

## 6. Dificultades para tener una alimentación saludable: un acercamiento al caso de los estudiantes de gastronomía de la UAEM<sup>1</sup>

ANA GABRIELA CABRERA REBOLLO\*



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.434.06>

### Resumen

La alimentación es compleja, pero para lograr una alimentación saludable los discursos que intervienen y las herramientas desde las que se promueven están mayormente relacionados con la nutrición. Así, para hacer frente a los problemas alimentarios actuales, que se reflejan en afectaciones a la salud de la población, se plantea que tener mayor conocimiento sobre alimentación saludable promueve la toma de mejores decisiones, por ello la educación y el espacio escolar se consideran espacios de intervención. Sin embargo, no pueden ignorarse las condiciones que rodean y atraviesan los espacios educativos, particularmente los espacios universitarios. En ese sentido, el texto presenta los resultados parciales de tres grupos focales realizados con estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de México, para reflexionar cómo la universidad ha afectado su perspectiva, además de sus posibilidades reales para alimentarse y así analizar de qué manera ha influido la universidad sobre su alimentación. Se recurre a la noción de activismo alimentario para

---

<sup>1</sup> El presente trabajo se realizó como parte de una investigación posdoctoral realizada en el Instituto de Estudios Sobre la Universidad de la Universidad Autónoma del Estado de México. Programa de Estancias Posdoctorales por México SECIHTI, 2022-2026.

\* Doctora en Ciencias Ambientales. Profesora de la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8642-6958> ; correo electrónico: [agcabrerar@uaemex.mx](mailto:agcabrerar@uaemex.mx)

visibilizar idealismos, desigualdades y posibilidades en la transformación de las condiciones de alimentación de los estudiantes.

**Palabras clave:** *alimentación saludable, estudiantes universitarios, educación alimentaria y nutricional.*

## Presentación

La alimentación es un acto complejo ya sea a nivel de población, comunidad o individuo, pero las formas en las que se ha buscado intervenir para mejorarla han sido principalmente a través de discursos sobre su relación con la salud y a través de estrategias que parten de una educación alimentaria y nutricional, aunque en años recientes su relación con la sostenibilidad también ha tomado fuerza. Sin embargo, el enfoque principal desde el que se promueven ideas sobre alimentación saludable parte del planteamiento de la obesidad como efecto de una mala alimentación, incluso como una epidemia, que puede atenderse a partir de educar a la población para que sea capaz de tomar mejores decisiones, lo que responsabiliza al individuo y desvía la atención de los contextos y condiciones que permiten al individuo tomar esas decisiones (Guthman, 2011). Así las ideas que se promueven refuerzan el nutricionismo, que implica la reducción y determinismo de los nutrientes y su relación con el cuerpo para promover la salud en asociación con biomarcadores al determinar su funcionalidad y uso potencial para cumplir objetivos específicos (Scrinis, 2013), aunque para alimentarse influyen factores socioculturales, económicos, psicológicos y otros, que trascienden los conocimientos de la nutrición y el ambiente.

En ese sentido, la educación alimentaria y nutricional en la escuela se plantea como una solución a los problemas alimentarios, particularmente los relacionados a la malnutrición, y algunos consideran que, por el impacto y sus beneficios, debería incluirse dentro del currículum de estudio de las escuelas, idealmente más allá de la promoción de dietas y estilos de vida saludable con abordajes integrales sobre la alimentación (Fuentes y

Estrada, 2023). Por ello, lo que se enseña y discute en la universidad tiene potencial para brindar oportunidades de generar cambios hacia una visión diversificada y crítica que permita un acercamiento transversal, transdisciplinario e intercultural de la alimentación (Escalona-Aguilar et al., 2015), ya que el contexto, la infraestructura y las condiciones sociales que ocurren en el espacio escolar permiten la generación de conocimientos formales e informales que afectan los procesos alimentarios, y se considera que a mayor nivel educativo hay mayores impactos positivos para el cuidado de la salud y por tanto de la alimentación (Fuentes y Estrada, 2023).

En ese sentido, este texto presenta las experiencias de estudiantes de Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de México, quienes estudian los alimentos y sus procesos con la intersección de diferentes disciplinas, para reflexionar sobre el conocimiento que han obtenido y cómo lo ejercen, en contraste con sus posibilidades reales para alimentarse, particularmente dentro del espacio universitario, y con ello analizar de qué manera ha influido la universidad en su alimentación. Y debido a que los cambios alimentarios se promueven desde una demanda para que la población se alimente mejor y tenga una mejor calidad de vida, en este texto también nos acercamos a los activismos alimentarios para cuestionar las formas actuales de comer y vivir en la universidad, para visibilizar si existen posibilidades de que la universidad sea un espacio para fomentar no sólo la crítica y la reflexión sobre la alimentación, sino también la acción para tener una mejor alimentación para todos.

Para ello, el texto se estructura en cinco secciones. La primera donde se aborda el plato del bien comer como herramienta en México para la educación alimentaria; la segunda, que discute cómo las acciones desde los activismos alimentarios pueden ser contradictorias y se relacionan con la demanda de una mejor alimentación; la tercera donde se plantea cómo es que la universidad puede servir como un espacio de discusión, crítica y sobre todo acción sobre la alimentación; la cuarta aborda las precisiones metodológicas sobre los grupos focales y los resultados parciales de los mismos, para cerrar con la quinta sección, donde se plantean algunas ideas a manera de conclusiones.

