



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO

**DIRECCIÓN DE CENTROS REGIONALES
UNIVERSITARIOS**

**DOCTORADO EN CIENCIAS EN DESARROLLO RURAL
REGIONAL**

**ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR DE MADRES
TRABAJADORAS DE ZACUALTIPÁN, HIDALGO**

TESIS

QUE COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE:

DOCTORA EN CIENCIAS EN DESARROLLO RURAL REGIONAL



APROBADA



PRESENTA:

GABRIELA VÁSQUEZ RUIZ

BAJO LA SUPERVISIÓN DE: DRA. MARÍA EUGENIA CHÁVEZ ARELLANO



CHAPINGO, ESTADO DE MÉXICO, OCTUBRE DEL 2022

**ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR DE MADRES
TRABAJADORAS DE ZACUALTIPÁN, HIDALGO**

Tesis realizada por **GABRIELA VÁSQUEZ RUIZ** bajo la supervisión del Comité Asesor indicado, aprobada por el mismo y aceptada como requisito para obtener el grado de:

DOCTORA EN CIENCIAS EN DESARROLLO RURAL REGIONAL

DIRECTORA: 
DRA. MARÍA EUGENIA CHÁVEZ ARELLANO

ASESORA: 
DRA. SARA ELENA PÉREZ-GIL ROMO

ASESORA: 
DRA. WILLELMIRA CASTILLEJOS LÓPEZ

LECTORA EXTERNA: 
DRA. LAURA ELENA CORONA DE LA PEÑA

CONTENIDO

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
2.1 Justificación	11
2.2 Objetivos	12
2.2.1 Objetivos generales	12
2.2.2 Objetivos específicos	13
2.3 Hipótesis	13
2.4 Metodología	13
2.4.1 Herramientas cuantitativas:	17
2.4.2 Herramientas cualitativas:	19
2.5 Contexto y perfil de las madres trabajadoras de Zacualtipán	22
CAPÍTULO 3. LA CULTURA ALIMENTARIA COMO EJE DE ANÁLISIS	27
CAPÍTULO 4. ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y MADRES TRABAJADORAS	34
4.1 La alimentación de las madres trabajadoras desde la perspectiva de género	47
4.2 La división sexual del trabajo y los roles de género	50
4.3 La doble jornada de las mujeres: madres y asalariadas	53
4.4 Las maternidades y la interseccionalidad	57
CAPÍTULO 5. LA REGIÓN DE ESTUDIO. ZACUALTIPÁN, HIDALGO	62
5.1 Regionalización del Estado de Hidalgo	62
5.1.1 La Sierra Alta	63
5.1.2 Carso Huasteco	64
5.1.3 La Sierra Central	65
5.2 Zacualtipán de Ángeles, Hidalgo	67
5.2.1 Dinámica poblacional, marginación y migración	68
5.2.2 Dinámica económica regional y municipal	70
5.2.3 Zacualtipán como centro comercial y de servicios	72

CAPÍTULO 6. LA INDUSTRIA MAQUILADORA TEXTIL EN MÉXICO Y EL PAPEL DE LAS MUJERES EN ESTA INDUSTRIA	75
6.1 La industria textil en Zacualtipán	78
6.2 Las mujeres-madres-migrantes en la industria textil de Zacualtipán	80
6.3 Entre la fábrica y la casa. Uso del tiempo de las madres trabajadoras de Zacualtipán.....	84
CAPÍTULO 7. PRÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA DE LAS MADRES TRABAJADORAS DE ZACUALTIPÁN.....	94
7.1 Acerca de las prácticas o las “maneras de hacer”	96
7.1.1 El abasto y la selección de los alimentos.....	100
7.1.2 Preparación de los alimentos	108
7.1.3 Dieta habitual y comensalidad	112
7.2 Acerca de las estrategias o “maneras de ingeniárselas”	118
7.2.1 Estrategias para ahorrar tiempo	119
7.2.2 Estrategias para ahorrar dinero	122
7.2.3 Estrategias para alimentar a las niñas y niños que se quedan en casa	123
7.2.4 Estrategias para comer más saludablemente.....	123
7.2.5 Estrategias para una alimentación culturalmente aceptable	124
7.2.6 Estrategias con múltiples propósitos	124
CAPÍTULO 8. LOS MANDATOS DE GÉNERO: CÓMO LAS <i>BUENAS MADRES</i> ALIMENTAN A SU FAMILIA	127
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	137
LITERATURA CITADA	142
APÉNDICES.....	154
Apéndice 1. Encuesta de <i>Google Forms</i> para madres trabajadoras	154
Apéndice 2. Encuesta rápida de alimentos procesados.....	160
Apéndice 3. Guía de entrevista para madres trabajadoras	161

