos
José	Hombre	Psicología	Medio-alto	Ovolactovegetariano	Con padres y hermanos
Ana	Mujer	Literatura hispánica	Medio-alto	Omnívoro	Con su madre
Aillen	Mujer	Bachillerato	Medio-alto	Vegetariano	Con abuelos
Antonio	Hombre	Artes	Medio-alto	Omnívoro	Solo con amigos

² Los nombres de las y los entrevistados han sido reemplazados para resguardar sus identidades.

4.3. Análisis de Información

Se realizó un análisis de contenido con apoyo del software de análisis de datos cualitativos Atlas.ti 5.0. Este Programa permitió sistematizar la gran cantidad de información obtenida y transcrita, lo que se hizo utilizando una unidad hermenéutica preconstruida en base a los instrumentos elaborados durante la obtención de información y a la codificación emergente que este programa permite.

El análisis se llevó a cabo en dos etapas. En la primera etapa se analizaron los grupos focales, cuyos resultados constituyeron la guía para el paso siguiente. En dicha etapa los tópicos que emergieron del análisis con más fuerza, dicen relación con la poca satisfacción con la alimentación que los estudiantes reportan, el papel del contexto universitario en esta baja satisfacción, la idea de lo sano y lo no sano y aquello que es entendido como alimentación ideal.

La segunda etapa de análisis fue llevada a cabo luego de la realización de las entrevistas en profundidad e incluyó el material transcrito proveniente de ambas técnicas, las que fueron analizadas retomando algunos puntos de la primera unidad hermenéutica, pero incluyendo codificación emergente.

El análisis buscó construir conjeturas y modelos sobre las significaciones, en base a ideas fuerza que aparecían en los discursos. Una vez construidos estos modelos, estimar su coherencia y pertinencia por medio de la aplicación a los datos desde los cuales fueron construidos.

4.4. Confiabilidad y validez

La confiabilidad y la validez en esta investigación han sido resguardadas mediante tres criterios tomados de Valles (2003) que se describen y se argumentan a continuación.

- La credibilidad procurada mediante la triangulación de las técnicas utilizadas y la revisión por pares que han trabajado en temas cercanos a esta investigación.
- La transferibilidad se logra mediante la transparencia en los criterios de muestreo y en la cantidad de grupos focales y entrevistas en profundidad que se realizaron.
- La dependibilidad, se asegura mediante la transparencia en el trabajo intelectual que he seguido, lo que se respalda en la inclusión de los instrumentos y explicitación de pasos seguidos.

4.5. Resguardos éticos

Quienes participaron de esta investigación fueron informados de los objetivos y de las características de las técnicas en las que participarían. A la vez se les hizo firmar un consentimiento informado que autorizaba la grabación y transcripción de lo conversado durante la técnica y que aseguraba el resguardo de la identidad.

4.6. Caracterización del contexto de investigación

4.6.1. El campus

El Campus JGM de la Universidad de Chile se encuentra emplazado en la Comuna de Ñuñoa de la ciudad de Santiago. En el conviven varias y diversas unidades académicas –las facultades de Ciencias, Artes, Ciencias Sociales, Filosofía y Humanidades, el Instituto de Comunicación e Imagen y el Programa Académico de Bachillerato.

Se trata de un espacio que cuenta con muchas áreas verdes y dependencias para la realización de actividades deportivas. A la vez hay cinco casinos y tres kioscos en donde se puede comprar y consumir alimentos, los cuales en el caso de los casinos, tienen mesas en el interior y en el exterior, mientras que en los kioscos, sólo en el exterior.

En este Campus circulan alrededor de 5.000 estudiantes de pregrado³ durante la jornada académica. El año académico se organiza en dos semestres, uno de marzo a julio y otro de julio a diciembre. Los horarios de clases se inician a las 8:30 horas y concluyen a las 19:30 horas, ordenándose en torno bloques de una hora y media con recreos intermedios de 15 minutos en casi todas las unidades académicas.

Estos horarios resultan muy flexibles, pues las asignaturas establecen clases y actividades de manera independiente del resto de las asignaturas que forman parte de una malla curricular, lo que abre el espacio para la decisión de asistir a una clase y no a otra, dando lugar a la posibilidad de modelar un horario individual y cambiante de acuerdo a la contingencia cotidiana.

Otro punto importante es la diversidad de actividades que se llevan a cabo, como laboratorios o terrenos que implican cambios entre una semana y la otra, dificultando el ritmo regular de asistencia.

Exceptuando la Facultad de Artes, donde en algunas asignaturas disponen de solo media hora para almorzar, las demás facultades cuentan con una hora cronológica para almorzar, entre las 13:30 y las 14:30 horas, aunque en algunos casos salen 10 minutos antes. A esa misma hora toda la comunidad universitaria, incluidos académicos y funcionarios, hace una pausa para almorzar.

³ Dato aportado por Mafalda Ramírez Vergara, Jefa Unidad Admisión y Matrícula VAA - Dpto. de Pregrado, Universidad de Chile, en el 2007.

En ese momento, los 5 casinos suelen completarse. En ellos, encontramos menús que incluyen entrada, plato de fondo, postre, jugo y pan; sándwiches de todo tipo; y variadas golosinas que van desde bocadillos salados como ramitas o soufflé, hasta chocolates o caramelos. También cuentan, en algunos casos, con yogures, frutas o jugos naturales. Los 3 kioscos igualmente ven superada su capacidad. Allí encontramos los mismos alimentos que en los casinos, a excepción de los menús. En estos lugares, la cantidad de golosinas es mayor, repletando los mesones de los kioscos. Hay además café, té y otro tipo de bebidas. Otro lugar donde suelen consumirse alimentos es en las áreas verdes, los pasillos y halls de edificios, entre otros.

Casino Facultad de Filosofía y Humanidades



Áreas verdes Campus



Kiosco Programa de Bachillerato



5. El bienestar según los estudiantes de pregrado del campus JGM

5. 1. *Qué se entiende por bienestar*

El bienestar ha sido largamente conceptualizado como uno de los componentes de la calidad de vida. Dicho bienestar es producto de la evaluación de la situación actual de las personas en relación a sus objetivos, expectativas y logros, en lo que se pone de manifiesto la visión del mundo, que como dijimos se sustenta en las experiencias vitales corporizadas y que van constituyendo ese mapa con el que se mira el propio entorno y a sí mismos.

El bienestar en el caso de las y los jóvenes universitarios aquí participantes tiene muchas aristas, lo que enriquece el análisis que podamos realizar, pero a la vez lo complejiza.

En este escrito, el bienestar visto como dimensión subjetiva de la calidad de vida, absorbe las características indicadas para ésta, por lo que será entendida como una evaluación que incorpora múltiples ámbitos y dimensiones, de acuerdo a las particularidades del segmento de la población en cuestión.

Se entenderá el bienestar en relación a la alimentación como una evaluación que compara y pone en perspectiva la situación actual de las personas frente a lo que se desea y lo que se ha logrado.

No obstante esta definición, resulta de especial importancia indagar sobre la idea de bienestar que manejan los propios jóvenes universitarios.

El bienestar es entendido por las y los participantes de esta investigación como una sensación de optimismo vinculada a la satisfacción con: las actividades que se realizan, las relaciones que se tienen, los logros que se obtienen, y consigo mismos/as, siempre en referencia a las metas propuestas, a las expectativas que

tengan y a los estándares que manejen y a la posibilidad de tomar decisiones en un escenario tranquilo y protegido.

“... una especie de satisfacción con lo que uno está haciendo, más allá de estar feliz o alegre en general. Sentirse bien con lo que uno está haciendo, como algo más abstracto quizás y que no se siente así instantáneamente. No es que uno haga algo y que al tiro es que haya placer, creo que eso se define con otras palabras. Creo que el bienestar es como un estado más a largo plazo y que cuando uno analiza un poco la situación o de repente está pensando, puede decir en verdad estoy bien y eso es bienestar, o sea, para mí por lo menos es eso” (Ana).

La satisfacción con las actividades alude al interés vocacional que les suscita la carrera que han elegido, a la oportunidad de realizar actividades extracurriculares, deportivas, de ocio y recreación que tienen, lo que depende en gran medida de la distribución satisfactoria del tiempo disponible.

La satisfacción referida a las relaciones, incluye a las familiares, amistosas, con los compañeros y con la pareja. Este ámbito es uno de los más relevantes, si no el más. Una buena relación con la familia es incluida como una fuente importante de tranquilidad y bienestar. Lo mismo sucede cuando se trata de amigos/as, pareja y compañeros/as. Muchas de las actividades antes mencionadas, adquieren valor en el entendido de que se llevan a cabo con amistades. El cultivo de este tipo de relaciones resulta prioritario frente a otro tipo de actividades.

La satisfacción producto de los logros está muy conectada con el desempeño académico y en algunos casos con actividades deportivas o con planes a largo plazo, como puede ser un viaje. La determinación de metas y su consecución aparecen en los discursos, sobre todo de los jóvenes hombres, como el motor de la vida cotidiana.

La libertad que les proporciona bienestar, refiere a la autonomía que éstos/as jóvenes suelen adquirir en el paso de la educación media a la educación universitaria, en donde comienzan a tener nuevas responsabilidades. Esta autonomía les genera bienestar pues entienden que les permite no solo organizar los propios tiempos, si no que también comenzar a tomar una serie de decisiones ante una variedad de posibilidades a las que antes no estaban expuestos. La tranquilidad en este contexto, hace referencia a la protección que aún sienten que reciben de sus familias, como lo afirma José:

“Bueno, de la vida universitaria me produce bienestar, yo creo, el tema de poder administrarme yo mis tiempos, mis espacios y hacerme un poco más cargo de mi vida. Cosa que en mi etapa previa, el colegio, por así decir, no podía hacer (...) Es sentirme bien, estar tranquilo conmigo mismo, con lo que hago, no tener como una sensación de incomodidad, de inseguridad quizás, sentirme bien en ese sentido: acompañado, protegido, no sé, sentirme bien” (José).

Por último, la satisfacción consigo mismo/a refiere por una parte al logro de metas propuestas en relación a lo académico, deportivo u otros ámbitos; y por otra a la imagen que proyectan ante las y los otros, que se encuentra muy conectada con la imagen corporal y total que tienen de sí. La satisfacción con el propio cuerpo es un tema relevante tanto en hombres como en mujeres y se relaciona directamente con lo delgados/as o gordos/as que se encuentren. Este es un tema más problematizado y central en los relatos de las mujeres. En ellas, el bienestar incluye el estar conformes, en términos del tamaño, con su cuerpo y el malestar es relatado muy en relación con ésto. Carla refiere a la importancia de estar delgada:

“yo igual era más rellenita y bajé de peso y me sentía mucho más segura de mí físicamente, muchos mas hombres me cortejaban, entonces es como en el ego, así” (Carla)

Y Ana nos cuenta el sufrimiento asociado a subir de peso:

“por el tema del tiempo sobre todo, como que dejé muy de lado el deporte y seguí comiendo como comía antes y como que esta vez me afectó así, subí como ocho kilos en menos de un año y, onda, ya los pantalones no me caben bien, entonces, darme cuenta de esas cosas me deprime mucho, onda así como que dije, ya, por qué no te cuidaste más, onda, ahora no estaría así” (Ana)

Como puede desprenderse de éstas citas, cuando se habla de bienestar, la alimentación sólo aparece en conexión con el cuidado personal en busca de mantener la línea y ajustarse al ideal corporal frente al cual se evalúan. La alimentación propiamente tal, es vista como un ámbito poco relevante en la evaluación de la calidad de vida, cumpliendo un rol secundario y sólo haciéndose explícito cuando la investigadora aludía concretamente al tema. Esto se hace evidente a continuación:

“hay demasiados factores como la carrera, que te guste la carrera, que te gusten los ramos, cuando estas con un ramo que te desmotiva, eso igual no te hace estar bien. Para mi, dormir bien es algo esencial, (...), si te llevas bien con tu familia es importante, si te llevas bien o no con tus compañeros, o si tus amigos de la vida tienen algún problema, todo eso afecta, la comida ya escapa ya, es demasiado fuera” (Focus Facultad Ciencias Sociales)

Dicho rol secundario respondería a la naturalidad con la que es vivida esta actividad tan cotidiana, pero también a la situación biográfica y vital, en la cual se encuentran los estudiantes, que los haría portadores de un estatus particular.

5.2. La situación biográfica y vital de los estudiantes universitarios

El papel que desempeña la alimentación en los discursos sobre bienestar en estos/as estudiantes universitarios, podría ser pensado como vinculado con la situación biográfica y vital en la cual se encuentran y el estatus que adquieren

cuando ingresan a la universidad, o lo que Margulis y Urresti (1996) llaman *moratoria vital* y *moratoria social*.

La *moratoria vital* refiere a que las y los jóvenes tendrían un excedente temporal, que se iría agotando con el pasar del tiempo. Dicho excedente, provocaría una sensación de invulnerabilidad producto de la lejanía e improbabilidad de la muerte. La moratoria vital “se asocia con la temeridad de algunos actos gratuitos, conductas autodestructivas que juegan con la salud (que se vive como inagotable), la audacia y el arrojo en desafíos, la recurrente exposición a excesos, accidentes, sobredosis”(Margulis y Urresti, 1996: 21).

La *moratoria social* en cambio, refiere a la posibilidad que tienen los sectores medios y altos de la población joven, de contar con la oportunidad de postergar responsabilidades asociadas al matrimonio, la formación de la propia familia y al trabajo, para abocarse al estudio y a la capacitación. Esta moratoria es proporcionada por la familia e incluye entre sus beneficios cierto grado de tolerancia frente a algunos comportamientos en que los y las jóvenes pudieran incurrir (Ídem). En Chile, al ser la educación superior aún bastante elitista, nos encontramos con este tipo de moratoria en las clases medias y altas.

En tal sentido, y dando por supuesto que la alimentación responde a cierto tipo de ideologías nutricionales y que como lo indica Fischler (Op.cit.) domina la idea de que *se es lo que se come*, puede sostenerse que este segmento de la población desestima la alimentación y coloca otros ámbitos como prioritarios para procurar su bienestar, escudados en la moratoria vital que poseen, la que provoca la sensación de invulnerabilidad y seguridad frente a la posibilidad de la muerte y pone muy lejos los cuidados que habría que procurar tener en este sentido. Como lo muestra la cita que sigue:

“Los resultados de una mala alimentación se ven a largo plazo. Eso es un punto en contra de la sociedad en la que vivimos actualmente, buscamos estímulos inmediatos” (Focus Facultad de Filosofía y Humanidades).

La moratoria social, por su parte, visibiliza la tensión entre rutina e incertidumbre a la que se enfrentan los y las jóvenes con el ingreso a la universidad.

En la gran mayoría de los relatos aparece el ingreso a la universidad como un hito con consecuencias profundas en la vida cotidiana. Las transformaciones identificadas como las más relevantes dicen relación con el abandono de las rutinas que habían llevado durante gran parte de sus vidas y el advenimiento de un nuevo estatus según el cual deben comenzar a tomar sus propias decisiones frente a temas que antes se encontraban resueltos en dichas rutinas, como por ejemplo, la alimentación.