## **El plato del bien comer: herramienta para la educación alimentaria y nutricional**

El desarrollo de conocimientos sobre nutrición ha generado que las formas de utilizarla evolucionen y que se emitan recomendaciones sobre grupos, tipos y cantidades de alimentos para consumir de acuerdo a las características de la población, y particularmente desde la década de 1960 se han diferenciado nutrientes buenos y malos, desde ese entonces ya relacionados con enfermedades crónicas y productos altamente procesados con exceso de grasas, azúcar y sal, preocupación que continúa presente en los discursos actuales (Scrinis, 2013).

Siguiendo a Scrinis (2013), nuestra posición no es estar en contra de la nutrición, sino cómo está siendo estudiada, usada e interpretada, ya que las políticas desde las que se ha buscado solucionar los problemas alimentarios recaen en el uso del conocimiento de la nutrición y la responsabilización del individuo como consumidor, lo que también permite que se intensifiquen desigualdades a través de intereses político-económicos (Guthman, 2011).

Las recomendaciones de las dietas a través de guías se generaron a nivel mundial desde principios del siglo xx con Estados Unidos como uno de sus precursores, con el objetivo de servir de base para el desarrollo de políticas y programas que tengan impacto positivo en la alimentación y por tanto la salud pública (Scrinis, 2013). Para México, las recomendaciones en el siglo xxi se concentraron hasta 2023 en la NOM-043-SSA2-2005 (Secretaría de Salud [ssa], 2006) y la norma que la sustituiría: NOM-043-SSA2-2012 (ssa, 2013), ambas identificadas con el nombre de Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. En estos documentos es posible encontrar recomendaciones sobre alimentación y nutrición, así como definiciones y características de la dieta correcta para la población mexicana, resultando relevante la introducción de la representación gráfica conocida como “plato del bien comer” en la que se muestra la proporción recomendada y ejemplos de cada grupo de alimentos, en un círculo que se divide en tres partes iguales, cada una identificada con un color y grupos de alimentos diferentes, con color verde para “frutas y verduras”, en amarillo “cereales” y en rojo “leguminosas y alimentos de origen animal”, todos ejemplificados

con imágenes y con la palabra “combina” ubicada en la parte inferior (SSA, 2006). En la modificación de la norma, entre otros cambios, se incorpora la definición del plato del bien comer como:

la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades [SSA, 2013, 3.25].

El plato del bien comer desde 2006 ha sido referencia para la educación alimentaria, en particular en escuelas de nivel básico, aunque se le cuestionó debido a que lo que representaba gráficamente mostraba, por ejemplo, inconsistencias en cuanto a porciones y por las imágenes de referencia utilizadas, pero siguió siendo usada como herramienta para acercar el conocimiento de la alimentación correcta a la población (Muñoz, 2015), al menos desde una idea general y fácilmente comprensible.

La herramienta fue actualizada e incorporada en las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023 (Secretaría de Salud [SSA], Instituto Nacional de Salud Pública [INSP] y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2023), documento en el que ahora la herramienta se denomina “plato del bien comer saludable y sostenible” y que vuelve a presentarse como un círculo, esta vez con cinco secciones cuyos cambios principales se encuentran en el aumento de la porción de frutas y verduras —que ahora representan la mitad del plato— y con ello el ajuste de porciones y nombramiento de las secciones subsecuentes como “grupo de granos y cereales”, “leguminosas”, “origen animal” y la inclusión de “aceites y grasas saludables”. Destaca al centro del plato una imagen que representa una jarra y un vaso con agua natural, la eliminación de imágenes que hicieran referencia a panes o productos dulces y la incorporación de leyendas: en la parte superior “De temporada y producción local” y en la parte inferior “Evita productos con sellos”.

La leyenda inferior hace referencia a otra herramienta que se ha impulsado en México desde 2020, el etiquetado frontal de advertencia, que provee de información sobre exceso de calorías, grasas saturadas, grasas

trans, azúcares y sodio, así como la presencia de cafeína y edulcorantes, a través de sellos colocados en el empaque de alimentos de manera que estos componentes puedan ser fácilmente identificables para el consumidor en los productos ultraprocesados y con ello pueda tomar decisiones informadas para elegir alimentos más saludables (Salgado et al., 2025; Shamah-Levy et al., 2024), ya que una de las principales recomendaciones para la alimentación saludable y sostenible es evitar el consumo de productos que presenten sellos o seleccionar los productos que cuenten con la menor cantidad, ya que a éstos se les relaciona con el aumento de múltiples riesgos a la salud, pérdida de saberes y habilidades, daño al ambiente por uso de recursos y generación de residuos, entre otros (SSA, INSP y UNICEF, 2023).

La leyenda superior corresponde a la preocupación de fomentar la alimentación sostenible debido al creciente impacto del sistema alimentario y la alimentación sobre el ambiente y su relación con la salud, gracias a ello se establecen recomendaciones generales como disminuir el consumo de carne y otros productos de origen animal, así como de los alimentos ultraprocesados y aumentar alimentos tradicionales, locales y de temporada, con incremento de productos frescos como frutas y verduras, granos enteros, tubérculos y leguminosas (Contreras, 2020; SSA, INSP y UNICEF, 2023; Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO] y Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Estas preocupaciones sobre sostenibilidad, al ser globales, también han llevado a que se propongan otras recomendaciones a través de un esquema que sugiere cantidad y tipo de alimentos que se podrían consumir para ofrecer un óptimo nivel calórico para optimizar la salud de las personas y cuidar el planeta, considerando que este esquema se adapta y debe interpretarse de acuerdo con cada caso (EAT-Lancet Commission, 2019). Aunque no pretende ser una dieta que todos deban cumplir o que se promueva como una dieta universal, las recomendaciones desde este tipo de herramientas y esquemas plantean cantidades que ayudan a considerar la estandarización de los alimentos y abre posibilidades para otras críticas, ya que, por ejemplo, el uso de equivalentes de los alimentos no permite la consideración y discusión sobre sus componentes particulares (Muñoz, 2015), además de que la interacción entre los componentes de cada alimento es compleja porque

establecen relaciones entre sí y también con el cuerpo, que no están exentos de su uso bajo intereses político-económicos (Scrinis, 2013).