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1. Datos generales de las 30 madres encuestadas.....	19
Cuadro 2. Datos generales de las 18 madres entrevistadas.....	21
Cuadro 3. Comparación de datos generales entre las madres encuestadas y entrevistadas.....	22
Cuadro 4. Índice de marginación del municipio de Zacualtipán de 1990 al 2015.....	69
Cuadro 5. Situación de pobreza y carencias de la población del municipio de Zacualtipán.....	69
Cuadro 6. Tiempo (en minutos) invertido en la alimentación familiar por día....	87
Cuadro 7. Alimentación habitual promedio de las madres trabajadoras.....	112

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Contribución al gasto familiar de las madres trabajadoras.....	26
Figura 2. Localización de la Sierra Alta del estado de Hidalgo.....	63
Figura 3. Municipios de la Sierra Central hidalguense.....	66
Figura 4. Plano de ubicación del municipio de Zacualtipán, Hidalgo.....	67
Figura 5. Dinámica poblacional del municipio de Zacualtipán de Ángeles.....	68
Figura 6. Contaminación del arroyo junto a fábrica de pantalón en Zacualtipán.	80
Figura 7. Mapa de ubicación de los principales lugares de origen de las madres trabajadoras de Zacualtipán.....	81
Figura 8. Distribución del uso de tiempo promedio de un día laboral común de las madres trabajadoras de Zacualtipán.....	85
Figura 9. Distribución del uso de tiempo diurno promedio de un día laboral común de las madres trabajadoras de Zacualtipán.....	86

Figura 10. Distribución de tiempo de una de las madres que trabaja desde casa.....	90
Figura 11. Comparación del tiempo invertido entre una madre que trabaja desde casa y una madre que trabaja en una fábrica textil.....	91
Figura 12. Mujer de una localidad cercana a Zacualtipán vendiendo los productos de su traspatio en la plaza dominical.....	102
Figura 13. Mujeres trabajando en tortillería.....	104
Figura 14. Puestos de comida afuera de la fábrica “King Vera”	105
Figura 15. Personas trabajadoras formadas para comprar tortillas en una tortillería muy cercana a la fábrica.....	105
Figura 16. Personas comiendo afuera de la fábrica “King Vera”	105
Figura 17. Puesto de almuerzos preparados afuera de la fábrica “King Vera”..	106
Figura 18. Madres llevando almuerzos a las 10:30am en la escuela primaria...	115
Figura 19. Equipamiento de cocinas por hogar.....	120
Figura 20. Alimentos procesados de consumo diario.....	121
Figura 21. Prensa tortillera.....	130

LISTA DE APÉNDICES

Apéndice 1. Encuesta para madres trabajadoras.....	156
Apéndice 2. Encuesta rápida de alimentos procesados.....	162
Apéndice 3. Guía de entrevista para madres trabajadoras.....	163

DEDICATORIA

A mi madre, mi primer referente de madre trabajadora. Reconozco, entiendo y valoro el enorme trabajo que hiciste durante tantos años.

A mi hijo Ernesto y a José, mi compañero de vida, por sus ánimos constantes y por ser parte de esta aventura académica, una vez más.

A mi familia extensa y política, por sus cuidados y apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Autónoma Chapingo por permitirme realizar los estudios de doctorado con todas las facilidades que como alumnado nos otorgan. Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por otorgar la beca que permitió esta investigación.

A mi directora, la doctora María Eugenia Chávez Arellano, por su tiempo e infinita paciencia para guiarme en este largo proceso y mostrarme nuevas perspectivas con las cuales interpretar el mundo. A mis asesoras, las doctoras Sara Elena Pérez-Gil Romo y Willelmira Castillejos López, por su gran disponibilidad, empatía y ayuda sincera. A la dra. Laura Elena Corona de la Peña, por sus valiosos comentarios como lectora externa. A la dra. Ariadna Barrera Rodríguez, por sus valiosas sugerencias durante los coloquios. A la dra. Míriam Núñez Vera por ser una inspiración como académica y feminista. A todas mis maestras y maestros por contribuir a mi formación con su experiencia y conocimientos.

A las mujeres que amablemente me otorgaron una entrevista, que me abrieron las puertas de su casa y me compartieron de su comida, de su tiempo, sus ideas, recuerdos y sentimientos respecto a su trabajo como mujeres, madres, esposas y empleadas. Especialmente a Magaly y Marlén; su disponibilidad y hospitalidad fueron fundamentales desde la concepción de esta investigación y especialmente durante el trabajo de campo. Sin ustedes esta tesis no hubiera sido posible.

A mis amigas y compañeras que me animaron a ver el mundo desde la perspectiva de género, que me ayudaron a entender el feminismo y que hicieron tribu conmigo. A mi genealogía de académicas y activistas feministas y a las mujeres comunes que, desde distintas trincheras, trabajan por hacer un mundo más justo para todas y todos. Son inspiradoras.