“yo creo que desde este año es mi responsabilidad, porque mi mamá el año pasado como estaba en cuarto, ella se preocupaba de mandarme mis colaciones todos los días de pan integral, llevaba té, llevaba fruta, llevaba todo muy sano, pero ahora fue como “entraste a la universidad, ya estás grande”, entonces me deja a mí libre albedrío y yo hago lo que quiero, entonces si almuerzo o no almuerzo, me dice que, “es tu problema”. Entonces igual se preocupa “Daniela, tienes que alimentarte bien” pero más allá no puede hacer, no puede andar todo el día detrás mío viendo lo que yo pueda comer, porque al fin y al cabo es mi decisión, y si no quiero comer, “bueno, es tu problema” ” (Focus Facultad de Ciencias).

5.3. *La tensión entre la rutina y la incertidumbre*

Como bien lo decía Giddens (1996) y Le Breton (1995), la rutinización constituye una fuente de tranquilidad y seguridad, y el “uso ordenado del cuerpo” es uno de los elementos que permiten un mayor sentimiento de seguridad (ídem). La

moratoria social, coloca a las y los jóvenes en una situación de autonomía protegida. Pero esa mayor autonomía que adquieren y el nuevo escenario que enfrentan, de todas maneras introduce una gran cantidad de incertidumbre en lo cotidiano, incertidumbre que es vivida de formas diversas y con grados diferentes de angustia.

Aparecen entonces, a la hora de describir qué significa el bienestar en relación a la alimentación, discursos que presentan la rutina, la regularidad, la buena distribución de los tiempos y los hábitos saludables -lo que incluye a las comidas-, como la fuente del bienestar. No obstante, este discurso es empleado como un ideal normativo, un horizonte utópico que se transforma en una referencia que más que tranquilizar coloca en falta a quien la invoca.

La sensación de estar en falta con respecto a la propia alimentación es lo que aparece con más frecuencia en los relatos. El subsanar dichas faltas, según detallan, resulta dificultoso, pues el tiempo con el que cuentan no les es suficiente y a la vez, la incertidumbre asociada a la vida universitaria impediría generar rutinas consideradas saludables, como puede apreciarse en esta cita:

“... aparte te cambia todo el horario también. Porque como uno esta despierto en la noche, duerme de las 5 de la tarde a las 10 de la noche, entonces como que está todo cambiado. Entonces ahí ya queda la caga!” (Focus Periodismo).

La incertidumbre aparece como una idea compleja, que es pensada e incorporada cumpliendo papeles diversos, que podríamos reducir analíticamente a dos. La incertidumbre que provoca bienestar y la incertidumbre que provoca malestar.

La incertidumbre como fuente de bienestar, es aquella que es vivida como una oportunidad para explorar nuevas situaciones, un desafío. Ésto es completamente extrapolable a la idea de seleccionar y probar nuevos alimentos, de poder tomar decisiones en relación a cómo deseamos alimentarnos, en qué lugares y con

quién, es decir, abre un espacio de oportunidades donde antes había rutina y expone a las personas a una amplia y compleja oferta de situaciones, momentos, sabores que proporcionan placer y bienestar, dando lugar a nuevas formas de elaborar los procesos de individualización y autoidentificación.

“Como que acá todo es libre, si tú querí vaí y comí lo que deseai, o si querí no comí” (Focus Facultad de Artes)

“...antes, en el colegio todos los días entraba a las ocho de la mañana y salía [a una hora determinada]. Uno sabía que iba alcanzar a llegar a la casa o que iba a llegar más tarde. Acá no, a veces yo digo en mi casa, mañana vengo almorzar acá. Nunca llegué, porque me salió otra cosa, porque igual uno es más independiente, dispone mucho más de su tiempo y además como que no sabe lo que va a pasar al otro día, porque por ejemplo, tení pruebas el viernes y te la cambiaron y te vai a carretear y como que...todos los día son diferentes” (Focus Facultad de Ciencias)

La otra cara de la incertidumbre provoca malestar, pues impide establecer rutinas, dificulta el control de las situaciones y la toma de decisiones, aumentando con ello la sensación de vulnerabilidad. Hay malestar cuando aparecen problemas en los que se siente que no se puede intervenir para solucionarlos, como los económicos o enfermedades de familiares, o no se logra un rendimiento académico satisfactorio, como lo indica la cita que sigue:

“Me produce malestar, eh, el desequilibrio económico en mi casa, me produce malestar que mi mamá tiene cáncer” (Daniel).

El malestar aparece también allí donde se pierde el control de las propias emociones, o resulta difícil poner freno a lo que se ingiere, lo que sucede tanto en hombres como en mujeres, pero en éstas últimas, resulta estar más cargado de angustia mientras que en los hombres aparece más bien como un discurso del

deber ser, de lo sano o no sano en este tipo de comportamientos, como se ilustra a continuación:

“Pero ya cuando empiezas a comer, y a comer, y a comer, y a comer, y ni siquiera te preguntas por qué está sucediendo todo eso, pa mi eso ya es un poco más patológico, más enfermo” (Antonio)

“...de repente como mi carácter, que soy muy enojona y muy sensible, como que esas cosas igual me traen más conflictos, porque a veces las cosas me afectan más, o me irrito más fácil y eso me produce conflictos con la gente que me rodea, y eso me hace sentir muy mal. Porque que a veces tengo reacciones que no quiero tener, pero que en el fondo no las puedo controlar bien, eso también generalmente me produce como un sentimiento de culpa, que bueno, me ha acompañado hace tiempo y eso me hace sentir mal” (Ana).

5.4. Bienestar asociado al cuerpo

Especial importancia adquiere en esta investigación el bienestar corporal, pues la alimentación tiene una relación íntima con el cuerpo, no sólo en términos de los nutrientes que le aporta, sino también en los significados que le imprime, en el entendido que el cuerpo constituye el centro de muchas de las prácticas humanas y de la construcción del imaginario de quien se es.

Durante la aplicación de las técnicas de obtención de información se hizo alusión al bienestar en relación al cuerpo vinculándolo básicamente a dos tópicos. En primer lugar a la imagen corporal que se tiene con respecto a la delgadez o la gordura y las expectativas en tal sentido; y en segundo lugar al bienestar o malestar que el consumo e incorporación de alimentos provoca.

5.4.1. Bienestar e imagen corporal

Retomando a Le Breton (1995), el cuerpo sería el lugar del bienestar, y del verse bien por lo que en él se centran muchas de las prácticas humanas y la construcción del imaginario de quien se es. En tal sentido, la imagen corporal, cómo se es y cómo se desea ser, transmuta en quien se es y quien se desea ser, colocando al cuerpo en el centro de la acción individual y del simbolismo social.

Entre los participantes de esta investigación el tema de la imagen corporal vinculada a la alimentación y al bienestar tuvo características diferentes, según se tratara de hombres o mujeres.

En el caso de los hombres, quienes no tenían mayores objeciones en relación a su cuerpo, o no las habían tenido, prácticamente no se referían a él en términos estéticos, si no sólo y tal vez en términos de salud. Mientras que quienes se sentían disconformes con su imagen corporal, se referían a él en términos de lo que se desea evitar, la incomodidad que esto significa y lo que se puede mejorar vinculado a la alimentación. Esto concuerda con lo propuesto por Le Breton (Op.cit.), que sostiene que las rutinas en que se ha socializado al cuerpo lo invisibilizan en un monismo, que proporciona una sensación difusa de bienestar. Sin embargo cuando el cuerpo se vuelve incómodo, en este caso, cuando no cumple con las expectativas, se produce un dualismo, en el cual el cuerpo aparece como un otro al que es posible dominar y someter nuevamente a la rutina, según lo relata Daniel a continuación:

“...no me medía, comía lo que hubiese, lo que hubiese, entonces después sufría, sufría porque subía de peso, me retaban por subir de peso (...). Me puse a cuidarme, a tratar de comer menos, bajar de peso, y lo hago por sentirme bien yo, y también por, por estar bien, porque, no sé, de cierta forma, si estai bien todo el mundo te lo refleja y te dice que te senti bien o que te veí bien. Entonces, igual les agrada, es agradable, o llegan y se te acercan; “o bajaste de peso que te veí bien”

o igual también sirve pa' conquistar alguna mina en el camino, verse bien, obvio que si ponen a un weón flaco, o una mina, un weón gordo obvio que una persona primero va a mirar a la persona flaca, entonces, ahora último me he preocupado de esa parte del bienestar en relación a la alimentación” (Daniel).

En el caso de las mujeres, este dualismo aparece de manera más permanente. Todas ellas, estén o no conformes con la imagen corporal que tienen, la problematizan. Para ellas, el ser bellas pasa principalmente por ser delgadas, lo que significa un permanente trabajo sobre el cuerpo. Sin embargo, por las características de este grupo en particular antes desarrolladas, sabemos que el trabajo que sobre el cuerpo se realiza, al menos en la mayoría de ellas, no resulta sistemático o no les satisface.

“...por lo menos en mi caso pasa, ha pasado más por ese tema el último tiempo, como el sentirme bien conmigo misma como que, yo nunca me he preocupado mucho de la comida, siempre he sido mas o menos flaca y siempre he comido muy, muy mal así, o sea, en el sentido de que como chatarra, pero este año entré a la universidad y subí mucho de peso, y ahora estoy muy traumada y ya trato de evitar comer cualquier cosa que, que no sea saludable, por así decirlo, aunque me cuesta mucho, porque me produce mucho placer comer rico. Y de repente como que mi concepción de lo rico esta ligada a las cosas como más grasosas, como los dulces, y de repente como que cuesta medirse cuando una no está acostumbrado a que la afecte, o sea yo no estaba acostumbrada a que me afectara comer cosas no saludables, yo creo que como que la salud en cuanto a la alimentación, es importante en muchos aspectos pero en mi caso yo creo que ha tenido que ver mucho como con la autoestima (Ana).

Entre las mujeres, la necesidad de mantener o construir una imagen corporal satisfactoria fundada en la delgadez es tan potente que se transmite de generación en generación, creando situaciones en que las madres intentan construir el cuerpo que desean o desearon para sí en sus hijas, o las hijas

adquieren ciertos comportamientos alimentarios para diferenciarse de sus madres, cuando el cuerpo de las madres no cumple con la expectativa.

“Es que siempre he sido flaca también, así que no tengo como... es que igual en eso influye mi mamá. Es que mi mamá fue como gorda cuando era joven. Entonces decía “No, las gordas lo pasan tan mal” y cuando era más chica mi mamá no me dejaba comer más de cierta cantidad, por ejemplo de pan o de comidas que es pura masa, no me dejaba. Y también era como... mmm... después de eso me acostumbré a no comer tanto de algunas cosas” (Aillen).

Como se ve, la imagen corporal resulta ser muy relevante tanto en hombres como en mujeres, pero la manera de vivir el cuerpo es bastante diferente entre unas y otros.

5.4.2. Lo fluido, lo liviano

Otro punto interesante a tener en cuenta en relación con el bienestar corporal se vincula a las ideas de liviandad y fluidez presentes en los discursos de las y los jóvenes estudiantes. Lo que hace interesante dichas ideas es que la sensación de bienestar es entendida como el fluir y asociada a la liviandad. La liviandad fácilmente puede emparentarse con el actual ideal de belleza que pregona la delgadez como el valor fundamental. Lo fluido, evoca lo volátil, que es capaz de mutar fácilmente y de tomar tonalidades diferentes según las circunstancias. También podemos pensarlo en línea con aquello que la publicidad presenta como la regularidad, y que nos habla de poner en forma el aparato digestivo de manera de hacer fluir, de dejar pasar por nuestro cuerpo y deshacerse rápidamente de lo indeseado, lo que también, según lo indica Acuña (Op.cit.) puede pensarse como el espacio de permanente construcción y modificación en que se ha convertido el cuerpo humano.

“[El bienestar es] soltar, dejar que fluya. Dejar que las cosas circulen” (Antonio)

“Entonces bienestar yo creo que es tratar también de ser compatible con el entorno, estar como en armonía con él. Como que, es súper loco porque es como estar en tono con los demás, como estar como en la misma frecuencia, en la misma (...) es como este fluir de las cosas. Entonces si uno va fluyendo con las cosas eso es como bienestar, como ir en la sintonía. Por lo tanto es como que todo influye en el bienestar y el bienestar es como todo. Y a veces uno puede tener como mayor bienestar físico o no sé, emocional, y al final como que se va compatibilizando y lo ideal como es estar en equilibrio para mi. Es sentirse liviano” (Aillen).

Si bien Aillen es vegetariana, por lo que podría suponerse que la idea de la liviandad y fluidez se conecta con dicha ideología nutricional, lo liviano y lo fluido aparece también en los relatos de informantes con régimen omnívoro, lo que sugiere que el tipo de régimen no marcaría diferencias significativas en este aspecto.

El bienestar corporal, pensado como liviano y fluido transmuta en un cuerpo delgado, casi etéreo. El opuesto, es decir, aquello que estaría emparentado con el malestar sería lo pesado, lo cerrado, lo que no fluye, lo que se vincula con un cuerpo grande, pesado. Esto en términos de alimentos vuelve a transmutarse en alimentos o nutriciones livianas no sólo en términos de cantidades, sino que también de la densidad energética de éstos, lo que resulta bastante frecuente en los discursos, cuando indican que algunos tipos de alimentos provocan sensaciones placenteras asociados a la sensación de liviandad y sanidad que transfieren al cuerpo.

5.4.3. Somos lo que comemos

Lo aquí planteado puede ser abordado utilizando el concepto de *principio de incorporación* planteado por Fischler (1995b). Dicho principio se vincula a la

relación entre el cuerpo y el alimento, en donde lo que se come nos constituye como quienes somos en dos planos, el real, aportando nutrientes y energía, y el imaginario, dando lugar a la construcción simbólica de quienes somos. En tal sentido, la alimentación oficiaría de mediadora en la construcción del cuerpo deseado y con ello en la consecución de bienestar asociado a éste. Bajo el principio de incorporación subyace la idea de que el ingerir un alimento, acarrea en los comensales la adquisición de ciertas características de éste alimento, como se ilustra en las citas que siguen:

“...a mí me pasa una cosa que a lo mejor es media psicológica, pero cuando almuerzo, no sé po, ensalada surtida o algo así, como que me siento más liviana, así como uy bacán, comí bien, o sea así como que me siento orgullosa” (Focus Bachillerato).

“Y además como que he desarrollado un gusto por la ensalada, no sé por qué, quizás es como por un cambio, cuando era chica no las soportaba y solo me gustaban las masas, pero ahora me gustan harto, quizás es por el sabor, por que te las comí y te sentí como bien vital así, porque son tan naturales así, tan poco artificiales que es como raro así, te dan una sensación de sanidad” (Carla).

“Y yo me acuerdo, cuando uno igual come carne es una sensación súper diferente, porque de verdad es como, sientes, no sé si la guata más caliente, porque igual tiene que... se necesita mucho más energía para digerirla. Y ya una porción, de repente te... no sé... es como sentirse pesado” (Aillen).

El principio de incorporación se vincula también a la alimentación como fuente de sanación o de enfermedad, es decir, habría alimentos capaces de sanarnos o conducirnos a mantenernos sanos y también habría una alimentación que enferma.