Aunque las recomendaciones sobre alimentación saludable y sostenible compartan elementos y puedan estructurarse de forma general o específica, se enfrentan con la percepción de que una dieta saludable es cara y por lo tanto está fuera del alcance de la población, y aunque trabajos como el de Clark et al. (2021) demuestran que no hay diferencia significativa entre los costos de los alimentos dentro de patrones de las dietas saludables y las no saludables, hay que considerar que el estudio toma en cuenta los mismos alimentos para ambas dietas, donde la diferencia recae en la frecuencia de consumo, además de que no considera otras variables que resultan determinantes al comer, como el tiempo que se requiere para adquirir y preparar los alimentos, así como otros aspectos socioculturales y de sostenibilidad. Entonces, si se pretende tener una alimentación saludable y sostenible promovida de forma integral con acciones integradoras sobre la producción, distribución y consumo de alimentos, buscando ir más allá de los componentes económicos, surgen dinámicas más cercanas al compromiso social y la búsqueda de condiciones alternativas para obtener alimentos de calidad, justos, sanos, éticos, sostenibles y culturalmente adecuados, es ahí donde hay acercamiento a los activismos alimentarios (Gravante, 2019).

### **Activismo alimentario y... ¿desigualdad?**

El activismo alimentario puede entenderse como “los esfuerzos de la gente para cambiar el sistema alimentario en todo el mundo modificando la forma en la que producen, distribuyen y/o consumen alimentos” (Siniscalchi y Counihan, 2014, p. 3).

De esta forma el activismo alimentario permite cubrir una amplia gama de temáticas y acciones que tratan de fomentar alternativas sostenibles, saludables y éticas al comer y vivir, ya que se realizan demandas sobre condiciones democráticas y más justas tanto para productores de alimentos, como para distribuidores, comerciantes y por supuesto para los consumidores, además de que se considera el cuidado de semillas, saberes, territorios y las

personas involucradas en ellos, sin embargo, también puede ser un concepto que, según las condiciones y complejidades bajo las que se utilice, contribuye para crear idealismos que fomentan múltiples desigualdades (Siniscalchi y Counihan, 2014; Alkon y Guthman, 2017; Guthman, 2011; Counihan, 2014; Nonini y Holland, 2024).

El activismo alimentario ocurre en diferentes contextos, tanto urbanos como rurales, y se impulsa desde la solidaridad, con la soberanía alimentaria como uno de sus ejes principales para cuestionar y actuar sobre los sistemas agroalimentarios, promover la salud y bienestar con ideas de autogestión y redes alternativas alimentarias, particularmente con acciones enfocadas a la producción de los alimentos (Gravante, 2023) que se reflejan, sobre todo, en el contexto urbano, a través de establecimientos de alimentos y bebidas, huertos urbanos y otros espacios con proyectos colectivos que incluyen prácticas sobre el veganismo, vegetarianismo, la producción orgánica y local de alimentos, así como la recuperación de recetas tradicionales (Gravante, 2019). De esta forma surgen prácticas particulares donde incluir el patrimonio alimentario se torna relevante, ya que fomenta la conexión con los aspectos culturales, así como con productos y productores locales (Counihan, 2014).

A pesar de que las demandas en las diferentes prácticas del activismo alimentario se planteen como acciones políticas cotidianas, desde perspectivas anticapitalistas, de compromiso social, ambiental y cultural (Gravante, 2019 y 2023) las condiciones que establecen generan tensiones entre productores que buscan obtener ingresos justos pero que no todos los consumidores pueden pagar, en donde las dinámicas generan rigidez y potencial encarecimiento de las prácticas alimentarias locales ante las constantes transformaciones del entorno y la intervención de factores externos en las comunidades (Counihan, 2014), dificultando desde sus espacios, prácticas, dinámicas y precios el acceso a alimentos, producidos dentro de las condiciones establecidas por los propios activismos, a personas de la clase trabajadora y de bajos recursos (Nonini y Holland, 2024), lo que genera que las prácticas sostenibles y las acciones desde los activismos alimentarios sean percibidas como conductas y discursos que se hacen desde privilegios raciales y de clase (Alkon y Guthman, 2017). Esto lleva a que las acciones planteadas no sean anticapitalistas, sino que se encuentren

dentro de la misma dinámica al esperar que los consumidores tomen decisiones basados en estándares de conciencia social, adquiriendo productos en mercados especializados, tomando y ejerciendo la responsabilidad individual para su alimentación y salud (Guthman, 2011; Alkon y Guthman, 2017).

Esto se refleja en afirmaciones de algunos autores que se posicionan como autoridades y que promueven una idea de alimentación idealizada y aspiracional que se opone al sistema alimentario actual (Guthman, 2011), por ejemplo, Michael Pollan (2008, p. 258), que dice: “aunque es verdad que mucha gente simplemente no puede permitirse pagar más por comida, ya sea por dinero, tiempo o por ambas, muchos más sí podemos”; la afirmación resulta problemática considerando que los alimentos promovidos en redes alternativas generalmente son más caros (Alkon y Guthman, 2017) y se refuerza entonces que la capacidad económica debe ser aprovechada para tomar mejores decisiones a pesar de que otros no puedan tener acceso a esos alimentos, perpetuando así la idea de que el poder adquisitivo es el medio para ejercer mejores decisiones sobre nuestra alimentación y sobre nuestra salud.