DATOS BIOGRÁFICOS

Datos personales

Nombre	Gabriela Vásquez Ruiz
Fecha de nacimiento	25 de junio de 1990
Lugar de nacimiento	León, Guanajuato
CURP	VARG900625MGTSZB09
Profesión	Licenciada en Nutrición
Cédula profesional	10112944
Posgrado	Maestra en Ciencias en Desarrollo Rural Regional
Cédula profesional	11376597

Desarrollo académico

Licenciatura: Universidad de Guanajuato Campus León

Maestría: Universidad Autónoma Chapingo

RESUMEN GENERAL

PRÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR DE MADRES TRABAJADORAS DE ZACUALTIPÁN, HIDALGO

Para la mayoría de las mujeres, el trabajo reproductivo continúa siendo una de sus principales responsabilidades ya que prevalece la idea de que tienen cierta “disposición femenina” al trabajo doméstico y de cuidados. Entre estas actividades, la alimentación familiar ocupa un lugar primordial que ellas asumen como algo incuestionable y lo siguen realizando a pesar de su incorporación al trabajo remunerado. Esta situación supone menos tiempo para las labores relacionadas con la alimentación, así como dobles y triples jornadas laborales. El objetivo de esta investigación fue analizar las prácticas y estrategias de alimentación familiar de las madres trabajadoras de Zacualtipán, Hidalgo. Se recopiló información mediante observación participante y no participante, encuestas en línea y entrevistas semiestructuradas. La perspectiva de género fue fundamental en el análisis de la información de campo y la reflexión teórica de la misma, dado que partimos del supuesto de que las prácticas y estrategias que las mujeres llevan a cabo para el *adecuado* cumplimiento de la alimentación familiar, responden a modelos de feminidad y masculinidad social y culturalmente dominantes. Con base en lo anterior, encontramos que las actividades domésticas de las madres trabajadoras giran en torno a la jornada laboral. En el tiempo disponible, implementan estrategias para ahorrar tiempo y dinero, así como lograr una alimentación que, de acuerdo con sus creencias y experiencias, consideran aceptable. La alimentación en general es poco variada y prioriza los gustos familiares, procurando cumplir con los mandatos culturales de género que las orillan a realizar trabajo alimentario intensivo para evitar ser estigmatizadas como “malas madres”. Se concluye que el trabajo alimentario que las madres trabajadoras de Zacualtipán realizan diariamente se encuentra subordinado no sólo a su jornada laboral en las fábricas y maquilas textiles, sino de manera muy importante a su condición de género como mujeres, madres y esposas.

Palabras clave: Prácticas alimentarias, trabajo femenino, trabajo reproductivo, género.

Tesis de Doctorado en Ciencias en Desarrollo Rural Regional, Universidad Autónoma Chapingo.

Autora: Gabriela Vásquez Ruiz

Directora de Tesis: Dra. María Eugenia Chávez Arellano

GENERAL ABSTRACT

FAMILY FEEDING PRACTICES AND STRATEGIES OF WORKING MOTHERS IN ZACUALTIPÁN, HIDALGO

Feeding, as well as other reproductive work activities, has been culturally a responsibility of women, who perform intensive food work in order to fulfill their culturally assigned feminine obligations. Since Second World War, women have been incorporated into paid work, while keeping their reproductive tasks. This situation means less time for work related to food, childcare and self-care, as well as double and triple work shifts. The objective of this interpretative research was to analyze the family feeding practices and strategies of working mothers in the textile maquila industry of Zacualtipán de Ángeles, Hidalgo. Information gathering was carried out through literature review, participant and non-participant observations, online surveys and semi-structured interviews. A mainly qualitative analysis of the information under gender-based approach was conducted, finding that the activities of working mothers revolve around the workday. In the time available, they implement strategies to save time and money, feed their families in their places of study and work, as well as achieve a culturally acceptable diet. In general, food is not very varied and prioritizes family tastes, and time and money savings, while trying to meet the cultural gender mandates that force them to carry out intensive food work to avoid being stigmatized as *bad mothers*. It is concluded that the daily food work working mothers of Zacualtipán carry out is subordinated not only to their workday in the textile factories and maquilas, but also to their gender condition as women, mothers and wives.

Key words: Food culture, female labor, food practices, gender.

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

Las prácticas alimentarias se sitúan en el nivel más elemental e insignificante de la vida cotidiana. Aceptar estas prácticas ordinarias e infravaloradas como dignas de interés, es un acto revolucionario.

Paráfrasis de Luce Giard (1999, p. 158-159).

Cuando comencé a ejercer mi carrera como nutrióloga me surgió la inquietud de ir más allá de las recomendaciones alimentarias *saludables*, más allá de *lo bueno* y *lo malo* para comer y tratar de comprender por qué la gente come lo que come, con base en qué deciden su alimentación.

Empecé por aceptar que las personas eligen sus alimentos no solamente por el conocimiento sobre el aporte nutrimental que obtengan de ellos sino por cuestiones culturales, sociales y personales, así como por otras situaciones externas a las personas, tales como la macro y la micro economía, el trabajo que realizan y las dinámicas familiares.