“de repente cuando llevo mucho tiempo comiendo comida pesada, como que el cuerpo pide como lechuga, cachai, no es que yo, oh! ¡hoy como lechuga! porque... creo que igual, es como que el cuerpo te pide, (...) te pide una desintoxicación”
(Focus Facultad de Artes).

Es decir, los alimentos tienen ciertas características simbólicas, conferidas por los mismos comensales desde su peculiaridad sociocultural, las cuales serían transmitidas al cuerpo en el acto de la incorporación, dando lugar a un cuerpo vivido como algo que puede ser construido, pero a la vez, poniendo a los alimentos como fuente de bienestar y/o malestar físico y general, y también como potenciales fuentes de sanación o de enfermedades.

Recapitulando, si bien la alimentación en las y los jóvenes no es valorada como uno de los ámbitos relevantes a la hora de evaluar el bienestar, cuando se indaga en ello con mayor profundidad nos encontramos con que el bienestar relacionado con el cuerpo, mediado por la alimentación, tiene gran relevancia en la vida de estas y estos jóvenes, en cuanto y en tanto, por medio del acto de incorporación se construye y modela el cuerpo y a sí mismos, con resultados más o menos cercanos a lo deseado según las propias expectativas.

6. Marcos de sentido orientadores de la alimentación

6.1. *Aproximaciones conceptuales iniciales*

Como bien lo indica Fischler (1995b) el comensal contemporáneo, para el cual los rígidos protocolos de cómo, cuándo, qué y dónde comer se han distendido, se encuentra ante lo que el autor llama una *gastro-anomía*, entendida como la pérdida de la gramática compartida con la cual los individuos clasificaban y eran a su vez clasificados cuando seleccionaban, preparaban y consumían alimentos.

La *gastro-anomía* en la que se encuentran los individuos, que implica que éstos deben decidir a diario aquello que antes se encontraba prescrito, se ve enfrentada a lo que el mismo autor llama *cacofonía alimenticia*, que refiere a las múltiples fuentes de información, de discursos culinarios, de guías de nutrición, de libros de recetas y de regímenes que están disponibles para ser utilizadas e incorporadas a la visión del mundo que las personas esgrimen para, por ejemplo decidir cuestiones alimentarias (Fischler, 1995a).

No obstante la cacofonía, Gracia-Arnaiz (2007) nos habla de una suerte de normalización dietética bajo criterios nutricionales, dada por la medicalización del comportamiento alimentario que significa un intento de homogenización de las prácticas en torno a la idea de salud y enfermedad, pero que en muchas ocasiones sólo ha logrado una homogenización en términos discursivos sin llegar a penetrar en el ámbito de las prácticas. Sin embargo, pareciera que las personas seleccionan todo aquello que tiene que ver con su alimentación extrayendo elementos de fuentes diversas construyendo una suerte de colage conformado de múltiples discursos, no siempre congruentes.

El comensal contemporáneo, omnívoro por excelencia, ha ido configurando una manera de alimentarse que Fichler (1995b) llama alimentación vagabunda facilitada por una alimentación solitaria, la gran cantidad de oferta y la realización

de las comidas mayoritariamente fuera de los hogares. Las selecciones que el omnívoro contemporáneo realiza responden a una serie de valores y marcos de sentido que resultan de vital importancia para comprender la relación que ellos establecen entre la alimentación y el bienestar.

Los cambios que se suscitan en la vida de quienes ingresan a la universidad, mencionados antes, van configurando un tipo de comensal que podríamos caracterizar como plural, en los términos propuestos por Corbeau (Op.cit.), cuyo operar es en muchos casos el del vagabundeo alimentario. Las prácticas que va incluyendo en su repertorio son producto de la combinación e interacción de tres elementos que forman parte de un triángulo, a saber: su situación sociodemográfica, la situación o contexto en donde la práctica tiene lugar y el alimento situado social y culturalmente. No obstante, se estima que las decisiones alimentarias que se toman en este triángulo, responden a marcos de sentido que van orientando los significados que adquieren los contextos, los alimentos y los individuos en esta interacción.

Se han identificado algunos conceptos en torno a los cuales se ordenan las apreciaciones sobre la alimentación. Dichos conceptos son la alimentación ideal, lo sano, el placer y lo tóxico. En base a ellos intentaremos reconstruir los marcos de sentido que orientan la alimentación en los y las estudiantes de pregrado del campus JGM.

6.2 *La alimentación ideal*

La idea de alimentación ideal aparece esbozada en la mayoría de los discursos registrados. La alimentación ideal funge en los relatos como un horizonte utópico del cómo alimentarse bien al que todas y todos aspiran, siendo un modelo a seguir, al cual intentan ajustar su alimentación las y los jóvenes participantes en esta investigación con más o menos éxito.

La idea de alimentación ideal se filtra entre las evaluaciones que hacen sobre la alimentación que actualmente tienen, la que antes tenían y las expectativas que han construido en torno a ésta.

Cuando a quienes participaron de esta investigación se les preguntó de manera directa cuál sería para ellos y ellas una alimentación ideal, la respuesta circuló por unos pocos tópicos: la variedad, el orden, el equilibrio, la estabilidad en los horarios, el espacio de relax, la moderación en relación a las cantidades, lo sano y el tiempo para preparar y consumir alimentos, es decir, lo casero. Aquí no hubo diferencias que pudieran ser remitidas a discursos de género, ni de tipo de residencia, ni de régimen alimentario.

La alimentación ideal, cuando se refiere al orden y a la estabilidad en los horarios contempla al desayuno como necesario, al almuerzo como la comida más importante del día y a la idea de que no es bueno comer entre comidas, pero tampoco lo es dejar pasar muchas horas entre una comida y otra.

La variedad y el equilibrio se vinculan a la ideología alimentaria propugnada por el discurso nutricional y biomédico, según el cual hay que comer de todos los grupos alimentarios equilibrando a la manera que lo prescribe la famosa pirámide alimentaria.

La moderación en relación a la cantidad juega un papel en la construcción estético-corporal del sí mismo, pero a la vez hace a las maneras de mesa, regidas en este caso por los discursos hegemónicos al respecto muy ligados a los usos y costumbres de la clase alta, en la que la alimentación moderada reina (Franch, Op.cit.)

Lo sano refiere al tipo de alimentos, idea que está dominada por discursos nutricionales y por la valorización de la comida casera. Esto último, conecta con la idea de contar con tiempos de preparación y consumo, siendo la comida un

espacio de relaxo, de compartir, pues remite a lo casero, a la sobremesa que la comida puede significar.

La alimentación ideal podría ser representada por dos imágenes que aparecieron con frecuencia para ilustrar lo que entendían por ésta.

La primera de las imágenes es la de la comida casera, que en la mayoría de los casos remitía a los tiempos en que cursaban la educación media, antes del ingreso a la universidad y que tenía una relación muy cercana con el cuidado materno (mucho más que paterno o de cualquier otro miembro de la familia como puede ser una abuela o hermana/o mayor). La comida casera es entendida como sana, sin lugar a discusiones, lo que desde la idea de principio de incorporación alude a lo conocido y familiar que ésta resulta, y a la menor potencialidad de provocar ansiedades. La idea de comida casera casi no necesitaba descripción para las personas entrevistadas, estando fuertemente homologada a la comida típica chilena. A este ideal alimentario lo llamaremos “Ideal tradicional de alimentación”.

“el almuerzo, definitivamente acá es el mejor, es como lo más sano, porque es una comida casera” (Focus Periodismo).

La otra imagen que aparecía en la idea de alimentación ideal es lo sano, entendido como lo liviano no sólo en calorías sino que también en cantidad. Se estima que las cantidades deben ser controladas, siendo entonces una imagen de la alimentación poco densa y parcelada o racionada en pequeñas porciones para que sea una alimentación ideal. Es decir, debe ser consumida de manera ordenada y sin excesos.

Lo liviano, puede ser vinculado a la idea de imagen corporal ideal tratada antes, tanto en hombres como en mujeres. Una alimentación ideal en este caso, sería una alimentación liviana en calorías y en cantidad, ordenada y que sea capaz de

dar paso al cuerpo ideal, un cuerpo sano, liviano, delgado y bello, y que por ello implica cierto sacrificio. Llamaremos “Ideal asceta de alimentación” a este tipo de horizonte utópico.

“...chuta... es que por un lado está lo ideal pensándolo en términos para tu cuerpo, para que sea lo más bello posible, pero lo otro está como lo ideal a nivel de satisfacción” (Carla)

“...comiendo de todo pero poco y no sé, encuentro que, equilibrando, equilibrando los alimentos” (Daniel).

Estas dos imágenes que se pudieron palpar aparecen en ocasiones juntas y son utilizadas indistintamente, pero en otros casos aparecen relacionadas con situaciones específicas.

En las entrevistas fue fácil constatar que quienes referían las evaluaciones sobre su alimentación mayoritariamente al ideal tradicional de alimentación, eran jóvenes que o ya no vivían con sus padres, o no había nadie en sus casas que se hiciera cargo de su alimentación (porque ambos padres trabajaban, o vivían sólo con uno de ellos que trabajaba, o vivían con una persona de edad que no podía hacerse cargo). En cambio, el ideal asceta de alimentación era una constante en todos los casos, que aparecía con más o menos fuerza según la situación de cada una/o.

6.2.1. Evaluaciones de la alimentación actual

Cuando enfrentamos aquello que es considerado ideal a la evaluación de la alimentación que actualmente tienen, resulta paradójico, pues la gran mayoría de las personas reportan comer peor de lo que les gustaría.

Dicha evaluación es negativa tanto a nivel de la calidad de los alimentos como de la manera en que éstos son consumidos.

El tipo de alimentos que consumen, que son la causa de la mala evaluación de la propia alimentación, parecen estar dominados por el pan, las grasas, el azúcar, el café, las golosinas, los chocolates, los completos, las empanadas, los sándwiches, las bebidas gaseosas, alimentos que son repudiados por una parte, pero disfrutados y preferidos por otra.

“Yo cuando estoy estresado como que tiendo a comer más, incluso como más “chancho”. Cosas que hacen mal. Por ejemplo un completo, una hamburguesa” (Focus Facultad de Filosofía y Humanidades).

“...y es que igual uno se siente más atraído a lo grasoso, lo que tiene más azúcar, lo que tiene más crema” (Focus Facultad de Artes).

Si bien hay bastante claridad sobre lo que entienden por una alimentación ideal, muchas veces esto no juega un papel importante a la hora de seleccionar lo que se va a comer, dando lugar a situaciones de culpa y tensión en relación a la propia alimentación.

6.2.2. El orden

El tipo de alimentos que se consume está en relación muy cercana con la distribución y la forma de ordenar el tiempo, tema que también genera insatisfacción en las y los estudiantes.

Según éstas/os, el ritmo de la universidad de la mano de lo cambiante de las actividades que en ella se realizan genera desordenes tales como el que se describe en el ejemplo que sigue: inapetencia matutina, pues se ha trasnochado y consumido alimentos hasta muy tarde, luego situaciones de hambre incontrolables donde se seleccionan alimentos con alto poder de saciar -como son las grasas, los

chocolates, los panes-, posteriormente tal vez un ayuno prolongado hasta la hora de regreso al hogar y una vez allí, consumo de alimentos en grandes cantidades.

“estoy tan acostumbrado al ritmo de la universidad que me levanto en la mañana y no tengo hambre (...), medio pan, así... no me dan ganas de comer nada, y cuando llego a mi casa, en la noche, arrazo con el refrigerador, con todo, entonces me cuesta, así, es una cuestión de... porque en la noche tengo tiempo (Focus Facultad de Artes).

Este tipo de comportamientos fue relatado por varios de los y las estudiantes como fuente de malestar, como lo muestra la siguiente cita:

“Yo creo que sí, yo creo que es importante, porque a mí no me hace bien llegar a comer a las 11 de la noche, pero hay veces que no queda otra. Llegai a esa hora y... hay que alimentarse, pero yo creo que hace mal, porque si no almorzaste a la hora que es debido más o menos, ya después tu cuerpo te lo empieza a pedir y ya las habilidades mentales te empiezan a decaer, te da sueño. Para mi ojalá pudiera comer en las horas establecidas... Hay que adecuar el cuerpo igual, hay que cambiar los hábitos, los malos hábitos” (Focus Facultad Ciencias Sociales)

La frecuencia de los desarreglos aquí relatados aumenta en períodos de exámenes o de más exigencia académica, pues el estrés, según cuentan, es una de las razones más potentes a la hora de consumir alimentos considerados no sanos en horarios considerados no convenientes, es decir, golosinas, panes, completos o bebidas, entre comidas.

“Cuando estoy estresado y tengo que estudiar más, como chocolate. Es un mal hábito, pero tiene algo, hay como la necesidad biológica de comerlo...no sé que tiene el chocolate, pero cuando estoy estudiando necesito comer algo con chocolate, para las pruebas” (Focus Facultad Filosofía y Humanidades).

Muchos afirman que suelen pasar varias semanas en las que sienten que su alimentación está siendo mala. Algunos optan por generar estrategias de mejora durante la semana y otros optan por reparar los desarreglos durante los fines de semana con la comida casera.

“pienso en el día y es como “lo mal que me alimenté” y es como que ni siquiera me siento energizada por toda el azúcar o todo lo que consumí es como ¡wácala! ¡que asco! Y uno llega el fin de semana con ansias a comer comida de casa, con la mamá, así como todo bien sanito” (Focus Facultad Ciencias Sociales).

“...es que, acá, lo que predomina es la comida, no sé el sándwich, el pan, los dulces, me pasa un poco eso, que he empezado, especialmente porque no vivo con familia, si uno se cocina, es con una nostalgia absoluta de la comida de casa, totalmente, entonces si a mí me dicen algo rico ahora, la verdad es que difícil que piense en un schop, difícil esa asociación” (Focus Facultad Ciencias Sociales).

Se observa entonces que el orden en la alimentación cumple un papel de mucha importancia y que el desorden genera malestar.

El desorden al que aluden los estudiantes cuando evalúan su alimentación puede vincularse a lo que Fischler (1995b) llama alimentación vagabunda. Dicho tipo de alimentación se fundaría en el cambio operado en las rutinas producto del ingreso a la universidad, que ha significado la apertura de un espacio de decisión en donde se ve cuestionada la gramática alimentaria compartida anterior y se hace necesaria la construcción de nuevas gramáticas y nuevas rutinas, pero de tipo individuales, donde cada uno debe elegir a diario qué, cómo, en dónde y con quien comer.

El ingreso a la universidad es identificado por estos/os jóvenes como el cambio que da inicio a la insatisfacción alimentaria, insatisfacción que toma forma en

contraste con los hábitos que tenían durante la educación media, como se expresa en esta cita:

“...comparándome como comía el año pasado, me cuidaba harto, porque hacía ejercicio, me alimentaba bien, era bien cuidadoso con eso. Ahora no, me puse chanco, de hecho yo creo que vivir, además de que en la universidad te sintai mal, ya vivir solo, ya olvídate, todas, todas tus comidas del día son malas” (Focus Facultad de Artes).