En ese sentido, el precio también se relaciona con la calidad, pero “no todos pueden permitirse comer alimentos de alta calidad [...] y eso es vergonzoso; sin embargo, aquellos que sí podemos, deberíamos hacerlo” (Pollan, 2008, p. 253) y la calidad a la que refiere el autor se relaciona con productos locales, obtenidos de forma orgánica y preferentemente de forma directa con el productor, para entonces acercarse a las dietas tradicionales y alejarse de la dieta occidental, de los productos ultraprocesados, comiendo poco y aquello que disminuya el riesgo de enfermedades.

Estas ideas generan planteamientos sobre una alimentación ideal y mientras no cabe duda que alimentarse mejor tiene beneficios para la salud y para el planeta (FAO y OMS, 2020), las tendencias alternativas, como las de los productos orgánicos y locales, ya han sido absorbidas por cadenas de supermercados y otros agentes que buscan llevarla a más consumidores, incluyendo prácticas y discursos sostenibles desde los que se muestra que el mercado está cambiando para atender las necesidades sociales (Nonini y Holland, 2024), sin embargo, este tipo de productos no están al alcance de los consumidores que los necesitan, sino de los que pueden pagarlo.

## Universidad y alimentación

En la universidad deben realizarse discusiones críticas en las que se escuche a los estudiantes y se pueda aprender de ellos, ya que esto estimula la comprensión de otras realidades y formas de pensar, vinculando los conocimientos con los contextos, donde además de aprender se estimula el cuestionamiento de los propios puntos de vista (Brookfield y Preskill, 2005). Y aunque la alimentación saludable y sostenible se promueve desde la evidencia científica (SSA, INSP y UNICEF, 2023), realizar planteamientos hacia lo local y sostenible implica reconocimiento a los conocimientos y prácticas tradicionales (Escalona-Aguilar et al., 2015), por lo que abre la necesidad de establecer acercamientos y diálogos críticos con la comunidad.

Por ello, la universidad es un espacio que brinda oportunidades y condiciones para fomentar transformaciones dentro de la comunidad universitaria que trasciendan hacia la sociedad, que se mantengan en intercambio y retroalimentación para responder a las problemáticas y crisis actuales porque las universidades no son espacios aislados (Escalona-Aguilar et al., 2015), y por ello debe evitar pensarse que sólo al modificar o incrementar la información disponible sobre alimentación en el espacio universitario bastará para realizar cambios sustanciales, y menos aún si se niegan los contextos y las realidades que atraviesan a la sociedad (Fuentes y Estrada, 2023).

Hacer conscientes a los estudiantes universitarios de la situación alimentaria en México, donde existen preocupaciones de salud y nutrición como las que se plasman en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Shamah-Levy et al., 2024) y hacerles saber que existen herramientas y recomendaciones para atenderlas considerando prácticas sostenibles que tratan de fomentar dietas tradicionales como las que se plasman en el plato del bien comer y las guías alimentarias (SSA, INSP y UNICEF, 2023), además de que pueden ser accesibles con opciones alternativas desde espacios universitarios a través de mercados agroecológicos con propuestas de comercio justo y soberanía alimentaria (Vargas, 2022), son formas de mantener accesible la información y facilitarles herramientas para tomar mejores decisiones como consumidores, pero más allá de los conocimientos y la búsqueda de concientización sobre los problemas alimentarios, los estudiantes universitarios se desenvuelven en condiciones que dificultan una alimentación saludable y sostenible.

La alimentación impacta el rendimiento escolar y el conocimiento sobre la alimentación saludable está presente en los estudiantes universitarios, y aun cuando en ocasiones se refuerza como parte de su formación, no resulta suficiente para determinar las elecciones que toman, pues los horarios de la vida universitaria y los espacios disponibles para alimentarse influyen en la calidad, la cantidad y el tipo de alimentos consumidos por los estudiantes, donde la practicidad y el bajo costo son determinantes, y aunque recurren a alimentos elaborados desde casa o considerados como saludables, también recurren a alimentos considerados no saludables, además de que desarrollan hábitos como el ayuno, que tienen repercusiones en la composición corporal y por lo tanto en la salud (Martínez-Hernández et al., 2021; Estrada et al., 2020; Ramírez et al., 2021). Así, a pesar de que existen estrategias y herramientas para acercar información sobre la alimentación saludable y sostenible, así como la participación y el impulso desde alternativas y movimientos sociales, éstas se fomentan desde una dinámica de la responsabilización individual que los focaliza como consumidores sin considerar otros factores del contexto universitario.

### **Un acercamiento al caso de la Licenciatura en Gastronomía**

Un acercamiento integral al estudio de la alimentación puede reflejarse en la gastronomía, pues, aunque hay debates sobre su definición y objeto de estudio, existe consenso en que la gastronomía requiere de un acercamiento multidisciplinar que involucra tanto al alimento, su composición y sus procesos de transformación, como a las relaciones entre los individuos y comunidades que permiten su producción, distribución y consumo, por lo que su estudio requiere de conocimientos prácticos, teóricos, históricos, nutricionales, ambientales, económicos, químicos y más sobre los alimentos (Universidad Autónoma del Estado de México [UAEM], 2016).