Como mujer, madre, compañera y estudiante me he dado cuenta de lo difícil que puede ser empatar todas las actividades y responsabilidades que, al menos en la mayoría de las sociedades, el capitalismo y el patriarcado nos han asignado cultural y socialmente a las mujeres y que hemos aceptado como nuestras; una de ellas es la alimentación familiar. De igual manera, me pareció importante cuestionar por qué ciertas responsabilidades (como la alimentación) son arbitrariamente asignadas a las mujeres y no a los hombres, entre otras preguntas relacionadas que me llevaron a interesarme en la teoría de género.

Observando a dos amigas que son madres, migrantes, trabajadoras de tiempo completo en una fábrica textil y únicas responsables de su hogar, me pregunté cómo era posible que pudieran empatar todas sus actividades laborales y familiares y encargarse de la alimentación familiar con sueldos precarios, muy poco tiempo disponible después del trabajo y con una red de apoyo limitada - dado que en su condición de migrantes frecuentemente carecen de familia

cercana en quién apoyarse-. Seguramente debían haber desarrollado algunas estrategias gracias a las cuales podrían sostener esa situación, a mi parecer, tan complicada.

De esta manera surgió la inquietud de estudiar la alimentación de madres trabajadoras de las maquilas textiles de la ciudad de Zacualtipán de Ángeles en el estado de Hidalgo. Se trata de una ciudad pequeña en crecimiento, contaba con 38 mil habitantes en 2020, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), catalogada por el Consejo Nacional de Población (CONAPO), en 2015 en grado de marginación bajo. La principal ocupación económica es la industria textil con grandes fábricas y pequeños talleres familiares de maquila de pantalón principalmente.

En segundo lugar, el comercio y los servicios representan otra actividad económica importante (INEGI, 2014b) y es por ello que la ciudad es una especie de enclave regional, destino de habitantes de distintas localidades y municipios de la sierra hidalguense que desean comprar o vender sus productos y servicios.

De acuerdo con INEGI (2020b), en Zacualtipán 99.1% de personas económicamente activas (mayores de 12 años) estaban ocupadas: 99% hombres y 99.4% mujeres. Según el Censo Económico 2014, había 188 unidades económicas (UE) de la industria manufacturera (62 de las cuales se reportaron como fábricas textiles). Además de las fábricas, se ubicaron 65 maquilas de ropa, 18 deshiladoras y 10 planchadurías relacionadas a industria textil en la lista de pequeñas y medianas empresas (PyMEs, 2022). Es llamativo que el censo del 2014 señale que en la industria manufacturera había 2,461 personas ocupadas lo cual no coincide con las observaciones y entrevistas realizadas en campo, pues las observaciones apuntan a que este número es mucho mayor.

Al inicio de la lucha por la inserción de las mujeres al mercado de trabajo se pensó que ésta contribuiría a la *liberación femenina*. Esta lucha era sobre todo de las mujeres blancas, de clases medias y altas que no tenían permitido salir a trabajar porque estaba mal visto que descuidaran la casa y la familia. Pero las

mujeres proletarias siempre habían tenido que trabajar para vivir, porque no tenían opción (bell hooks¹, 2017).

Durante las grandes guerras, los países involucrados tuvieron que enviar a los hombres a la batalla y hubo que recurrir a las mujeres para sostener la economía fabril, la industria bélica y la administración pública, así como los sistemas subestatales. Dejaron claro que las mujeres podían mantener en marcha un país. Sin embargo, al retorno de la guerra, los hombres demandaron de vuelta sus empleos y buscaron por todos los medios relegar a las mujeres nuevamente al espacio doméstico (Varcárcel, 2001).

En México, durante el Programa de Industrialización Fronteriza en la década de 1960 la mano de mujeres -jóvenes principalmente- fue requerida en puestos descalificados, en tareas “femeninas” (delicadas, minuciosas, de limpieza o de servicio a otros) y sin ocupar puestos de mando (Carrillo, 1994; De la O, 2006).

Tradicionalmente, las mujeres han sido mayoría en la población obrera de las empresas maquiladoras multinacionales del norte de México y también en las maquiladoras relativamente pequeñas -a diferencia de las empresas no maquiladoras donde generalmente la mayoría de los trabajadores son hombres y donde las condiciones de trabajo son mejores- (De la O, 2013).

En los últimos años de la década de 1990 y primeros años posteriores al 2000 se observó un fenómeno de “desfeminización del empleo de la maquila”, es decir, un aumento en el número de hombres que ingresó a las maquilas debido a la precarización del empleo (De la O, 2013).