6.2.3. El ingreso a la universidad

Las consecuencias en la alimentación del ingreso en la universidad son diferentes según se trate de estudiantes que viven con familiares o no, según el nivel socioeconómico al que pertenecen o los recursos con los que cuentan.

Quienes viven solos/as suelen ser estudiantes que migraron desde otros puntos del país, lo que significa cambios importantes en la vida cotidiana. Se considera que cuando se vive sola/o la alimentación es muy precaria, puesto que la preparación o compra de alimentos compite con otro tipo de actividades que son entendidas como aportes más relevantes para el bienestar como bien se expresa en el capítulo anterior. Ellos deben distribuir de manera eficiente sus prioridades monetarias entre la locomoción, fotocopias, libros, alimentos, el pago de arriendo y servicios básicos, además del esfuerzo que significa salir de compras para contar con lo necesario para comer y cocinar, como se expresa a continuación:

“Sí dejo de pagar las cuentas o el arriendo me empieza a llamar el dueño y me corta algunos servicios, sí dejo de leer me saco malas notas, pero sí dejo de comer, nadie me webea, -sí dejo de comer bien-, como igual. Y aunque mi vieja me llame una vez a la semana y me pregunte sí he comido bien, como que en el fondo da lo mismo, porque no tiene como saberlo y yo le puedo decir que sí, pa que se quede tranquila” (Focus Facultad Ciencias Sociales)

“sí, pa mi el tema tiene harto que ver con eso, cuando vivís en una casa con una familia efectivamente tenís disposición muchas veces de comida más elaborada poh, o hay una cierta diversidad, si querís llegar a comer yogurts, leche, cosas que yo puedo tener, pero poquitos y se me acaban... pueden pasar dos semanas que no...yo no como comida de casa, yo no como legumbres, porque cocinar legumbres es más tiempo, porque hay que ponerlas remojando y se te olvida y no lo hice, no sé, son tonteras, pero hay cosas que ya no están en mi base alimenticia” (Focus Facultad Ciencias Sociales).

Quando a esto se agregan los problemas socioeconómicos, la insatisfacción en torno a la alimentación se torna más aguda. En este tipo de situaciones, las becas alimentarias que se entregan a los estudiantes con problemas económicos suelen ser de gran ayuda, como se expone en la cita que sigue:

“Ahh no, es que acá en la universidad el primer semestre yo no tenía beca y eso igual me perjudicaba harto, porque me alimentaba pésimo, y me dieron beca de almuerzo tres días a la semana y como siempre las ensaladas de acá” (Carla).

“Antes de tener la beca acá a veces me traía tres días arroz, uno con vienesa y el otro con croquetas ponte tú. En cambio aquí es más variado y más nutritivo me atrevería a decir. A veces te dan sopa, alimentos más nutritivos” (Focus Facultad Filosofía y Humanidades).

Quienes viven con algún familiar y tienen una situación económica favorable, de todas maneras están disconformes con su alimentación, lo que atribuyen en principio al mayor acceso y la facilidad de consumo de golosinas, bocadillos salados u otros entre comidas, a la incertidumbre en los horarios de los cursos, entre otras cosas. En otros casos, la insatisfacción es atribuida también al hecho de que ésta deja de ser un espacio para el disfrute, para convertirse en algo más funcional.

Sin embargo, pareciera que es más fácil mantener un orden para este grupo, pues estas personas suelen tener más alimentos frescos como frutas y verduras disponibles en sus casas y comidas elaboradas que pueden transportar a la universidad o comer de regreso. Además, son personas que no deben priorizar sus gastos de manera tan radical como quienes viven solos, pues las opciones son libros, locomoción, comida, salidas.

“Realmente como el ritmo de alimentación que llevo acá es como para que ehh... como para que el cuerpo siga en funcionamiento más que sentarme y disfrutar. Por eso como que no estoy como contenta con mi alimentación porque no la disfruto tanto como antes. Es como eso. Pero sí, tampoco estoy como súper disconforme porque cumple el objetivo funcional, pero no disfruto tanto” (Aillen).

Otro tema interesante que aparece, es la idea de que el orden y la calidad en la alimentación permiten cambiar la actitud y vivir de tal manera que significa también un mayor rendimiento académico. Es posible que esta idea se conecte con la disciplina, que suele ser un valor en los recintos escolares y académicos. Si bien la disciplina no es un tema que hayamos abordado, podemos homologarla a lo propuesto por Le Breton (Op.cit.), como uso ordenado del cuerpo. Este uso ordenado del cuerpo constituiría una forma de disminuir la angustia propia de la incertidumbre en la que se encuentran los estudiantes universitarios. El uso ordenado del cuerpo, da lugar a la construcción de entornos que resultan más familiares y por lo mismo tranquilos.

“Entonces la alimentación tiene que ver con largos plazos, con una forma de entender la vida muy clara, con algo que no tenemos. Que somos súper volubles, tomamos posturas según lo que nos conviene en el momento. Entonces creo que comer bien tiene que ver con una postura de vida (...). Lo que dices tú, como del largo plazo. De repente hay cosas que uno no se va dando cuenta; yo antes, también, los primeros años me quedaba dormida en todas las clases, me costaba

levantarme, me costaba estudiar, era como terrible, pero después te dai cuenta de que en realidad yo nunca más me volví a quedar dormida en clases, subí las notas. Cosas que no te vas dando cuenta porque no las relacionas. Pero si después los pensai sí, son cosas que influyen, porque es como la actitud, tú vivis de una forma más sana cachai. Todo lo que te rodea es más sano. Te sentís mejor, te relacionas mejor, o sea como tu postura frente al mundo y como te ven los demás también es distinto. Es como un cambio psicológico, físico, social también” (Focus Facultad de Filosofía y Humanidades).

6.3. Lo sano

Cuando las y los participantes en esta investigación se refieren a lo sano en relación a la alimentación, en general dan cuenta de aquello que es considerado sano desde los medios masivos de comunicación, en los cuales los criterios médico-nutricionales llevan la delantera. Efectivamente, nos encontramos con la normalización y medicalización dietética de la que nos habla Gracia-Arnaiz, mixturizada con corrientes como el vegetarianismo, o el apego a la tradicional comida casera como respuesta a la cacofonía alimenticia a la que referíamos antes.

Lo considerado sano es muy parecido, a lo que se ha descrito como alimentación ideal. Lo sano en relación a la alimentación tiene que ver con la calidad en sí de los alimentos y con la manera en que éstos se combinan, en qué cantidades y cómo se comen, en qué orden y horarios, lo que ya se ha presentado en el apartado de alimentación ideal.

Aquí se hará referencia a lo entendido como calidad de los alimentos, en base a lo cual son catalogados como sanos o como no sanos.

En la aplicación de esta distinción aparece como transversal que lo sano es lo liviano, lo que es bajo en calorías y no engorda, reafirmando que la ideología

médico-nutricional de la que habla Gracia-Arnaiz (Op.cit.) ha logrado una gran preeminencia entre los estudiantes universitarios. Entonces, todos los alimentos considerados sanos entrarán dentro de esta categoría.

Los alimentos considerados sanos por excelencia son las frutas y las verduras, sin embargo, éstas deben combinarse con otros alimentos, carnes en el caso de los omnívoros y frutas secas, legumbres, huevos y leche, si es posible, en el caso de los vegetarianos⁴. Estos últimos consideran que no comer productos animales es sano.

“...porque el vegetariano como no consume carne tiene que estar preocupado de llevar una alimentación más equilibrada. Entonces obviamente están más preocupados de, tratar de comer más legumbres y así a veces vas equilibrando la dieta y es como inconscientemente” (Aillen).

“lo sano como dentro de la universidad sería como la comida normal, el plato de comida normal, ensalada, o yogurt, como que todas esas cosas son lo sano” (Focus Facultad de Artes).

“Combinar hipocalóricos con proteína, carne con verduras. Como te pasaban en el colegio, combinar distintos grupos de alimentos. El triángulo” (Focus Facultad Filosofía y Humanidades).

Las legumbres son consideradas sanas, aunque fueron poco referidas. En relación a las carnes, pareciera haber cierta preferencia por las carnes blancas, a pesar de que el pescado casi no aparece nombrado.

“...Para una mujer es muy importante ser guapa, obviamente, y como si tienes una alimentación más sana eh, vas a estar más guapa yo creo, o sea.

⁴ Existen varios tipos de vegetarianos con regímenes más o menos restrictivos en relación al consumo de productos animales.

-¿Más sana, a qué te refieres con más sana?

A como más balanceado, como comiendo más verduras, frutas, las cosas típicas, no abusando de las masas como el arroz y los tallarines. (...) O sea, qué es para mí sano, sano igual es como algo equilibrado pero no muy denso...si, como igual siempre uno se imagina comidas japonesas y con sushi, como un pollo con lechuga, es como la asociación general, o sea, pa mí tallarines con salsa no es sano.

-¿De dónde crees tú que provienen estas imágenes de lo sano?

Eeh, no sé como en general de las dietas, porque todas las dietas que tú veí sale como "Para esta dieta puedes comer un pollo con ensaladas pero nunca más" ¿cachai? , o sea, que como además de las dietas tú veí que la gente flaca y linda ta comiendo como ensalada con pollo, lo veí en todas partes" (Carla).

No cualquier preparación es buena pues lo frito es considerado no sano, así la ensalada en el caso de los vegetales aparece como la preparación más sana. Las grasas, el azúcar y la sal son entendidos como no sanos, por lo que todos los alimentos que contengan en exceso alguno de éstos ingredientes, también lo serán, lo que incluye las golosinas, las bebidas gaseosas, los cereales industrializados. Lo Light, creado para reemplazar alimentos de este tipo, tampoco es considerado sano, pues se desconfía de los edulcorantes o sustitutos.

"claro, como que todas las cosas insanas, muy calóricas, dulces, con exceso de azúcar y grasa" (Focus Ciencias Sociales).

"En el caso de las bebidas, yo no tomo cosas Light, porque pienso que hacen más mal que las otras. Hay toda una polémica en torno al Light" (Focus Facultad Filosofía y Humanidades).

Tanto el yogurt como la leche son considerados sanos, así como la avena. Hay algunos alimentos, como los que contienen harinas o las carnes, que se consideran sanos siempre que sean consumidos moderadamente.

Lo considerado sano se asemeja mucho a las dietas hipocalóricas, lo que refuerza la idea de que la alimentación sana es tal siempre y cuando, permita y de lugar a lograr o mantener la delgadez.

Toda la gama de alimentos representada por las golosinas, los sándwiches, los completos, las hamburguesas, las sopaipillas, las bebidas, el café son considerados no sanos y son tratados como alimentos *sucios, chanchos, porquerías*.

“comer súper mal, o sea comer mucha masa, las empanadas, mucho completo, bebidas, café, demasiado café” (Focus Bachillerato)

“lo no sano son los panes, los dulces, chocolates (...) O sea, todas las masas, que son plásticas” (Focus Facultad de Artes)

“chanchería es rico: pan con huevo! (...) algo sucio, como un chocolate”(Focus Facultad de Artes)

Este tipo de maneras de referirse a los alimentos fueron utilizados por mujeres, lo que denota (si nos remitimos nuevamente al principio de incorporación, en donde el alimento permite construir lo que somos también en términos físicos), que ellas responden a un discurso de lo bello (Franch, Op.cit.), enrolado en las diferencias que el género prescribe a las mujeres, en lo cual lo blanco, es decir, lo limpio, lo higiénico, lo étnicamente deseado, y lo delgado en este caso opuesto a lo chanco, a lo gordo, constituyen valores importantes.

No obstante la clara distinción que los estudiantes realizan sobre lo sano y lo no sano, y siendo que la alimentación ideal incluye lo sano, hemos mostrado antes que los alimentos que más se consumen dentro del horario de clases son aquellos que consideran no sanos.

6.4. *El placer*

La gastro-anomía de la que habla Fischler (1995a), ha significado una pérdida de los marcadores sociales y culturales de saciedad de los que hablan Douglas (Op.cit.) y Rozin (Op.cit.), puesto que es el individuo el que de manera solitaria determina cuándo acaba un evento alimentario, lo que resulta difícil debido a las características biológicas forjadas durante la evolución humana (Ídem).

Actualmente, si bien se han debilitado los marcadores sociales y culturales de saciedad debido a la alimentación más bien solitaria regulada individualmente, podemos suponer que el ideal físico de delgadez al que hacíamos alusión funciona como un marcador de saciedad. Hemos ya esbozado la idea de que las personas construyen un ideal alimentario que responde a las consecuencias que se desea que éste tenga sobre el propio cuerpo. En este sentido, siguiendo a Le Breton (Op.cit.), el cuerpo es pensado como un medio para la distinción y un factor para la individualización que da lugar a la construcción del imaginario de quien se es. La alimentación que permite modelar el cuerpo y con él la imagen de quien se es, se constituye entonces en un medio para los procesos de identificación propios de la constitución de la identidad individual.

Es en este escenario, que se hace presente la idea de placer. Si bien el sentido común indica que comer es algo placentero, y no sólo el sentido común, sino que también los medios de comunicación y el marketing se encargan de destacar el placer asociado a los alimentos que difunden, poniendo el acento cada vez con más frecuencia en el carácter de sano, vinculado a la delgadez, que alimentos que dan placer pueden tener.

En esta investigación, sin embargo, nos encontramos una mirada de la alimentación no siempre ligada con el placer. En primer lugar la alimentación es vivida como algo secundario, que puede ser dejado de lado frente a otros temas.

Ello explica por qué muchas veces se prefiere no comer para guardar el dinero para otras cosas, o usar el tiempo de comer en hacer algo que consideran más importante, etc. Cuando se les pregunta sobre la alimentación en varias ocasiones se responde que cumple un papel funcional, es decir, les permite funcionar en la vida diaria, relegándola a un rol mecánico y sin mayores brillos.

No obstante la poca importancia otorgada, cuando se indaga un poco más, afloran temas asociados a la alimentación de gran relevancia. Es aquí cuando vemos que la alimentación puede ser una fuente de malestar o displacer con un papel bastante central en la vida de las personas.

El placer en la alimentación aparece vinculado a varias situaciones. El disfrutar de un momento en familia o con amigos/as o con pareja, y el comer algo considerado sabroso, son algunas de ellas. Sin embargo estas situaciones de placer pueden fácilmente trastocarse en situaciones de displacer, por ejemplo, si se come más de lo que se cree conveniente, y se pierde el control o cuando el alimento es significado como no sano o productor de desorden y con posibilidades de tener consecuencias físicas como engordar.

Es decir, si bien está presente la idea de comer con placer y es bien vista, cuando se traspasan ciertos límites y cuando se pierde el control, el comer sólo por placer comienza a resultar problemático. Aquí operaría el imperativo de comer liviano para ser liviano y también la idea del control, lo que puede ser consecuencia de una ideología de clase. Si bien quienes participaron en esta investigación no pertenecen todos a la clase alta local, si no que también hay personas que podríamos catalogar como pertenecientes a clase media, sus gustos, aversiones e ideales, tanto alimentarios como corporales, responden a los ideales de la clase alta o a lo que Montecino (2006) indica como la ética de la sobriedad y esbeltez.