Así se brinda una educación integral que no sólo se enfoca en la nutrición o el conocimiento técnico, porque se espera que los licenciados en gastronomía, como se indica en el perfil de egreso (UAEM, 2016), sean capaces de gestionar recursos materiales, físicos, financieros y tecnológicos; realizar innovaciones y emprendimientos, además de desempeñarse

dentro de organizaciones gastronómicas; analizar significados, características y usos de los alimentos que permitan valorar, proteger y educar sobre cocina y patrimonio; aplicar conocimientos adquiridos en cada área del conocimiento para reconocer problemas alimentarios y brindar alternativas para su solución, donde destacan los temas de pobreza, hambre, desnutrición, hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, además del seguimiento de tendencias y la atención a necesidades de diferentes sectores de la población.

Una formación que permite tener herramientas para actuar como individuo, pero también que considera el impacto ante la comunidad. A pesar de que el enfoque es amplio, el estudio de la licenciatura se desarrolla en un contexto universitario con condiciones que rodean el desarrollo académico y las posibilidades de alimentarse de los estudiantes, lo que va más allá de los conocimientos adquiridos.

Durante el desarrollo del proyecto general de investigación del que este trabajo forma parte, se estableció como uno de los objetivos conocer experiencias de los estudiantes sobre la relación salud-alimentación-medicinas en el contexto de la universidad y por ello se decidió utilizar la herramienta de grupos focales (Escobar y Bonilla-Jiménez, 2017), partiendo de preguntas planteadas bajo las categorías generales de 1) Salud, 2) Cuidado de sí, 3) Alimentación, 4) Medicinas. De esta forma se realizaron tres grupos focales con alumnos de Licenciatura en Gastronomía, donde participaron 19 estudiantes en total, de forma voluntaria y bajo el criterio de ser alumnos activos de la Licenciatura en Gastronomía. Se utilizó un formato digital para establecer su interés en participar en el proyecto, además de que gracias a él se recopiló información general como edad, género, origen, situación de vivienda y situación laboral, estado civil, situación académica y su disponibilidad de horario. Es importante aclarar que los resultados que aquí se presentan son parciales, ya que se enfocan en la relación alimentación-universidad y los demás resultados buscarán plantearse en otros trabajos más extensos, tanto por su riqueza y profundidad, como por las limitaciones de este texto. Las sesiones de grupos focales tuvieron una duración promedio de dos horas; al ingresar al espacio de reunión, a cada participante se les entregó por escrito un consentimiento informado que firmaron antes de iniciar, donde se indicó la grabación de las sesiones y que los resultados

serían analizados de forma agregada, por lo que los resultados se codificaron y sistematizaron para mantener el anonimato que se estableció en dicho documento.

El promedio de edad de los estudiantes fue de 21.37 años y del total de participantes 42.11% fue del género masculino, 52.63% del género femenino y 5.26% se reconoció como parte de otro género. Sobre su origen, 63.16% de los participantes nació en el Estado de México y el resto, 36.84%, en otras partes de México, como la Ciudad de México, Veracruz, Oaxaca y Chihuahua. En cuanto a la vivienda, 68.42% aún vive con sus padres, 5.26% vive con miembros de su familia extendida, 15.79% vive solo y 10.53% vive con otros estudiantes. Sobre su situación laboral, 36.84% depende completamente de sus padres o familiares, 15.79% depende de familiares, pero cuenta con una beca, 36.84% trabajan y cubren sus gastos parcialmente y sólo el 10.53% trabaja y cubre completamente sus gastos. Todos los participantes reportaron ser solteros y participaron alumnos desde primer hasta noveno semestre, con un 42.11% perteneciente a séptimo semestre.

### **Los cambios al ingresar a estudiar a la universidad**

Los estudiantes coinciden que estudiar Gastronomía los ha vuelto más exigentes y críticos en cuanto a alimentos, a sus características, procesos y técnicas, además de que les ha permitido desarrollar el paladar y la curiosidad por entender más sobre alimentación y por probar nuevas combinaciones. Por supuesto que les ha permitido desarrollar habilidades para cocinar, pero la variedad de contenidos y disciplinas que abordan en sus unidades de aprendizaje les ha permitido ampliar su perspectiva e incluso cambiar su relación con los alimentos, valorando el tiempo y esfuerzo que conllevan las preparaciones, llevándolos a revalorar el trabajo que se hace en casa, los saberes familiares —particularmente los de las abuelas— y el vínculo que tiene la alimentación con la sociedad, su historia, su cultura y sus contextos.

En cuanto a los conocimientos sobre alimentación saludable, hacen referencia a que desde la educación básica tuvieron acercamientos a herramientas como el Plato del Bien Comer y que ahora en la universidad han aprendido, a través de la nutrición, a cuestionar el consumo de alimentos,

a ser conscientes de los efectos de los alimentos ultraprocesados, a tener acceso a información sobre nutrientes a través de guías y otros documentos, y a tomar decisiones para cambiar su alimentación por la presencia de enfermedades como diabetes e hipertensión en el contexto familiar. Aunque no se reconocen como expertos en la materia, indican la importancia de recurrir a expertos en el área de nutrición, pues consideran que el seguimiento de recomendaciones sin sustento también conduce a problemas de salud. Mencionan la comprensión de los estilos de vida saludable que incluyen, además de la alimentación, la realización de actividad física o ejercicio y dormir. A pesar de que estos elementos de conocimiento y perspectiva estén presentes, la realidad en su día a día parece no tener las condiciones para ejercer una alimentación saludable.