De acuerdo con la evidencia de un primer acercamiento al municipio de Zacualtipán, era notorio que el ritmo de vida que llevaban las mujeres y madres obreras en la cotidianidad se configuraba en torno a la jornada laboral. Dedican

¹ Gloria Jean Watkins es el nombre real de bell hooks, una escritora y activista feminista que decidió tomar el nombre de su abuela Bell Blair Hooks porque era una mujer a quien ella admiraba profundamente. Sin embargo, Gloria decidió usar el nombre de bell hooks en minúsculas para diferenciarse de su abuela y también porque consideraba que lo importante eran sus ideas y no quien las escribía.

la mayor parte de sus días a realizar actividades repetitivas en las fábricas y talleres donde además reciben salarios muy bajos; esto les obliga a buscar estrategias para cubrir el resto de sus necesidades como alimentación (suya y de su familia), vestido/calzado, vivienda, educación, salud, cuidados, recreación y descanso.

Aunado a ello, las madres deben cumplir con una segunda jornada laboral al salir de las fábricas: el cuidado de la casa y la familia. El trabajo doméstico implica una doble jornada laboral, en la cual deben proveer servicios de cuidados y labores de limpieza e higiene personal que la familia requiere por parte de la madre.

Desde luego y como resultado de esta situación que otorga a las mujeres una obligatoriedad en el desempeño de las actividades domésticas. Una de las actividades que las madres trabajadoras realizan con mayor constancia es la alimentación familiar, tanto en lo que corresponde a la elección de los productos que conformarán la dieta cotidiana, como de las maneras de preparación y distribución de los alimentos. La alimentación de la familia está directamente asociada con las actividades de las mujeres, es decir, se considera una actividad femenina. De manera que, independientemente de los horarios laborales o compromisos de trabajo, las madres se ven obligadas a organizar sus tiempos para atender la alimentación familiar.

Las madres trabajadoras de las fábricas textiles de Zacualtipán, al igual que muchas otras mujeres que trabajan fuera de casa, supeditan sus actividades domésticas a sus actividades laborales. De esta manera, la alimentación familiar para ellas supone la puesta en marcha de una serie de estrategias y prácticas específicas que les permitan no desatender el trabajo pese a que éste sea de baja remuneración. Estas prácticas y estrategias de alimentación que son instrumentadas como resultado de una necesidad ineludible para ellas, están determinadas también por factores diversos, tales como los mandatos de

género², las distintas dinámicas familiares, así como sus tradiciones familiares, hábitos y creencias culturales que las definen.

En este sentido, podemos decir que la alimentación es culturalmente una responsabilidad de las mujeres dentro del hogar (Pérez-Gil, 2007). Cuando estas mujeres son madres y además trabajan fuera de casa para percibir un sueldo, les queda menos tiempo para las labores relacionadas con la alimentación (Monsivais *et al.* 2014). Lo anterior impacta en las elecciones alimentarias y formas de comer de las madres y sus familias, quienes tienen poco tiempo para la selección, compra, preparación y consumo de alimentos, igualmente poco tiempo para el cuidado y recreación con la familia, así como para el descanso. Esto a su vez repercute en su salud que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006, p.1), no es solamente ausencia de enfermedad sino también bienestar físico, mental y social.

Diferentes autoras(es) (Madueño, 2003; Castilla y Torres, 2009; Montealegre y Daza, 2019) señalan que el trabajo en la industria no mejora la vida de las obreras y sus familias, ya que los salarios son muy bajos, absorben la mayor parte de su tiempo y en el tiempo restante, deben realizar las labores del hogar y el cuidado de los hijos e hijas, es decir, su segunda jornada laboral. Esta situación no es exclusiva de México, los países latinoamericanos tienen contextos similares en tanto que toman parte de un mismo papel en la división internacional del trabajo, donde los países más pobres funcionan como reservorios de mano de obra (Delgado, 2014).

Esta situación de precarización laboral y familiar de las madres trabajadoras se encuentra presente en la región de estudio: la ciudad de Zacualtipán, en la región Sierra Alta Hidalguense. La investigación se llevó a cabo con mujeres-madres trabajadoras de fábricas y talleres de pantalón. De acuerdo con dos entrevistas

² De acuerdo con Lamas (2018), los mandatos de género se refieren a las formas en como se espera que piense y se comporte un hombre o una mujer dentro de una cultura. Por ejemplo, en la cultura mexicana actual se espera que las mujeres sean *femeninas* (delicadas, amables, amorosas, vanidosas y serviciales), que se casen, se conviertan en madres, que se dediquen a los cuidados y el trabajo doméstico.

informales realizadas de manera exploratoria en 2019 con personal de recursos humanos en una de las fábricas en Zacualtipán, la mayoría (70%) de las personas que ahí trabajan son mujeres, casi todas madres y muchas de ellas, madres solteras (aproximadamente la mitad). La mayoría es originaria de alguna de las localidades de municipios vecinos de la sierra hidalguense que sufren de pobreza y marginación. Llegaron a Zacualtipán en busca de empleo y mejores condiciones de vida.