En tal sentido, es posible hablar de dos tipos de placeres asociados a la alimentación: aquel que se vincula a la ingesta de alimentos que son considerados

ricos, que tienen un sabor atractivo, pero que se componen de grasas, azúcar, como lo decía una de las entrevistadas, que son chanchas, las cuales a ojos de estos y estas jóvenes tienen consecuencias negativas en la percepción del propio cuerpo; y aquel placer que se conecta con el comer sano, liviano y ordenadamente, brindando tranquilidad y con consecuencias positivas para el cuerpo.

Si miramos esto desde la idea del *principio de incorporación* del que habla Fischler (Op.cit.), cada tipo de alimentación se traducirá en efectos sobre el imaginario del cuerpo, imprimiéndole las características del alimento en cuestión. Es decir, una alimentación rica en grasas y azúcar, considerada densa, y una liviana, con alto contenido de frutas y verduras y baja en calorías, se traducirán en sensación de pesadez y gordura, y liviandad y belleza respectivamente.

“O sea, como con respecto a la comida, dos tipos de placer, ponte tú, o sea, que están relacionados con la comida... eso, o sea, tú te puedes sentir muy bien por comer sano, pero, no porque te guste comer sano, o sea, sino porque te gusta como te hace sentir comer sano, te hace sentir como una modelo, como que tu vida está cambiando, como me estoy alimentando bien, voy a hacer deportes, hay algo como muy psicológico en eso... eh no sé como más lo podría desarrollar (...) es como un placer orientado más hacia un fin, hacia más largo plazo, como estoy comiendo sano y después voy a ser flaca y cada vez te imaginai más en lo guapa que vas a estar ¿cachai? , en cambio comer rico, te comis todo y senti un placer inmediato como increíble, pero después de eso no te sentí bien contigo misma, te senti como gorda, inflada y que no te podí mover así, pero cuando estai mordiendo esa pizza derretida llena de grasa, es exquisito” (Carla).

Puede entonces suponerse que hay un placer vivido con culpa, con una suerte de pérdida de control, en el cual la ética de la sobriedad y la esbeltez es dejada momentáneamente a un lado y opera como referente frente al cual el comensal está en falta. Y otro placer, más asceta, vinculado a la restricción alimentaria, en la

que opera como orientador dicha ética, en donde la liviandad es lo que se vive placenteramente.

El primer placer, convocaría al dualismo corporal del que habla Le Breton (Op.cit.), mientras que el segundo mantendría el monismo y la seguridad.

Si bien este tipo de discursos aparece tanto en hombres como en mujeres, entre las mujeres se trata de un discurso más elaborado y presente, mientras que en los hombres se habla del comer de más y de comer no sano en términos médico-nutricionales, pero la conexión con el cuerpo propia del principio de incorporación no aparece tan intensamente.

6.5. *Lo Tóxico*

Estas dos formas de placer pueden ponerse en movimiento mediante un modelo en el que se incluye lo tóxico y lo no tóxico. Este modelo fue esbozado ya inicialmente en un trabajo anterior⁵, y aquí se ha intentado profundizar en función de la información obtenida en esta investigación.

Básicamente se propone que hay un continuo cuyos extremos son la intoxicación y la desintoxicación. La intoxicación se asocia al cansancio y al placer. Se trata de un comportamiento con lógica cortoplacista y va de la mano del consumo de comida chatarra o no sana. Ingerir alimentos tóxicos y tener comportamientos tóxicos, llevan a que las personas se sientan tóxicas, como lo dicen ellas, estén tóxicas. Estar tóxico, es consecuencia de la suma de situaciones, como la falta de sueño, la alimentación a base de pan, completos, empanadas, golosinas y el consumo de alcohol.

⁵ Se trata de un Manual-Folletín elaborado en el marco de un Proyecto FDI-Mineduc Estudiantil, en el año 2008.

Frente al estar tóxico sobreviene la necesidad de la desintoxicación. La desintoxicación requiere trabajo y una lógica de largo plazo. Es crucial tener una alimentación considerada sana lo que también incluye el bienestar y el ideal físico. La desintoxicación entonces requiere comer sano y descansar bien.

La intoxicación y desintoxicación son visualizados como episodios intercalados. Los episodios de intoxicación por lo general se corrigen o rectifican con episodios y procedimientos de desintoxicación intensiva, con la consecuente modificación temporal al menos, de las situaciones que provocaron tal estado.

La desintoxicación suele atribuirse a una “solicitud del cuerpo”, que estaría resentido producto de las falencias por las que pasó.

“...yo como que yo... igual bien, el fin de semana como bien, otras semanas bien, otras mal, son momentos como, de intoxicación, desintoxicación, y decir que hay semanas que, ¡ya! como lo que sea, y otras semanas que me preocupo, al final no se si alguna vez, voy a comer con un plan, de comer siempre lo que se debe. Pero siempre estoy tratando de que no sea tanto” (Focus Facultad de Artes).

“...uno se siente raro, en general, claro como que el peso no me cambia, como que antes comía todos los días en mi casa, ahora acá en la universidad como bien movida, el peso no cambia, pero sí a veces pensai que andai como tóxico, es que tu cuerpo esta mal, porque hai dormio poco, hai comido a deshora, como que hai comido mucho de una vez, entonces igual se resiente” (Focus Facultad de Ciencias).

Lo que antes se describió como alimentación no sana - desorden en los horarios y comidas, las grasas, el azúcar y los alimentos altos en calorías- tiene potencial intoxicante, y sería la alimentación ideal o sana la que tendría potencialidad desintoxicante -preparación de alimentos con dedicación de tiempo, que sean

variados y combinen distintos grupos, que incluya frutas y verduras y que se consuman de forma ordenada-.

Es posible suponer entonces que el uso ordenado del cuerpo permitiría la desintoxicación. Aquí se pone de manifiesto cómo operan los diferentes marcos de sentido en el acto de alimentarse, a saber: la rutinización de las comidas aportaría tranquilidad y seguridad; el comer comida liviana, casera y sana permitiría poner el cuerpo en forma y ajustarse de mejor manera a los modelos de cuerpo y de alimentación ideales. El desorden, la comida pesada, fuera del hogar, con altos contenidos de grasas y azúcar, harían del cuerpo y de sí mismos algo indeseado, lejano a los ideales.

Los marcos de sentido, operarían como orientadores a la hora de evaluar la alimentación y tomar decisiones en torno a ésta. Los conceptos aquí descritos serían organizadores de la experiencia alimentaria, por medio de los cuales los individuos irían situándose, y situando sus prácticas de una manera o de otra, dando lugar a combinaciones varias.

7. Los ethos del comensal entre los estudiantes universitarios

Retomando lo planteado por Corbeau (Op.cit.) quien afirma que existen cuatro ethos del comensal, que dan cuenta de las significaciones que éstos otorgan a sus prácticas en relación a la alimentación, a los que llama: Los *comensales muy complejos*; los *comensales de nutrición ligera*; los *comensales de nutrición consistente* y el *comensal gastrolastress*, se intentará caracterizar las significaciones que las y los estudiantes otorgan a su alimentación en relación a su bienestar.

En los relatos de las y los jóvenes en relación al significado de sus prácticas alimentarias nos encontramos básicamente con dos de los cuatro tipos de ethos del comensal: los comensales muy complejos y los comensales de nutrición ligera. Dichos ethos han sido de utilidad para poner de relieve las diferencias encontradas entre hombres y mujeres, posiblemente fundadas en las relaciones de género.

Como bien se había esbozado en el capítulo anterior, había ciertas diferencias entre hombres y mujeres, según las cuales, la alimentación ideal refería más a una suerte de ideología de la nutrición y al mantenerse sano en el caso de los hombres, mientras que en el caso de las mujeres había una tendencia más marcada a colocar el ideal corporal como el referente de las decisiones alimentarias, sean éstas satisfactorias o no.

Las mujeres que participaron de esta investigación, se encontraban mucho más cercanas al *ethos del comensal muy complejo*. La gran mayoría de ellas se refiere en repetidas ocasiones al aspecto físico relacionado con el estar gorda o el estar delgada, lo que les generaría muchas tensiones. El verse delgadas en este caso es vivido como un imperativo al que de una manera o de otra se debe responder, tornándose casi una obligación, si se desea ser bella. La problematización del

propio cuerpo en términos de lo delgado que éste sea o no, tiene lugar tanto en quienes están conformes con su cuerpo, como en quienes no lo están.

“...uno tiene como una culpa constante, así como ciertas personas de, como darse cuenta que están comiendo mal, y como querer hacerlo bien, el no poder parar y como en el momento en que lo hacen, como igual sentir una especie de culpa, o sea, igual es como una especie de aspiración llegar a comer bien” (Ana).

“... es terrible, porque uno dice, hoy día no voy a comer esa cosa, que me mira y me dice que la coma, pero, o sea el kiosco, uno le dice a la tía me da como yogurt, que linda tu alma..... y los chubis están ahí, onda cómeme. O sea, (...) y si, no me la comí; y salí de nuevo y, ya! me da un trufa... ¡te la gana!, cachai, no podí hacer eso, imposible. En el fondo la conciencia, la conciencia te carcome” (Mujer, Focus Facultad de Artes).

“...además que era como que tenía que adelgazar a la fuerza porque (...) me da vergüenza que me vieran con rollos” (Carla).

En este sentido, el alimento es significado como una fuente de placer pero a la vez de angustia y ansiedad. Permanentemente hay alusión a la dimensión angustiosa que la alimentación puede tener, lo que se vincula a los dos tipos de placer del que hablábamos antes, uno referido a los efectos que tendrá lo ingerido sobre el cuerpo y otro al de ingerir algo sabroso, pero que inmediatamente provoca angustia pues no cumple con los requisitos de la alimentación ideal.

Para quienes estaban disconformes con su apariencia física, la alimentación era un campo de batalla en el que constantemente eran puestas a prueba y frecuentemente se sentían defraudadas por el poco control que podían ejercer. Las razones de la angustia generada por la alimentación en las mujeres aquí entrevistadas formarían parte de la subcategoría en que la apariencia física y la delgadez tienen gran importancia.

Aunque no se tuvo conocimiento de que alguna de las mujeres participantes tuviera alguna patología alimentaria como bulimia o anorexia, es posible que en algunas de ellas las razones de la ansiedad también pudieran ser incluidas en esta subcategoría.

En los hombres, a diferencia de las mujeres, la relación con su alimentación no era tan compleja, ni se encontraba sujeta a tensiones del mismo tipo. En ellos, si bien la apariencia física aparecía como un valor importante, el logro de una apariencia reconfortante no resultaba ser un imperativo, si no que era presentada como un plus, como algo que podía desearse, pero que no era estrictamente necesario.

Los jóvenes estudiantes universitarios participantes de esta investigación, estarían más cercanos al ethos del comensal de nutrición ligera, quien intenta ajustar su dieta a ciertas ideologías nutricionales como pueden ser las médico-biológicas o el vegetarianismo, entre otras posibilidades, pero a la vez se dan un espacio para el placer. En los hombres se ve mucha menos ansiedad y el cuerpo se experimenta de formas menos problematizadas y elaboradas.

“...trato de no comérmelo todo, ahora voy hasta quedar satisfecho si, no si tampoco la idea es privarse, privarse de todo. Igual he comido carbohidratos pero trato de dejarlo para los fines de semana cuando uno está en familia y hay que compartir, o hay una once rica. Pero es como aprender a comer más que nada (...). Me gusta leer la información nutricional, las etiquetas de información nutricional siempre las leo, siempre, siempre, siempre, entonces esa es la forma más directa que tengo yo pa’ informarme sobre la dieta y, y es una costumbre que adquirí, lo hago” (Daniel).

Los otros dos ethos de comensales no fueron identificados entre las y los estudiantes entrevistados, lo que creemos se debe a dos cuestiones.

En primer lugar, se trata de un segmento de la población de estratos medio, medio-alto y alto, lo que significa que no han pasado penurias en relación a su alimentación. Su alimentación estaría marcada por la pertenencia de clase en la que lo liviano y lo sobrio son valores, por lo que en los discursos no aparece la idea de la opulencia en la alimentación, lo que los aleja del ethos del comensal de nutrición consistente.

En relación al ethos del comensal gastrolastress, si bien se trata de jóvenes interesadas/os por la alimentación gourmet y en ocasiones acceden a alimentos de este tipo, sobre todo en sus entornos familiares, sus discursos no están marcados por el gusto por este tipo de comidas, si no más bien como se exponía antes, refiere a la comida de casa, frente al desorden en el que se incurre durante los días que se asiste a clases.

8. Facilitadores y obstaculizadores de la experiencia de bienestar asociada a la alimentación

8.1. *Algunas aproximaciones conceptuales iniciales*

Como se ha visto hasta el momento, si bien la alimentación no es reconocida como un ámbito relevante para el bienestar por las y los estudiantes del campus JGM, cuando se indaga al respecto nos encontramos con un tema que resulta sumamente rico y complejo.

La idea de *comensal plural* de Corbeau (en Montecino, 2006), según la cual el comensal se encuentra sobredeterminado por su origen social, pero a la vez situado en un espacio de libertad, en el que puede transformar, adoptar unas nuevas y cambiar sus prácticas alimentarias, puede ser retomada en este análisis. Para el autor, las prácticas alimentarias son el resultado de tres elementos que se ordenan en un triángulo: Un *comensal socialmente identificado*, en términos de su edad, género, escolaridad, ingresos, entre otras; *una situación* o contexto social, sea éste en el espacio público, el privado, el espacio doméstico o el extradoméstico, etc.; y *un alimento*, reconocido y representado dentro de un universo sociocultural.

Se han identificado seis elementos en la vida universitaria que son de relevancia para dar cuenta de los facilitadores y obstaculizadores de una alimentación satisfactoria, los cuales serán presentados ordenados según el modelo del triángulo propuesto por Corbeau. En primer lugar tenemos (1) el nivel de ingresos o socioeconómico, (2) el modo de residencia y (3) el género en relación a la *situación* social de las y los estudiantes. En segundo lugar tenemos la (4) infraestructura y (5) el uso del tiempo como temas vinculados a la *situación* en donde tienen lugar las prácticas alimentarias que nos interesan. En tercer lugar tenemos (6) la oferta en relación al *alimento*, último componente del triángulo.

8.2. *El comensal socialmente identificado*

8.2.1. Nivel de ingresos o socioeconómico de los estudiantes

El dinero del que disponen las y los estudiantes resulta de vital importancia a la hora de alimentarse, lo que difiere según se trate de alguien que vive sólo/a o con amigos/as, o alguien que vive con familiares. Esto debido a que la elección de los alimentos está, en la mayoría de las ocasiones, mediado por las cantidades que puedan ser invertidas en tal ítem.

Durante la realización de los grupos focales se hizo el ejercicio de hacerles llenar una ficha a las y los participantes en la que se les preguntaba, entre otras cosas, con cuánto dinero contaban para sus gastos personales, en lo que debían incluir las comidas, las salidas, las fotocopias, los libros, la locomoción. Las respuestas oscilaron entre los \$40.000 y los \$1.000. Los que disponían de más dinero semanal eran quienes vivían solos. Quienes vivían con sus padres, disponían entre \$ 25.000 y \$ 1.000, de acuerdo al nivel socioeconómico de cada familia. Sin embargo, podríamos decir que la media era diferente, según de la facultad de la que se tratara.