Desde que ingresaron a la universidad han notado cambios en sus horarios, en su alimentación y en su cuerpo, por ejemplo, reduciendo su tiempo para realizar actividades físicas, pero también para comer, dormir y descansar, experimentando fluctuaciones en su peso.<sup>2</sup> Aquellos estudiantes que han tenido que cambiar su residencia para continuar sus estudios ven afectada su alimentación y su vida en general, ya que cambia la disponibilidad y el acceso de alimentos, pero además su gestión del tiempo y se transforma el aspecto social de la alimentación. Y esto no sólo lo externan ellos, sino que lo perciben sus compañeros:

y justo con la mayoría de mis compañeros que son universitarios, y que son foráneos, o sea, me he dado cuenta de que luego les pregunto como de “¿ya comiste?” y me dicen de que... “no, es que se me olvidó”, porque viven solos, o “no, es que no me dio hambre”, pero cuando están acompañados, comen muy bien, o sea, no es como que digas, o sea, ¿cómo se te va a olvidar comer? [L10].

Esa sensibilidad ante la falta de alimentos para otros la atribuyen como uno de los aprendizajes en la licenciatura, además de la concientización de cómo la presencia o ausencia de la familia y las características de círculo social influyen en las decisiones que se toman al comer.

---

<sup>2</sup> Los alumnos foráneos reportan la pérdida de peso, mientras que los que no han tenido que desplazarse de su lugar de origen, hacen referencia al aumento de peso.

## Comer en la universidad: entre espacio, tiempo y carga académica

Aún con la intención de comer de forma saludable y económica, se interponen los factores espaciales, temporales y de carga académica. El campus El Rosedal, donde se imparte la Licenciatura en Gastronomía, no cuenta con cafetería y por su ubicación, a pie de carretera, tiene opciones limitadas para que los estudiantes tengan acceso a alimentos. Los estudiantes dan cuenta de que, aunque han comido en establecimientos fijos y lugares informales cercanos a las instalaciones, han tenido malas experiencias respecto al manejo higiénico de los alimentos, ya que se han enfermado y presentado diversos problemas digestivos.

Además, el tiempo que tienen entre actividades<sup>3</sup> les restringe opciones y aunque llevan refrigerios desde casa o comen lo que han elaborado al terminar sus clases prácticas,

muchas veces igual dentro de la misma cocina te ganan las prisas, hay que limpiar o lo que sea y ya sales a la una y no has desayunado [...] nos pasó con cocina italiana y el chef [...] nos dijo que literal, así, de aquí van a salir más gorditos todos, puras pastas y demás, ¿no?, y era igual tener clase a las siete de la mañana y a lo mejor sí desayunabas, pero desayunabas una pasta Alfredo, es como de, pues no, o sea, no, muy rico y todo, pero no, no es digamos algo sano o lo que debería de consumirse. [L13].

Por si fuera poco, el trabajo físico en cocina lo relacionan con deshidratación, por lo que refieren consumo constante de agua, aunque reconocen en colegas la preferencia hacia refrescos,<sup>4</sup> todo para cubrir la necesidad de mantenerse hidratados. Así, los horarios de comida son desorganizados, con lo que pasan periodos prolongados sin alimento o comen rápido, por lo que recurren a los alimentos ultraprocesados para matar el hambre y compensar

---

<sup>3</sup> De forma consistente se mencionó un lapso de cinco a 10 minutos para comer, por el tiempo entre clases.

<sup>4</sup> Más que hidratar, los refrescos aportan energía por su alto contenido de azúcares y su consumo no está considerado dentro de una alimentación saludable (Flores y Delgado, 2022).

con agua simple o en ocasiones recurren a frutas para mejor comer algo en casa, pero esta situación no podría ser considerada como parte de una alimentación saludable:

pues ya entrando a la escuela, no era como que tuviera tiempo para hacer mis tres o cinco comidas como completas, o tal cual, sino que era de que a en la mañana un pan, y a mediodía, pues no sé, unas galletas, y así era como que comer súper mal, y este semestre sí fue mucho de eso, de que no teníamos tiempo ni para comer, bueno, en mi caso, no había como que tiempo para comer bien, ni siquiera una comida completa, era como de que ya un *snack* o algo, y como que siento que, pues sí, estuvo como que muy raro, porque en algunos casos ya era que llegaba súper tarde [a casa], y era de que “¿no vas a comer?”, “no, ya mañana, ya voy a dormir”, porque llegaba muy cansada, y eran veces de que no comía más que una vez a día. [L11].

Y el tiempo para realizar comidas no es el único problema temporal, sino el tiempo que pasan en la universidad, que en ocasiones excede las ocho horas diarias, más el tiempo que utilizan para trasladarse de casa a la universidad y viceversa, que reportan puede ser entre una y cuatro horas diarias. Ya sea al llegar en la noche a casa o despertarse más temprano de lo habitual para prepararse algo de comer o un refrigerio, es necesario el tiempo, lo que los ha llevado a cuestionarse ¿dormir o comer?, en más de una ocasión, prefiriendo la primera opción. Además, los estudiantes identificaron que esta tendencia cambia con el desarrollo del semestre y que se intensifica a partir de la mitad del periodo, con las evaluaciones como los momentos críticos. Y aún con las habilidades para cocinar y poner en práctica sus conocimientos, el cansancio y hasta el estado emocional intervienen en sus decisiones:

a lo mejor todos aquí sabemos cocinar cosas ricas, preparaciones agradables y así, yo me he dado cuenta últimamente de que por ejemplo no le pongo atención a lo que como, en ese sentido, o sea no es como que a pesar de que me gustan ciertas preparaciones así, es como ay no, no me dan ganas de hacerlo, literal, es así de que lo que caiga, ¿no?, y después el tú darte cuenta justo cómo te estás alimentando [L13].