Madueño (2003) afirma que las y los migrantes no han mejorado sus condiciones de vida, pues el trabajo en las fábricas y maquilas textiles es mal pagado y sufren de explotación e incluso maltrato en sus lugares de trabajo. Después de su jornada en las fábricas, las madres deben cumplir además una segunda jornada laboral con el cuidado de la casa y la familia, lo cual implica una doble explotación para las madres, especialmente para las madres solteras.

La importancia de estudiar las estrategias y prácticas alimentarias en la vida cotidiana de las madres trabajadoras radica en la posibilidad de comprender y hacer visible cómo es la vida diaria de las mujeres obreras de Zacualtipán. Incluyendo sus problemas y retos cotidianos, en los cuales las madres emplean sus saberes y conocimientos para llevar a cabo la alimentación familiar de la mejor manera para ellas, de acuerdo con sus posibilidades.

Con base en lo anterior, este estudio tiene como finalidad comprender e interpretar las prácticas y estrategias de alimentación familiar que realizan las madres en su vida cotidiana. Como objetivo secundario, se pretende visibilizar los problemas y retos que enfrentan, especialmente los relacionados con la alimentación familiar. El alcance que se espera tener es contribuir a mejorar el conocimiento actual sobre los trabajos (remunerados o no) que realizan las madres trabajadoras de las maquilas ya que actualmente no existe suficiente información al respecto con perspectiva de género. Finalmente, se hacen algunas propuestas que tanto las empresas como el gobierno local y el Estado en general podrían tomar en cuenta para mejorar la situación de las madres trabajadoras y sus familias.

El presente documento consta de ocho capítulos, el primero de ellos es la introducción general, seguido del capítulo dos que incluye los aspectos básicos de la investigación: planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis y metodología. El tercer capítulo trata de la cultura alimentaria como eje de investigación en donde se desarrollan teóricamente el tema de la alimentación y su relación con la cultura, así como las disciplinas que la han estudiado. En el cuarto capítulo se hace una revisión teórica sobre la alimentación familiar de las madres trabajadoras desde la perspectiva de género.

El capítulo cinco consta de un marco referencial del lugar de estudio, su regionalización y contexto histórico, productivo, social y cultural. En el capítulo seis se describe brevemente el panorama de la industria maquiladora textil en México.

En el séptimo capítulo se describen y analizan las prácticas y estrategias de alimentación que realizan las madres trabajadoras de Zacualtipán. El capítulo final analiza, desde la perspectiva de género, cómo las prácticas y estrategias de las madres responden no solamente a las necesidades de alimentación, sino particularmente a los mandatos de género. De igual manera, analiza cómo las madres llevan a cabo la alimentación a pesar de la jornada laboral.

CAPÍTULO 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presente investigación nace del interés personal por comprender las estrategias y prácticas de alimentación de dos madres trabajadoras de clase obrera en la ciudad de Zacualtipán que conozco desde hace ocho años.

La ciudad de Zacualtipán de Ángeles, considerada la cuna del afamado general Felipe Ángeles, se ubica en la parte más alta de la sierra del estado de Hidalgo. Partiendo de la ciudad de Pachuca y siguiendo la carretera México-Tampico, Zacualtipán se encuentra aproximadamente a dos horas. Tiene un clima templado-húmedo, por lo que es muy frecuente encontrar sobre la ciudad neblina y llovizna. La ocupación económica principal es la industria textil y en segundo lugar, comercio y servicios.

El espacio regional se enmarca en la zona maquiladora de Zacualtipán y con otras localidades y municipios que proveen mano de obra femenina de origen rural. Así mismo, el territorio se reconfiguró por la apropiación del espacio del capital industrial maquilador. Dentro del territorio hay evidentemente relaciones de poder (ejercidos por el capital y las políticas que permiten la explotación laboral) y de subordinación de las personas trabajadoras.

Por provenir de localidades rurales, las madres suelen presentar hábitos y costumbres propios de la vida rural, que se combinan, traslapan o incluso algunos desaparecen y son sustituidos por nuevos hábitos acordes con el ritmo de vida y lo que comparten y aprenden de otras madres trabajadoras.

De acuerdo con las observaciones preliminares realizadas en campo, se encontró que el ritmo de vida que mantienen las madres a causa de la dinámica de trabajo en las fábricas y talleres influye en las elecciones alimentarias y formas de comer de las madres y sus familias, quienes tienen poco tiempo para la selección, compra, preparación y consumo de alimentos, igualmente poco tiempo para el cuidado y recreación con la familia, así como para el descanso. Esto a su vez repercute en su salud, que de acuerdo con la Organización Mundial de la

Salud (OMS,1948), no es solamente ausencia de enfermedad sino también de bienestar físico, mental y social.