Las y los que disponían de más dinero para sus gastos eran de la Facultad de Ciencias Sociales, con un promedio de aproximadamente \$ 14.400 semanales. Las y los estudiantes que disponían de menos dinero para sus gastos semanales eran las/os pertenecientes al Programa de Bachillerato y a la Facultad de Filosofía y Humanidades con aproximadamente \$ 4.100 y \$ 6.300 respectivamente. No obstante, en el resto de las facultades las y los estudiantes cuentan con un promedio semanal de unos \$8.500 aproximadamente.

Si se tiene presente que el costo de un almuerzo como los que venden en los casinos es de alrededor de \$ 1.400, un sándwich o empanada aproximadamente

\$700, y una sopaipilla cerca de \$ 100, se puede más o menos vislumbrar cuáles serán las posibilidades de acceso en cada uno de los casos.

La heterogenidad de acceso a los distintos tipos de alimentos, segmentadas por nivel socioeconómico generan varios tipos de estrategias como por ejemplo, el traer alimentos desde los hogares, ayunos por largas horas entre quienes viven con familiares hasta llegar a la casa para comer una comida, o para comer de la manera que sea, en el caso de quienes viven solos/as. Otra posibilidad es el consumo de sándwiches, empanadas o sopaipillas, todos alimentos considerados no sanos, los cuales son mucho más económicos. Es importante destacar, que quienes cuentan con más disponibilidad de dinero, en varias ocasiones traen comidas preparadas desde sus hogares, lo que se explica por la insatisfacción con la oferta de almuerzos que hay en el Campus. Aquí el alimento opera como una fuente de distinción, podríamos decir que de clase.

El hecho de que la gran mayoría de las y los estudiantes cuente con menos de \$ 8.500 semanales para todos sus gastos, determina en gran medida la selección de alimentos durante la jornada académica. Muchos de los y las estudiantes relatan que la elección de alimentos se encuentra supeditada a un cálculo que según afirman, busca encontrar la mejor combinación entre precio, potencial de saciar y rapidez. Un ejemplo de ello es la preferencia de alimentos más calóricos como sopaipillas o golosinas, en detrimento de las frutas. Es decir, si bien una fruta es asequible y rápida de adquirir y comer, su poca capacidad de saciar y a la vez el mayor atractivo de otros alimentos, implica que éstos últimos se prefieran frente a los primeros.

“...teni hambre y te comprai a la salida una sopaipilla rápido pero, con todo lo que estudiai, tiempo pa’ cocinar ¿cachai? olvídalo, o sea, tú lo único que querí es algo barato y contundente” (Carla)

“digamos que la fruta tiene poca, llena poco” (Focus Bachillerato)

Es posible afirmar que el nivel socioeconómico tiene una gran injerencia en el tipo de alimentos que se van a seleccionar, no sólo en términos de pertenencia de clase, si no que también en términos del dinero concreto con el que se cuenta para los gastos personales.

8.2.2. Tipo de residencia

Dimos cuenta también de cómo el tipo de residencia, esto es, con quienes se vive, tiene un correlato en el bienestar asociado a la alimentación. Vimos que quienes viven solos son los menos satisfechos pues deben procurarse todo lo necesario para poder cocinar y alimentarse en sus hogares, tener tiempo para preparar alimentos y a la vez priorizar entre gastos diversos. Este tipo de situaciones hace que frecuentemente coman fuera de sus casas, se alimenten de forma poco satisfactoria, o prefieran gastar menos en alimentos para utilizar el dinero en otras cuestiones.

“...la alimentación de una persona que vive solo, es atroz, atroz” (Carla).

El vivir con un familiar suele ser un elemento que aporta al bienestar vinculado a la alimentación, pues implica un cierto orden y horarios dados por las rutinas familiares, el acceso a comidas elaboradas y caseras –las que como dijimos eran consideradas ideales y sanas-, el acceso a frutas y verduras, pues suele haber un encargado de hacer las compras diferente al o la joven y la posibilidad de llevar este tipo de alimentos a la universidad. No obstante, cuando se trata de personas con un nivel de ingresos más bien bajo, hay situaciones en las que también deben o quieren priorizar en sus gastos según otros intereses, lo que afecta la alimentación.

“...me pasaba el año pasado cuando traía almuerzo todos los días, mis viejos me pasaban 5 lucas a la semana y eso me tenía que alcanzar pa todo. Entonces yo,

por supuesto que me traía, hasta la colación, pa no comprarme weás acá y privilegiaba tomarme una chela el viernes po. O me cagaba de hambre o no carreteaba” (Focus Facultad de Ciencias Sociales)

Es decir, hay una diferencia relativa en cuanto al bienestar alimentario, entre quienes viven solos/as o con amigos/as y quienes viven con algún familiar que en alguna medida tutela la alimentación, como lo indica la cita que sigue:

“...o sea para mí es mucho más esencial la alimentación sana que, que fotocopias, pero lamentablemente el, o sea cual, así como el sistema universitario te prodiga a priorizar las fotocopias antes que la comida po, porque te exigen tanto y, y no te queda otra, y tenis poca plata, entonces matai dos pájaros de un tiro, o sea te comis algo barato pero penca y sacai las fotocopias, como que matai dos pájaros de un tiro, en vez de comer bien y no sacar fotocopias” (Focus Bachillerato).

8.2.3 El género

En el capítulo anterior se hizo alusión al género teniendo un correlato en la alimentación de las personas y en el bienestar asociado a ésta. El hecho de que en la construcción de aquello que es considerado femenino esté presente la belleza como uno de los atributos más importantes, en la cual es apreciada muy especialmente la ausencia de curvas y de volumen (Acuña, 2004), hace que las mujeres tengan una relación compleja con su comensalidad, lo que se constituye en un obstaculizador de la experiencia de bienestar.

En el caso de los hombres sucede un poco lo contrario, pues la construcción de género masculina problematiza en menor medida el cuerpo que se tiene frente al cuerpo deseado.

Esta situación bien puede ser extrapolada a todas las edades, no obstante, el ingreso a la universidad, asociada a una mayor incertidumbre, abandono de rutinas de actividades, por ejemplo deportivas, cambio en los hábitos alimentarios en donde predomina el desorden y la comida considerada no sana, genera tensiones sobre todo en las mujeres, quienes se ven enfrentadas a transformaciones físicas conectadas con el aumento de peso.

“...en primer año, cuando subí 6 kilos me acuerdo, era como una paranoia. Me dije, no puedo seguir así, y ahí me metí a natación, pero típico, el tiempo, la plata, el transporte, que te queda lejos y todo el tema, iba una vez a la semana... cachai..., en mi caso yo iba a seguir yendo pero el año pasado, eh... toda la piscina la reconstruyeron, y no he visto otra cosa, pero.... Si yo quiero me muevo, pero, cuesta, cuesta rendir, hacer ejercicio, se nota que no hay técnica. Una cuadra y con la lengua afuera, y eso... más el cigarro” (Mujer, Focus Facultad de Artes).

La situación de las mujeres comienza a ser aún más compleja, pues es necesario ser y estar bella, sin que se noten los esfuerzos que se hagan por conseguirlo. Esto puede verse en el hecho de que muchas de ellas intentan demostrar que comen despreocupadamente o que la preocupación tiene sólo motivos nutricionales, y que la belleza, esto es, la delgadez, sobreviene naturalmente. Como lo muestra la cita que sigue, extraída de uno de los grupos focales en donde dos mujeres mantienen un corto diálogo:

“Irma-...[sano desde] el punto de vista médico, porque eso de bajar calorías... es que no sé, yo tengo súper buen metabolismo, y como que me siento a comer y nunca he subido ni un kilo, entonces es como que me da lo mismo eso, y trato de que sea sano, porque es una comida sana, no porque quiera bajar...

Daniela- las mujeres casi siempre nos fijamos en las calorías, no sí es que es sano desde el punto de vista médico.

Irma- sí.

Daniela- yo creo eso,

Irma- ¿cuántas calorías tiene eso?

Daniela- jajajaja” (Focus Periodismo)

8.3. *La situación o contexto*

8.3.1. Infraestructura: espacios para almorzar

Cuando las y los estudiantes evaluaron los espacios y la infraestructura del Campus se refirieron sobre todo a los problemas que suelen tener en el horario de almuerzo. Los identificados como más importantes son: la gran congestión que hay en ese horario, los espacios reducidos para sentarse, lo que redundo en el colapso que suele generarse durante los días lluviosos en invierno, en que los espacios disponibles, frente a la gran demanda no logran cumplir con las expectativas.

Muchos de los y las estudiantes prefieren almorzar sentados en una mesa, en los casinos o kioscos. Sin embargo, estos lugares suelen estar sobre cargados, convirtiéndolos en espacios poco gratos para almorzar. Otros disfrutaban de almorzar al aire libre en los espacios verdes, sin embargo, en bastantes ocasiones deben enfrentar la congestión, pues compran los alimentos en los casinos o kioscos, o deben esperar para recalentar su almuerzo en uno de los microondas que están disponibles para tal fin.

Tal atochamiento tiene consecuencias importantes en la alimentación pues impide sentir cierta comodidad y tranquilidad; acorta ostensiblemente el tiempo dedicado al acto mismo de comer, lo que incluye no sólo ingerir alimentos, sino también echar a andar la rutina más o menos ceremoniosa que puede significar un

almuerzo; reduce también el tiempo y la posibilidad de socialización con compañeros/as y amigos/as que suele acompañar las comidas en el ámbito universitario y por último acorta o elimina la sobremesa, esto es, el espacio de tiempo que hay entre que se termina de comer y se retorna a las actividades normales.

“...es que, lo que decía Daniel, es que de repente las clases se alargan y los profes siguen hablando, entonces es como “almuerzo, almuerzo” y cuando uno llega ya acá, es el tiempo en las colas y de ahí sentarse, uno no puede disfrutar nada, y cuando, y si bien ya terminaste, justo para entrar a clases, a uno le gusta reposar. No es como ¡ya! hay que ir a trabajar, trabajar. A uno le gusta conversar, hacer sobremesa, que eso es rico y eso con suerte en una hora” (Focus Facultad Ciencias Sociales).

“yo siempre, a menos que este lloviendo, como acá frente al edificio Milenum que esta afuera, porque es tranquilo, hay pastitos, hay poca gente, acá como que hay mucha bulla. Lo que hago yo, es que traigo comida de mi casa, la caliento acá y me la voy a comer con amigos, más encima después te puedes echar en el pasto” (Focus Facultad de Artes).

8.3.2. Tiempo

El tema del tiempo y el orden asociado a él, apareció con frecuencia entre quienes participaron de esta investigación. El hecho de que los horarios en la educación superior sean variados, lo que en ocasiones implica que se tiene clases y actividades a lo largo de todo el día; que a la vez haya una flexibilidad importante, tanto en los horarios como en los tipos de actividades; y que se deba responder a las exigencias regulares de cualquier carrera, hacen sentir a los estudiantes que cuentan con poco tiempo, lo que significa una serie de situaciones que suelen afectar su bienestar.

“Eso es también porque como decía Daniela, la Dani, es que ahora estas mucho menos tiempo en la casa, corriendo de un lado pa otro, a casa de amigos, te invitan a comer, carrete asado (....) tenis una reunión o una prueba y te comis un snack” (Focus Facultad de Ciencias).

“...en la universidad, por lo menos yo, llego a mi casa hacer un trabajo, no hay tiempo para -no es que no pensai en la comida porque no tengas hambre-, sino que no hay tiempo para pensar en una buena comida” (Focus Facultad de Artes)

A esto se agregan las situaciones en las que se encuentran las y los estudiantes fuera del ámbito de la universidad, en donde algunos viven solos y deben encargarse de todas sus necesidades; y otros que viven con familiares, igual deben enfrentarse a los cambios que ha habido al interior de las familias en las últimas décadas. El ingreso de la mujer al mercado laboral ha significado que cuestiones como hacer las compras y cocinar se vuelven problemáticas. En algunas ocasiones, y debido a la clase de proveniencia, se cuenta con servicio doméstico en los hogares, pero en otras, el rol de hacer compras y cocinar lo siguen asumiendo las mujeres -las madres sobre todo- en los horarios que quedan libres. No obstante, en muchas ocasiones, nadie asume este rol y en los hogares simplemente no hay tiempo para este tipo de labores lo que tiene consecuencias a nivel de la alimentación de los y las estudiantes, pues éstos/as no suelen ocuparse de este tipo de cosas.

Además, el régimen académico suele concentrar muchas exigencias en unas pocas semanas, por lo que durante ese período, todo tiempo disponible se consume en estudiar y elaborar trabajos académicos, pasando la alimentación a un segundo plano. En estas circunstancias, quienes viven solos/as simplemente omiten el tiempo para cocinar, generando desarreglos de proporciones en torno a la alimentación.

8.4. El alimento

8.4.1 La oferta

Dentro del Campus hay una gran variedad de alimentos que son ofrecidos. En general tienen precios que están al alcance de los y las estudiantes, que sí no logran acceder a las colaciones de los casinos -lo más caro- , pueden comprar otro alimento más económico, pero que no cumple con los requisitos que antes se definieron como lo ideal y sano.

Las y los estudiantes se muestran bastante satisfechos con la oferta, sin embargo, quienes tienen regímenes vegetarianos o prescritos por un médico, aducen que no hay la variedad necesaria.

La oferta alimentaria es evaluada distinguiendo entre lo sano y lo no sano. Se considera que lo sano es más caro, requiere de más tiempo para ser consumido y de más tranquilidad, mientras que lo no sano, llamado comida *chatarra*, es más económico, tiene más capacidad de saciar y es de fácil acceso y consumo. Esto hace pensar en que la oferta es variada pero el acceso a ésta es segmentado según la disponibilidad de dinero y tiempo que se tenga.

Sin embargo, otro elemento que parece tener relevancia a la hora de seleccionar un alimento, es lo atractivo y sabroso que éste resulte. Hay quienes dicen que a pesar de tener tiempo y dinero para acceder a comida considerada sana, prefieren comer algo que les resulte apetitoso, como pueden ser una golosina o un completo.

Aquí operan dos elementos, por una parte, aquello que es considerado rico o sabroso, que suele ser homologado a lo no sano, y por la otra la presentación de éstos alimentos, con paquetes y disposiciones más vistosas y apetecibles. En este sentido es que la presentación de la comida entendida como no sana, supera a

aquellos alimentos entendidos como sanos, generando ciertas preferencias difíciles de controlar.

Es decir, la oferta de golosinas, alimentos fritos, ricos en azúcar y sal, con presentaciones atractivas, y a un muy bajo costo, contribuyen a la selección de este tipo de productos sobre los otros.

“...y los papelitos se ven tan lindos, y uno quiere eso, en vez de una manzana, toda come la manzana” (Focus Facultad de Artes).