Entonces, no importa si tienen conocimiento y capacidad para preparar gran variedad de platillos, recurren a cosas sencillas o lo que les permita su contexto.

### **El peso económico de las decisiones**

La Licenciatura en Gastronomía que se imparte en la UAEM requiere que los estudiantes se hagan cargo de la compra de insumos o materia prima necesaria para las sesiones prácticas, lo que genera un gasto constante durante el semestre, que se agrava en periodos escolares en los que se cursan tres o más unidades de aprendizaje prácticas, generando experiencias extremas, particularmente en estudiantes foráneos que relatan experiencias como: “en sexto semestre, por los gastos, duraba hasta dos días sin comer” (L3).

Para solventar los gastos, casi la mitad de los estudiantes trabaja a la par de realizar sus estudios y aunque esto les permite ganar experiencia en su campo laboral, vuelve a afectar la gestión del tiempo, que agudiza los periodos sin alimento, sin sueño y descanso.

Y a pesar de todos los conocimientos, la capacidad económica se vuelve determinante al momento de seleccionar los alimentos:

yo sí trato de comer balanceado, pero no me preocupo por los nutrientes, o sea, es nada más a veces también el tema económico de ¡ah!, tengo cincuenta pesos, me alcanza para mis enchiladas, me alcanza para una torta, ¿para qué me alcanza? [L18].

Y aunque recurran a preparar los alimentos en casa y consumirlos en la universidad, la capacidad económica está presente también en ese momento.

Yo vivo con mi tío y entonces él se cuida mucho, entonces sí vemos de comprar casi todo en el mercado, ahora vamos al súper por algo que sea alimento, a lo mejor sería pues el aceite, sal, azúcar, pastas, principalmente para mí que para él, pero pues yo en lo personal como me fijo más en lo económico, a veces digo, como que está caro lo orgánico, mejor me compro algo ya proce-

sado, me rinde más comprarme el Knorr Suiza que estarme comprando los vegetales y los huesitos para hacer el caldo. [L15].

Por la configuración familiar, la selección de alimentos y hasta las formas en las que se procuran y preparan alimentos en casa entran en conflicto con lo que se enseña en la universidad, dejando alimentos de mayor calidad o características específicas bajo situaciones especiales, pues por motivos económicos, en casa se recurre a una alimentación repetitiva que tampoco es saludable, pero sí accesible, “porque de repente llega ese punto que quizás en la cocina hogareña te adaptas a lo que tienes, a lo que sea más sencillo, a lo que sea más barato” (L12). Así los entornos familiares y universitarios se ajustan a realidades que coexisten y se adaptan a múltiples factores que brindan las oportunidades reales de alimentarse; no basta con sólo tener el conocimiento, las condiciones espaciales, temporales y económicas son determinantes.

## **A manera de conclusiones**

El conocimiento sobre alimentación saludable se ha promovido por décadas, principalmente desde la nutrición con herramientas que presentan grupos de alimentos, proporciones y hasta ejemplos de lo que debería consumirse para lograrla. En este texto se ha buscado plasmar que, aunque estas herramientas se han actualizado y se continúan utilizando, no son suficientes para que, en particular los estudiantes, puedan llevar una alimentación saludable. Se recurre a las experiencias de los estudiantes de gastronomía ya que la licenciatura cuenta con conocimientos técnicos y prácticos sobre la preparación de alimentos, que incluyen y trascienden el conocimiento nutricional, lo que permitiría asumir que su alimentación se ve beneficiada, sin embargo, los estudiantes dan cuenta de cómo el contexto universitario y académico donde se desempeñan no les permite tener una alimentación saludable, tanto al no contar con espacios para acceder a alimentos como por las dificultades temporales y económicas relacionadas con las propias demandas académicas. La referencia de los estudiantes de gastronomía a ayunos, la falta de tiempo y la búsqueda de productos accesibles económi-

camente, coincide con lo arrojado por otros estudios, pero presentarlos a través de experiencias permite ir más allá de los números y dimensionar los problemas sociales que se reflejan en la alimentación de la comunidad universitaria.

Así, para tratar de transformar el sistema alimentario e impulsar alguna forma de activismo alimentario, es necesario enfrentar las desigualdades que han contribuido a que la alimentación saludable se convierta en una idea inalcanzable, no por falta de conocimiento sobre sus características o por falta de interés sobre la salud, sino por la falta de condiciones para ejercerla. La universidad puede funcionar como un espacio de diálogo y de transformación, pero para ello debe escuchar las dificultades de su propia comunidad. Pensar que quienes se están formando para alimentar a otros no cuentan con las condiciones para alimentarse a sí mismos debe ser un signo de alarma, además de un llamado a la acción, y visibiliza la necesidad de realizar estudios a mayor profundidad sobre alimentación en estudiantes universitarios de diversas áreas del conocimiento y diferentes contextos, pues constituye una problemática que debe ser atendida. Impulsar desde la universidad condiciones para que todas y todos dentro de su comunidad puedan alimentarse también es hacer activismo alimentario.