Esta problemática es propiciada no solo por las empresas y dueños de maquiladoras en Zacualtipán, sino también por la precariedad que existe en las localidades rurales y la falta de empleos dignos. Una gran responsabilidad se encuentra en manos de los gobiernos locales y federales que permiten las violaciones a la Ley Federal del Trabajo. Esto último ha sido favorecido en parte gracias a que los grandes empresarios locales se encuentran “adscritos a partidos políticos y han logrado consensos relativos a la distribución de cargos municipales [...] A pesar de conocer el entorno regional, no se muestran preocupados por mejorarlo” (Madueño, 2003). Esta situación que Madueño reportaba hace casi 20 años sigue vigente en el municipio.

A diferencia del resto de las localidades de la Sierra hidalguense, en Zacualtipán es muy frecuente que las madres trabajen y el empleo más común es en la industria textil. Según el INEGI (2020), las mujeres representan la mitad del total de trabajadores en el sector industrial, pero de acuerdo con el personal de recursos humanos de una de las diez fábricas grandes en Zacualtipán, la mayoría (70%) de las personas que ahí trabajan son mujeres, casi todas madres y algunas de ellas, madres solteras.

La mayoría (90%) son originarias de alguna de las localidades de municipios vecinos de la sierra hidalguense que sufren de pobreza y marginación y llegaron a Zacualtipán en busca de empleo y mejores condiciones de vida. Este es un fenómeno social que resulta muy interesante de investigar, particularmente la alimentación familiar en relación con la jornada laboral de estas mujeres y madres.

Estas madres trabajan la mayor parte del día, tanto en actividades remuneradas como en actividades no remuneradas. La razón es que son ellas quienes cultural y socialmente cargan con el cuidado de los hijos e hijas, la alimentación, la limpieza de la casa, la organización de las actividades de la familia, el cuidado de las o los enfermos y adultos mayores; entre muchas otras actividades

relacionadas con la reproducción familiar. Y esto ha sido así generación tras generación durante un largo tiempo.

Lo anterior se explica por una arcaica división sexual del trabajo en la cual las mujeres están destinadas “biológica” y “naturalmente” a las actividades de lo “privado” (Amorós, 1994). A lo largo del tiempo, son los varones quienes han escrito la historia, quienes han sido reconocidos por los descubrimientos y aportes científicos aun cuando hayan colaborado en ellos mujeres, quienes han sido históricamente invisibilizadas. Son los varones quienes han estado al frente de las grandes instituciones, del Estado, de las religiones, de la educación pública, de las universidades, de las corporaciones y también de las familias (De Beavour, 1949; Varcárcel, 2001; Scott, 1996).

Son los varones quienes se autoinstituyen como sujetos del contrato social ante las mujeres y pactan una alianza interclasista para establecer una relación jerárquica sobre las mujeres. Desde entonces, las mujeres han tenido que luchar por un lugar en el mundo, en el ámbito de lo “público”; por su derecho al voto, a la ciudadanía, a la educación, a un trabajo remunerado, a recibir el mismo sueldo que los hombres por el mismo trabajo, a decidir sobre su propia sexualidad. Esta lucha les ha costado cientos de años y aún sigue vigente (Amorós, 1994, p. 3).

En la actualidad, muchas mujeres en el mundo siguen saliendo a trabajar fuera de casa por necesidad, en trabajos repetitivos, sin oportunidades de obtener mejores puestos, inestables y mal pagados. Algunas incluso enfrentan horarios extenuantes, acoso laboral y sexual, como se ha documentado en el caso de las mujeres que trabajan en las maquilas (Lamas, 2016; Madueño, 2003). Lo anterior no asegura su autonomía, ni social ni económica.

Esta situación, común a tantas mujeres en América Latina, representa una doble jornada laboral ya que no solamente realizan un trabajo no remunerado en casa, sino que se ven obligadas a aceptar trabajos precarios en las maquilas por su falta de instrucción formal y por la falta de empleos dignos. De tal manera que las mujeres se encuentran subordinadas por el orden patriarcal, el cual las ha designado al ámbito de lo privado al servicio de otras personas: del marido y de

los hijos e hijas, quienes reciben un servicio diario de manera gratuita (alimentación, limpieza, descanso). Pero también por el capital a una escala mayor subsidiando los gastos y obligaciones de las empresas y del Estado tales como servicio de guarderías, servicios de alimentación y transporte, estancias para personas mayores, servicios básicos de vivienda, entre otros (Federici, 2010).

Con base en lo anteriormente expuesto, se plantearon las siguientes preguntas de investigación:

- ¿De qué manera la condición de género determina o influye en cómo las madres trabajadoras organizan y resuelven el cumplimiento de sus actividades familiares?
- ¿Qué prácticas alimentarias familiares llevan a cabo las madres trabajadoras de las fábricas maquiladoras en Zacualtipán?
- ¿Qué referentes sociales, culturales y personales influyen en las prácticas de alimentación familiar cotidiana de las madres trabajadoras?
- ¿Cómo influye el trabajo de las madres en las fábricas textiles sobre la alimentación familiar?
- ¿Qué estrategias llevan a cabo las madres trabajadoras para lograr la alimentación familiar?