9. Discusión: relación entre bienestar y alimentación

A continuación haremos un breve recuento de los resultados, estableciendo los lineamientos centrales y los temas que aparecen transversales, para luego integrarlos y responder así a la pregunta de investigación planteada. Por último, se someterán a discusión los resultados aquí presentados con resultados de otras investigaciones similares o cercanas para establecer las coincidencias o diferencias con éstas.

El bienestar en las y los estudiantes universitarios es construido en base a la satisfacción que les provoca realizar actividades que les resulten atractivas, el tener relaciones tanto familiares, como amistosas y de pareja gratificantes, el establecerse metas y lograrlas, el tener una autonomía protegida, y el estar conformes consigo mismos, vinculado muy cercanamente al cuerpo.

Es decir, no aparece la alimentación como un ámbito relevante en sí mismo, al menos no inicialmente, pero cuando se indaga un poco más profundamente, emerge de la mano de la satisfacción con la imagen corporal y es en ese sentido que el bienestar se vincula con la alimentación.

La alimentación es invisibilizada debido a que se trata de una actividad muy cotidiana. Pero se plantea, además, que existe una moratoria vital que generaría en las y los estudiantes cierta displicencia en relación a las prácticas necesarias para lograr tener aquello que entienden por alimentación ideal. A la vez, la moratoria social les proporciona un nuevo estatus que introduce una estela de incertidumbre en sus vidas y provoca el abandono de las rutinas de siempre, poniéndolos en posición de organizar nuevas rutinas individuales, lo que incluye la alimentación.

Utilizando como puerta de entrada el cuerpo, se inicia una suerte de descripción del bienestar asociado a la satisfacción con la propia imagen, que tiene

características diferentes entre los hombres y entre las mujeres, pues ellas, debido a la angustia con la que viven su propio cuerpo, se ven enfrentadas de manera más constante al dualismo del que habla Le Breton (Op.cit.) dado por la toma de conciencia suscitada por la incomodidad que puede ocasionar el cuerpo.

La idea de que la belleza es sinónimo de delgadez, se filtra entre las imágenes de lo liviano y lo fluido que son utilizadas para describir el bienestar físico. Esto nos pone frente al concepto de principio de incorporación propuesto por Fischler (Op.cit.), el cual caracterizaría el tipo de relación que se establece entre el cuerpo y el alimento, en el que éste último, al traspasar la frontera entre el adentro y el afuera, nos constituye en términos nutricionales, pero también imaginarios, haciéndonos personas livianas o pesadas, de acuerdo a las características de lo que se haya ingerido.

Las apreciaciones sobre la alimentación se ordenan en torno a marcos de sentido de los cuales hemos identificado algunos conceptos clave, a saber: la alimentación ideal, lo sano, el placer y lo tóxico.

La *alimentación ideal* es entendida como un horizonte utópico en el cual la variedad, el orden, el equilibrio, la estabilidad en los horarios, el espacio de relajación, la moderación en relación a las cantidades, lo sano y el tiempo para preparar y consumir alimentos –lo casero-, constituyen elementos fundamentales.

Dos imágenes ilustran lo que las y los estudiantes universitarios entienden por alimentación ideal, lo casero que ha sido llamado “ideal tradicional de la alimentación” y lo sano muy vinculado a lo liviano, que se ha llamado “ideal asceta de la alimentación”.

Si bien hay mucha claridad en lo que se entiende por alimentación ideal, las evaluaciones de la propia alimentación son muy negativas, lo que incluye tanto el tipo de alimentos que se consumen, como el orden asociado al consumo, que

responde al tipo de régimen académico y al nuevo estatus que adquieren al ingresar a la universidad. Esta situación va dando lugar a la configuración de un tipo de alimentación vagabunda facilitada por el abandono de rutinas y el advenimiento de una gastro-anomía. Este abandono de las rutinas es experimentado de manera más dramática por quienes viven solos/as o con amigos/as. Pareciera que quienes continúan viviendo con su familia tienen mayores posibilidades de lograr cierto orden, o al menos procurarse algunas situaciones de más orden.

Lo sano, básicamente, es lo liviano, lo bajo en calorías, lo que no engorda. Las frutas y verduras son la imagen misma de lo sano. Sin embargo, como bien expresaban las y los estudiantes, debe haber equilibrio y variedad, por lo que las carnes, de preferencia blancas, las legumbres, la leche, el yogurt, algunas harinas, las fibras, deben complementar estos dos tipos de alimentos centrales, pero siempre de forma moderada. Lo no sano es todo aquello que incluya grasas, azúcar, harinas, sal, es decir, las golosinas, los completos, las empanadas, las bebidas gaseosas, etc.

Este último tipo de alimentos suele ser llamado, sobre todo por las mujeres, “chancho”, “sucio”, “porquerías”, entre otros, dando cuenta de ciertos discursos de género asociados a la alimentación.

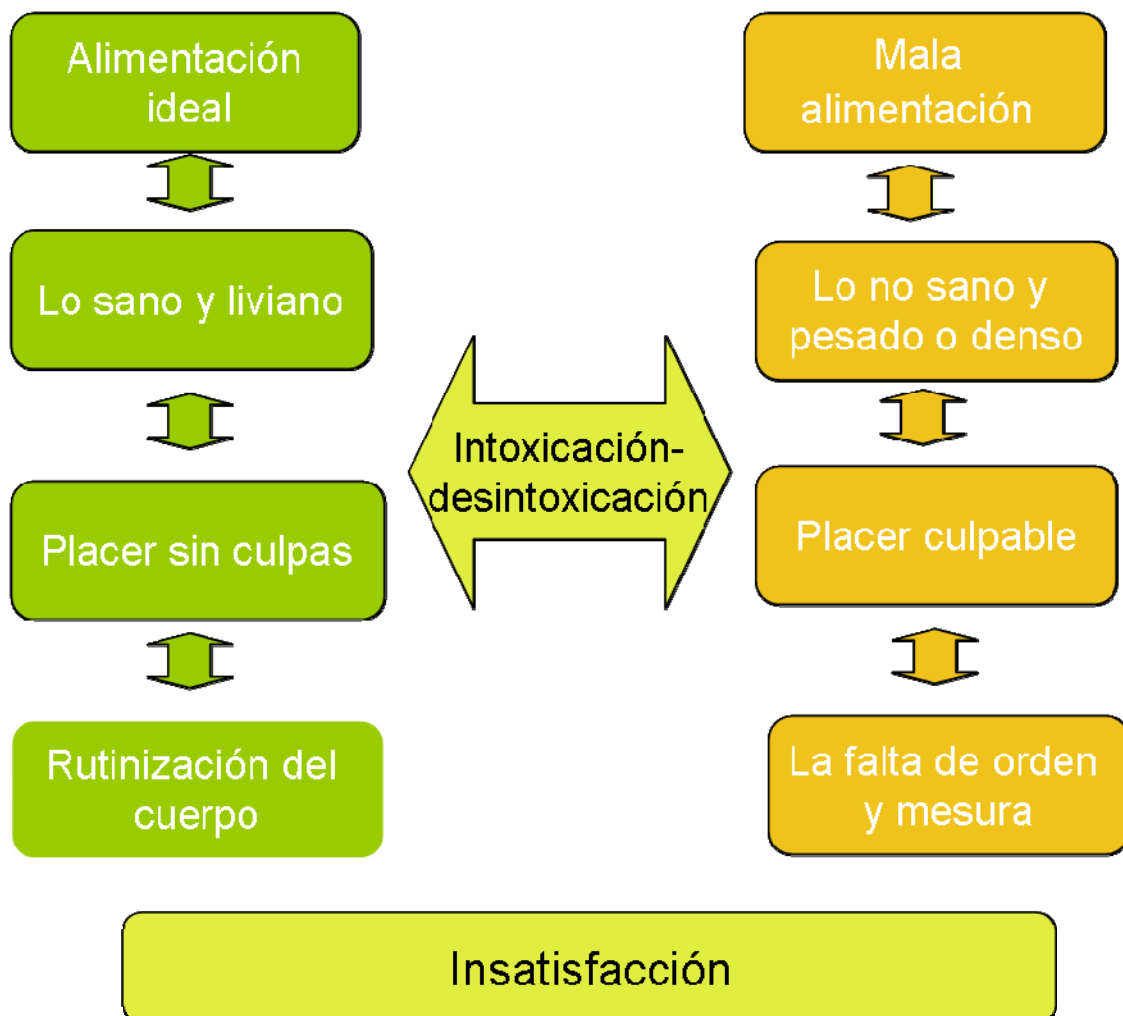
Lo sano entonces estaría compuesto por aquello que suele recomendarse en las dietas hipocalóricas.

La alimentación puede provocar dos tipos de *placer*: aquel que resulta de ingerir algo sabroso, que incluye también una posible sensación de displacer, producto del efecto que a nivel del imaginario tiene el alimento sobre el cuerpo; y aquel consecuencia de una alimentación liviana y equilibrada que asegura un tipo de resultado particular sobre el cuerpo, que genera placer en un largo plazo.

La *intoxicación* y la *desintoxicación* es consecuencia de la ambivalencia frente a la alimentación de las y los estudiantes universitarios y se vincula a su situación particular en un escenario polifónico y dominado por la incertidumbre, lo que genera estilos de vida, en los que la alimentación cumple un papel importante. Dichos estilos de vida tienen como resultado la intoxicación, a lo que puede seguirle la desintoxicación, que respondería a una estrategia frente a un “pedido del cuerpo”.

En el siguiente diagrama se esquematizan los marcos de sentido expuestos.

Figura 1: Marcos de Sentido



Fuente: Elaboración propia

El *tipo de comensal* estará determinado por la forma de situarse frente a la alimentación, que como lo indica Corbeau, va configurando ciertos *ethos*. Entre las y los jóvenes universitarios del campus JGM, básicamente se identificarían dos, que resultan reveladores de aquello que distingue a los hombres y a las mujeres. En las mujeres nos encontramos mayoritariamente con el *ethos* del comensal muy complejo, el cual refiere a la angustia asociada a la incorporación de alimentos vinculado al ideal corporal que desean construir. En el caso de los hombres, se identifica un *ethos* más cercano al del comensal de nutrición ligera, donde está presente el discurso de lo liviano y del cuidarse, pero hay más espacio para el placer, sin que éste genere demasiadas culpas.

En la vida universitaria encontramos *facilitadores y obstaculizadores de la experiencia de bienestar asociada a la alimentación*. Los individuos ven influido el bienestar en torno a la alimentación por el dinero con el que cuentan para sus gastos diarios, por el tipo de residencia que tengan y por los efectos que los discursos de género imprimen en la idea de cuerpo ideal que manejan. La situación en la cual se encuentran las y los comensales, tiene un impacto sobre el bienestar, pues el Campus no es del todo cómodo para las experiencias alimentarias y la organización del tiempo, dado que el régimen académico resulta poco satisfactorio y difícil de manejar. El alimento está supeditado a la oferta, que es entendida como amplia, no obstante lo atractivo de ciertos alimentos, sumado a la poca disponibilidad de dinero, constriñen y reducen el acceso.

Los resultados nos indican que la invisibilización de la alimentación en la evaluación del bienestar dice relación con la naturalización de esta práctica tan cotidiana y con el momento biográfico de los estudiantes universitarios. El hecho de que emerja de la mano de las evaluaciones de la imagen corporal nos proporciona pistas sobre el papel que cumple.

En el caso de las mujeres, el cuerpo y la imagen que por medio de la alimentación construyen, es vivido mayoritariamente de manera dualista, lo que significa que

genera incomodidad. En los hombres, el cuerpo es vivido de manera un tanto más monista y sólo en algunas ocasiones aparece el dualismo. Esto ha sido explicado como producto de la manera diferenciada en que los discursos de género prescriben la delgadez y la belleza como imperativos. Las mujeres se ven más condicionadas por tal imperativo, mientras que en los hombres aparece como un plus, como algo que suma y nunca como un elemento constituyente de su propia masculinidad. Esta diferencia entre los hombres y las mujeres es también resaltada en la caracterización de los ethos de los comensales.

La construcción del propio cuerpo intenta ajustarse a un ideal regido por la idea de lo delgado, lo liviano, lo fluido que se lograría por medio de una alimentación con características similares.

Sin embargo, a la hora de evaluar la alimentación actual, nos encontramos con prácticas que distan mucho de lo considerado alimentación ideal, lo que aleja a los estudiantes de las pretensiones de tener ese cuerpo ideal.

La alimentación ideal se constituye en un horizonte utópico, que puede ser vivido como normativo o como algo meramente aspiracional. En tal sentido, lo que se come puede ajustarse de diversas formas o no hacerlo, a lo que se ha llamado ideales de la alimentación, tanto el asceta como el tradicional, lo que implica consumir un cierto tipo de alimentos de una cierta manera. Cuando el ajuste es mayor, se experimenta un placer asociado a las consecuencias que se estima que este tipo de alimentación tendrá sobre el cuerpo, es un placer vinculado al esfuerzo. Cuando hay un desajuste en relación a estos ideales, aparece otro tipo de placer, producto de comer alimentos que resultan más sabrosos, pero que puede conducir -y en la mayoría de los casos lo hace- a la culpa.

En esta lógica es que aparece la idea de la intoxicación. Si bien la intoxicación no refiere únicamente a la alimentación, ésta cumple un papel de importancia. La intoxicación tendría lugar cuando el desajuste es muy pronunciado, lo que puede

resultar de la intensidad del desajuste, pero también del tiempo durante el cual éste tiene lugar. Frente a la intoxicación se reacciona con desintoxicación que podría ser pensada casi como un proceso de curación. Lo aquí dicho da cuenta, sobre todo, de la ambivalencia con la que es enfrentada la alimentación. Esta ambivalencia sucede en un espacio de incertidumbre que ha sido abierto por el estatus que tienen los estudiantes, en el que el régimen académico –en mayor medida- y la infraestructura -en menor medida-, tienen un papel relevante.

Si se intenta responder la pregunta que guió esta investigación, es posible afirmar que la alimentación en las y los universitarios no resulta ser una fuente de bienestar, sino que más bien genera una serie de malestares o tensiones. Las y los estudiantes en general, pero más que nada las estudiantes, que participaron de esta investigación, tienen una relación bastante compleja con su alimentación y su cuerpo, frente a lo cual sienten placer y culpa, lo que coincide con lo expuesto por Hamblin (1995).

En coincidencia con Rivera (2006) los jóvenes dicen tener una dieta pobre en frutas, verduras y fibras. No obstante, y a diferencia de esta autora, no se debe a falta de información, pues los discursos coinciden con lo nutricionalmente adecuado, sino que más bien las prácticas responderían a la situación personal de los comensales, el contexto en donde la alimentación tiene lugar y a los alimentos que están disponibles, en donde operarían marcos de sentido que orientarían las decisiones en torno a la alimentación.

Si bien la tensión con respecto a la alimentación es bastante generalizada, el malestar es más profundo entre:

- Mujeres ya que experimentan en mayor medida la angustia de la incorporación dada por la dificultad para ajustar su alimentación a los ideales y por lo mismo, modelar su cuerpo de manera deseada. Esto coincide con lo afirmado por Lameira y otros (2003), sobre la insatisfacción

que sienten las mujeres universitarias, más que los hombres universitarios, y con algunos de los resultados de Franch (2008).