## Referencias

- Alkon, A. H., y Guthman, J. (2017). Introduction. En Alkon, A. H., y Guthman, J., *The New Food Activism. Opposition, Cooperation, and Collective Action* (pp. 1-27). University of California Press.
- Brookfield, S. D., y Preskill, S. (2005). *Discussion as a Way of Teaching. Tools and Techniques for Democratic Classrooms* (2a ed.). Jossey-Bass.
- Clark, P., Mendoza-Gutiérrez, C. F., Montiel-Ojeda, D., Denova-Gutiérrez, E., López-González, D., Moreno-Altamirano, L., y Reyes, A. (2021). A Healthy Diet is Not More Expensive than Less Healthy Options: Cost-Analysis of Different Dietary Patterns in Mexican Children and Adolescents. *Nutrients*, 13, 3871. <https://doi.org/10.3390/nu13113871>
- Contreras, J. (2020). Que los árboles no nos impidan ver el bosque: alimentación, salud y sostenibilidad. En Pasquier Merino, A. G., y Bertran Vilà, M. (coords.), *Alimentación, salud y sustentabilidad: hacia una agenda de investigación* (pp. 21-43). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Counihan, C. (2014). Cultural heritage in food activism: local and global tensions. En

- Brulotte, R. L., y Di Giovine, M. A. (eds.), *Edible Identities: Food as Cultural Heritage* (pp. 219-229). Ashgate.
- EAT-Lancet Commission. (2019). *Healthy Diets from Sustainable Food Systems*. Food. Summary Report of the EAT-Lancet Commission.
- Escalona-Aguilar, M. A., Leal-Ascencio, M. T., Pineda-López, M. R., Ruíz-Cervantes, E. E., y Sánchez-Velásquez, L. R. (2015). El papel de la universidad pública en la soberanía alimentaria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 20(67), 1215-1231.
- Escobar, J., y Bonilla-Jimenez, F. I. (2017). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 9(1), 51-67.
- Estrada Nava, E. Y., Veytia López, M., Pérez-Gallardo, L., Guadarrama Guadarrama, R., y Gaona Valle, L. S. (2020). Relación de la grasa corporal con la alimentación emocional y calidad de la dieta en universitarios de México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 70(3), 164-173. <https://doi.org/10.37527/2020.70.3.002>
- Flores Sandoval, V. M., y Delgado Jacobo, P. (2022). Las bebidas y la hidratación. *Psic-Obesidad. Boletín electrónico de obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual*, 12(45), 17-20. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84861>
- Fuentes, S., y Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*, 47(1), 563-578. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- Gravante, T. (2019). Prácticas emergentes de activismo alimentario en la Ciudad de México. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 14(28), 105-125.
- Gravante, T. (2023). Activismo de base prefigurativo y futuros alternativos. Una propuesta de análisis. *Andamios*, 20(51), 133-166. <https://doi.org/10.29092/uacm.v20i51.972>
- Guthman, J. (2011). *Weighing In. Obesity, Food Justice, and the Limits of Capitalism*. University of California Press.
- Martínez-Hernández, V. R., Sandoval Copado, J. R., y Aranzana Juarros, M. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *RESPYN. Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36-45. <https://doi.org/10.29105/respyn20.3-5>
- Muñoz Cano, J. M. (2015). "El plato del Bien Comer", ¿evidencia científica o conocimiento transpuesto?. *Revista de Investigación Educativa*, (20), 45-71.
- Nonini, D. M., y Holland, D. C. (2024). *Food Activism Today. Sustainability, Climate Change, and Social Justice*. New York University Press.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y Organización Mundial de la Salud. (2020). *Dietas saludables sostenibles. Principios rectores*. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>
- Pollan, M. (2008). *In Defense of Food. An Eater's Manifesto*. Large Print Press.
- Ramírez Sánchez, M. I., Rojas Alonso, J. A., Fabela Sánchez, D. D., Fuentes Hernández, D. A., y Sánchez Juárez, D. I. (2021). Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Una reflexión en torno al rendimiento académico. *D'Perspectivas*, 8(16), 46-58. <http://doi.org/10.53436/7x21PIC5>

- Salgado, J. C., Pedraza, L. S., Contreras-Manzano, A., Aburto, T. C., Tolentino-Mayo, L., y Barquera, S. (2025). Product reformulation in non-alcoholic beverages and foods after the implementation of front-of-pack warning labels in Mexico. *PLoS Med*, 22(3), e1004533. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004533>
- Scrini, G. (2013). *Nutritionism. The Science and Politics of Dietary Advice*. Columbia University Press.
- Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *Guías Alimentarias Saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*.
- Secretaría de Salud. (2006). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. DOF 23-01-2006. <https://salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>
- Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. DOF 22-01-2013 <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- Shamah-Levy, T., Lazcano-Ponce, E. C., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M., Gana-Pineda, E. B., Gómez-Acosta, L. M., Mendoza-Alvarado, L. R., y Méndez-Gómez-Humarán, I. (2024). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023. Resultados Nacionales*. Instituto Nacional de Salud Pública.
- Siniscalchi, V., y Counihan, C. (2014). Ethnography of Food Activism. En Counihan, C., y Siniscalchi, V. (eds.), *Food Activism: Agency, Democracy and Economy* (pp. 3-12). Bloomsbury.
- Torres Oregón, F. (2023). Universidad pública y alimentación: un camino complejo hacia entornos alimentarios sanos en la comunidad universitaria. *Sociedades y Desigualdades*, 8(15), 117-137. <https://sociedadesydesigualdades.uaemex.mx/article/view/20747>
- Universidad Autónoma del Estado de México. (2016). *Proyecto Curricular de la Licenciatura en Gastronomía, Toluca*. UAEM.
- Vargas Cancino, H. C. (2022). Mercados agroecológicos universitarios: formación ética *in situ* sobre soberanía alimentaria y comercio justo. En Vargas Cancino, H. C., y Chávez Mejía, M. C. (coords.), *Universidad y Soberanía alimentaria. Un compromiso ético social* (pp. 53-76). Dykinson, S. L.