- Personas de nivel socioeconómico bajo, pues tienen menos posibilidades de acceder a aquellos alimentos que son considerados ideales, y con ello a la realización de ciertas prácticas. Esto coincide con lo expuesto por Borges y otros (2007), para jóvenes de la ciudad de San Pablo.
- Quienes viven solos, pues la incertidumbre frente a la que se encuentran con el ingreso a la universidad, resulta más difícil de manejar, cuando han visto transformada, en muchos aspectos, su vida cotidiana y cuando deben generar nuevas rutinas en varios de ellos. Aquí se coincide con Navarro y otros (2006) que afirman que el ingreso a la universidad desmejora la alimentación, sobre todo en quienes dejan de vivir en el seno de la familia.

10. A modo de conclusiones

La idea de bienestar que manejan los estudiantes universitarios no incluye de manera directa la alimentación como ámbito relevante. Las fuentes de malestar asociadas a la alimentación se vinculan a las dificultades que significa el ingreso a la universidad, lo que impediría tener una alimentación más ajustada al ideal que manejan los y las estudiantes.

Las apreciaciones que tienen sobre la alimentación responden a los marcos de sentido que la orientan, identificándose algunos conceptos relevantes como alimentación ideal, lo sano, el placer y lo tóxico.

La vinculación entre alimentación y cuerpo es crucial para entender la relación entre alimentación y bienestar, pues mucho del malestar, sobre todo en mujeres, proviene de la tensión que les provoca la construcción de una imagen corporal acorde con sus expectativas.

Las mujeres y los hombres responden a un ethos diferente en lo que respecta a la comensalidad, siendo en las mujeres, central la angustia de la incorporación, relacionada con la construcción del propio cuerpo.

La relación que establecen entre alimentación y bienestar, las y los estudiantes universitarios, es tensa. Tiene características diferentes según sea el género, el nivel socioeconómico y el tipo de residencia que se tenga, habiendo insatisfacción y malestar más pronunciado en las mujeres, en quienes viven sin la familia, y en quienes cuentan con menos dinero para sus gastos personales.

11. Bibliografía

Acuña, Maria. 2004. Bellas por Fuera, bellas por dentro. En Montecino, Sonia et al. (comps). *Mujeres: espejos y fragmentos*. Editorial Catalonia, Santiago de Chile.

Aranibar, Paula. 2004. *Calidad de Vida y Vejez*. Universidad de Barcelona. Extraído el 26 de junio de 2009 desde www.ciape.org.br/.../CALIDADDEVIDAYVEJEZ%5B1%5D.doc

Barros L., Carmen; Avendaño, Cecilia; Forttes B., Alicia. 2004. Componentes de la calidad de vida del adulto mayor y factores asociados. *Informe de Investigación Proyecto FONDECYT 1020643*. Santiago de Chile.

Borges Neutzling, Marilda; Cora Luiza Pavin Araújo; Maria de Fátima Alves Vieira; Pedro Curi Hallal; Ana Maria Baptista Menezes. 2007. Freqüência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. *Revista Saúde Pública* v.41 n.3 São Paulo jun. 2007. http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000300003&lng=es&nrm=iso (consultado 5-8-07)

Busdiecker B., Sara, Castillo D., Carlos y Salas A., Isabel. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Rev. chil. pediatr.* [online]. ene. 2000, vol.71, no.1 p.5-11. www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000100003&lng=es&nrm=iso . (consultado 16-8-07)

Contreras, Jesús. 1995. Introducción. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

De Garine, Igor. 1995. Los aspectos socioculturales de la nutrición. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

Díaz, Ximena., Daniela Neri D., Francisco Moraga M., María Jesús Rebollo G., Sonia Olivares C., Carlos Castillo D. 2006. Análisis comparativo de la canasta básica de alimentos, pirámide alimentaria y recomendaciones nutricionales para preescolares y escolares chilenos. *Rev Chil Pediatr* 77 (5); 466-472, 2006. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062006000500003&script=sci_arttext (consultada el 8-8-07)

Douglas, Mary. 1995. Las estructuras de lo culinario. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

EGO- Chile. 2005 *Estrategia Global Contra la Obesidad*. 2005. Minsal. http://www.minsal.cl/ici/nutricion/ego/EGO_CHILE.pdf (consultado 13-8-07)

Franch, Carolina. 2008. *Identidad y prácticas alimenticias: construcción cultural del cuerpo en mujeres de clase de alta de la ciudad de Santiago*. Tesis para optar al grado de magíster en estudios de Género, con mención en Ciencias Sociales. Universidad de Chile, Santiago de Chile.

Fischler, Claude. 1995a. Gastro-nomía y Gatro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

Fischler, Claude. 1995b. *El Omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Editorial Anagrama. Barcelona.

Gamboa, Luís y Cortes, Darwin. 1999. Una discusión en torno al concepto de bienestar. Serie de documentos. *Borradores de Investigación*. N° 1. <http://www.urosario.edu.co/FASE1/economia/documentos/pdf/bi11.pdf> (consultado 8-2-08)

Geertz, Clifford. 1992. *La interpretación de las culturas*. Gedisa, Barcelona.

Giddens, Anthony. 1996. Modernidad y autoidentidad. En Beriain, J (Comp.) *Las Consecuencias perversas de la modernidad*. Editorial Anthropos, Barcelona.

Gil-Romo, Sara Elena Pérez, Vega-García, Luz Amaranta y Romero-Juarez, Gabriela. Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo?. *Salud pública Méx* [online]. 2007, vol. 49, no. 1 pp. 52-62. http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000100008&lng=es&nrm=iso (consultado 13-2-08)

Goody, Jack. 1995. Alimentación Industrial: Hacia Una cocina mundial. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

Gracia-Arnaiz, Mabel. Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud pública Méx*. [online]. 2007, vol. 49, no. 3 pp. 236-242. http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000300009&lng=es&nrm=iso. (Consultado 16-8-08)

Hamblin, Douglas. 1995. Actitudes de los adolescentes hacia la comida. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

- Hammersley, M. y Atkinson, P. 1994. Cap. I. ¿Qué es la Etnografía? En *Etnografía. Métodos de investigación*. Paidós, España.
- Jackson, Portia, Marcela Romo, Marcela Castillo, Carlos Castillo-Durán. 2004. Las golosinas en la alimentación infantil. Análisis antropológico nutricional. *Rev Méd Chile* 2004; 132: 1235-1242. <http://www.labnutricion.cl/golosinas.htm> (consultada 11-8-07)
- Kain B, Juliana, Fernando Vio D, Bárbara Leyton D, Ricardo Cerda R, Sonia Olivares C, Ricardo Uauy D, Cecilia Albala B. 2005. Estrategia de promoción de la salud en escolares de educación básica municipalizada de la Comuna de Casablanca, Chile. *Revista Chilena de Nutrición* Vol. 32, N°2, Agosto 2005. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062006000500003&script=sci_arttext (consultado 8-8-07)
- Lameira, Maria; Calado, Maria ; Rodriguez, Yolanda; Fernández, Monserrat. 2003. Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 3 (001). Universidad de Granada, España. 23-33. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/337/33730102.pdf> (31-8-2009)
- Le Breton, David. 1995. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina.
- Levi-Strauss, Claude. 1958. *Antropología Estructural*. Editorial Eudeba, Buenos Aires, Argentina.
- Margulis, Mario y Marcelo Urresti. 1996. La juventud es más que una palabra. En Margulis, Mario (Comp) *La juventud es más que una palabra. Ensayos sobre cultura y juventud*. Editorial Biblos, Buenos Aires. Pp. 13-30.

Mejía, Julio. 2002. Perspectiva de la Investigación Social de Segundo Orden. *Cinta de Moebio* (online) 14. <http://www.moebio.uchile.cl/14/mejia.htm> (consultado 22-07-09)

Mennell, Stephen. 1995. Disminuyendo los contrastes, aumentando las variedades. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

Montecino, Sonia. 2005. *La olla deleitosa. Cocinas mestizas de Chile*. Editorial Catalonia. Santiago de Chile.

Montecino, Sonia. 2006. *Identidades, mestizajes y diferencias sociales en Osorno, Chile: lecturas desde la antropología de la alimentación*. Tesis Doctoral. Universiteit Leiden
<https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/1887/4864/1/Thesis.pdf> (consultado 10/9/08)

Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A.. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria* 21(4): 466-473.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es. (31-8-2009)

Navarro, Silvia; López, Marta; Gil, Mercedes; Kramer Maria; Bueno, Maria Alfaya, Maria; Navarro, Maria. 2006. La etapa universitaria como factor de cambio de hábitos saludables. *Enfermería* 21, 24. Universitat de Barcelona, España.
http://www.enfermeria21.com/pfw_files/cma/revistas/Educare21/2006/24/aprendiendo2.pdf (31-8-2009)

Olivares, S; Lera, L.; Bustos, N. 2008. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista chilena de nutrición* 35 (1) [revista en la Internet]. 25-35. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182008000100004&lng=es. doi: 10.4067/S0717-75182008000100004 (31-8-2009)

Olivares C, Sonia, Zacarias H, Isabel, Lera M, Lydia *et al.* 2005. Estado nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la región metropolitana: línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado. *Revista chilena de nutrición* [online]. vol.32, no.2 p.102-108. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000200004&lng=es&nrm=iso (consultado 13-8-07).

OMS/OPS. 2004. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 57ª Asamblea Mundial de la Salud WHA57.17. Ginebra.

OMS. 2005. *Plan de ejecución en América Latina y el Caribe 2006-2007* Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (dpas). Versión 5 13 de diciembre de 2005

Osorio, P. Torrejón, M. y Vogel, N. 2008. Aproximación a un concepto de calidad de vida en la vejez. Escuchando a las personas mayores. *Revista de Psicología* XVII (1). Universidad de Chile, Santiago de Chile.

Palomba, Rosella. 2002. *Calidad de Vida: conceptos y medidas*. Taller sobre calidad de vida y redes de apoyo de las personas adultas mayores. CELADE, División de Población, CEPAL. Santiago de Chile.

Resultados *Encuesta Nacional de Salud* 2003. Ministerio de Salud. Santiago de Chile.

Rivera Barragan, María del R. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev Cubana Salud Pública*. [online]. jul.-sep. 2006, vol.32, no.3, p.0-0. <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es&nrm=iso>. (Consultado 11-8-08)

Rozin, Paul. 1995. Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y las aversiones alimentarias. En Jesús Contreras Compilador. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y Costumbres*. Biblioteca de la Universitat de Barcelona, Barcelona.

Ruiz Olabuénaga, José. 1999. *Metodología de la Investigación cualitativa*. Universidad de Deusto. Bilbao, España.

Salinas, Judith y Vio, Fernando. 2003. Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Rev Panam Salud Publica* vol.14 no.4 Washington Oct. 2003. http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892003000900015&script=sci_arttext (consultado 5-8-07)

Schwartzmann, Laura. Calidad de Vida relacionada con la Salud: Aspectos conceptuales. *Cienc. enferm.* [online]. dic. 2003, vol.9, no.2, p.09-21. <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532003000200002&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0717-9553. (Consultado 10-3-08)

Segunda de *Encuesta Calidad de Vida y Salud Chile* 2006. Ministerio de Salud. Subsecretaria de Salud Pública. División Planificación Sanitaria. Santiago de Chile.

Sen, Amartya. 1980. *Capacidad y Bienestar*. Conferencia pronunciada en la Universidad de Stanford. Disponible en <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Rodri/Mis%20documentos/Mar%C3%>

[ADa%20Sol/Antecedentes%20tesis/textos/Bienestar%20amartya%20Sen.htm](http://www.unlz.edu.ar/sociales/hologramatica)

(consultado 12-8-08)

Tonon, Graciela. 2005. Apreciaciones teóricas del estudio de la calidad de vida en argentina. *Hologramática* – Facultad de Ciencias Sociales – UNLZ - AñoII, Número 2 V 1 (2005), pp.27-49. www.hologramatica.com.ar o www.unlz.edu.ar/sociales/hologramatica (consultado 10-3-08)

Valles, Miguel. 1997. *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*, Editorial Síntesis, Madrid.

Villalobos, Pablo; Rojas, Alvaro y Leporati, Michel. 2006. Chile Potencia Alimentaria: Compromiso con la Nutrición y la Salud de la Población. *Rev Chil Nutr* Vol. 33, Suplemento Nº1, Octubre 2006. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000300004&script=sci_arttext (consultado 5-8-07)

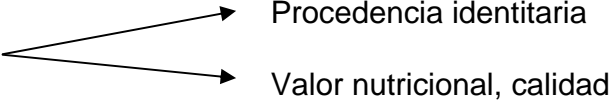
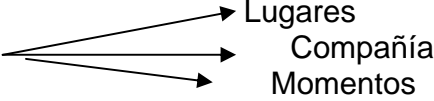
11.1 Páginas WEB

OMS <http://www.who.int/peh-emf/research/agenda/es/index.html> (consultado 3-3-08)

Anexo 1: Instrumentos de obtención de información

a- PAUTA GRUPOS FOCALES CAMPUS JUAN GÓMEZ MILLAS

Hábitos:

- Tipos de alimentación 
- Eventos alimentarios 
- Valor de la alimentación.
- Percepción de lo sano y de lo no sano.
- Lo rico.
- El bienestar.
- Evaluación y expectativas sobre los hábitos alimentarios.
- Planes de cambiar los hábitos.
- Cambios con el ingreso a la Universidad.

Contexto:

- Oferta.
- Tiempos.
- Situación socioeconómica.
- Régimen académico.
- Sociabilidad.
- Orden alimentario ideal.
- Evaluación y expectativas sobre las posibilidades de alimentación en el Campus.

b- PAUTA ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD CAMPUS JUAN GÓMEZ MILLAS

Concepto de bienestar

- Pensando en la vida universitaria qué cosas podrías decir que te producen bienestar.

- Cómo describirías la sensación de bienestar (corto plazo, largo plazo, permanente).
- Qué te produce malestar
- Cómo describirías la sensación de malestar
- Haces algo expresamente para obtener bienestar. Qué. Cuánto y cuándo.
- De todas las cosas que te dan bienestar, cuales son las más importantes para ti.
- Crees que hay algún cambio que podrías efectuar para obtener mayor bienestar.

Marcos de sentido para la alimentación

- Tienes algún régimen especial
- Quien elige tus alimentos a diario.
- En base a que seleccionas lo que seleccionas. Dé donde obtienes información sobre alimentación.
- Cual sería la forma ideal de alimentarse.
- Cómo crees tú que te alimentas actualmente.
- Ha cambiado tu alimentación al entrar a la universidad. Lo positivo y lo negativo.

Tipos de comensales o consumidores.

- Qué comes normalmente. En que horarios. Es todo el año igual o hay algunos cambios.
- Te cuidas. En qué aspecto: estético, salud, moda.
- Tú crees que hay muchas exigencias sociales en torno al modo en que te ves. Esto condiciona tu alimentación.
- Esas satisfecho con tu forma de comer.

Contexto universitario

- Te resulta satisfactoria la oferta y el espacio.

- El horario de la universidad en que afecta tu alimentación. Y la planificación anual.