En suma, el problema de investigación se delimitó de la siguiente manera:

Las prácticas y estrategias que las madres trabajadoras de las maquilas textiles de Zacualtipán realizan para atender la alimentación familiar debido a que ésta se considera una actividad ineludible propia de las mujeres en los contextos familiares tradicionales.

2.1 Justificación

La explotación laboral femenina mal remunerada en las fábricas y maquilas es un tema que ha sido estudiado en los últimos años en todo el mundo y también en México, aunque en menor medida, como lo han señalado autoras como

Madueño (2003), Castilla y Torres (2009) y Montealegre y Daza (2019). Sin embargo, poco se ha investigado sobre las maneras en que las mujeres organizan su vida, sus tiempos e incluso sus relaciones familiares de la vida cotidiana derivado de la dinámica de su trabajo remunerado. Al respecto, la perspectiva de género ofrece un lente mucho más crítico a la situación de las mujeres, su dinámica cotidiana y su alimentación familiar.

La región de la sierra alta hidalguense y en particular el municipio de Zacualtipán ha sido investigado anteriormente desde ciencias biológicas por su riqueza natural (forestal, hídrica, de flora y fauna); sin embargo, los fenómenos sociales han sido poco tratados. Uno de los pocos estudios es el de Ruth Madueño en los años 90 con una actualización en 2001, en los cuales hizo una regionalización y posteriormente investigó los procesos de marginación, pobreza y migración interna en la sierra de Hidalgo.

En este sentido, la presente investigación sobre prácticas de alimentación de las madres trabajadoras desde una perspectiva de género resulta un tema novedoso y además pertinente. Esta tesis contribuye a aumentar el conocimiento sobre el la triada alimentación - trabajo - género que actualmente no parece haber sido estudiada lo suficiente para comprender y visibilizar los problemas y retos que las madres trabajadoras enfrentan para llevar a cabo la alimentación familiar.

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivos generales

Analizar desde una perspectiva de género, las estrategias y prácticas alimentarias que las madres trabajadoras de las fábricas textiles de Zacualtipán, Hidalgo implementan en respuesta a las condiciones de trabajo en las que viven cotidianamente.

Analizar la manera en que la condición de género de las madres trabajadoras orienta la toma de decisiones y la realización de prácticas y estrategias alimentarias de la familia.

2.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los perfiles de las madres trabajadoras de las fábricas de Zacualtipán, Hidalgo, así como los procesos generales que están presentes en su vida cotidiana.
- Identificar las estrategias a las que las madres trabajadoras recurren para llevar a cabo la alimentación familiar ante la escasez de recursos o de tiempo.
- Identificar las prácticas alimentarias familiares de las madres trabajadoras de la industria textil en Zacualtipán, Hidalgo.
- Conocer de qué manera las prácticas alimentarias familiares que instrumentan las madres trabajadoras de Zacualtipán están determinadas por su actividad laboral.
- Analizar desde una perspectiva de género, las estrategias y prácticas que las madres trabajadoras emplean para lograr la alimentación familiar.

2.3 Hipótesis

Las prácticas y estrategias de alimentación familiar que llevan a cabo las madres trabajadoras de Zacualtipán responden fundamentalmente al mandato social de género, a pesar de su larga jornada laboral en las fábricas y talleres textiles.

2.4 Metodología

Los dos grandes ejes de análisis fueron el trabajo femenino (tanto remunerado como no remunerado) y la alimentación familiar. Se le otorgó mayor peso a la alimentación ya que el objeto de estudio es propiamente la alimentación familiar de las madres trabajadoras. Ambas categorías fueron estudiadas desde la perspectiva de género que permitió analizar tanto el contexto como el objeto de

estudio y esto a su vez, resultó fundamental para una comprensión más profunda del problema.

El lugar de investigación se seleccionó debido a que Zacualtipán es una localidad con una gran cantidad de madres trabajadoras, principalmente migrantes provenientes de localidades rurales que conozco, donde he trabajado antes y se encuentra relativamente cerca de mi lugar actual de residencia. De igual manera, conocía previamente (desde hace ocho años) a dos madres trabajadoras que podían facilitarme el acceso a otras participantes, lo cual resultó de gran ayuda.

Para el logro de los objetivos planteados, se recurrió tanto al uso de herramientas cuantitativas como cualitativas con objeto de tener una visión más amplia del problema de investigación. Estas herramientas se detallan en el siguiente apartado. El trabajo de campo se inició de manera exploratoria en mayo del 2019 mediante observaciones no participantes afuera de las fábricas y entrevistas informales con las dos madres trabajadoras con quienes tenía amistad. Todas las observaciones fueron registradas en un diario de campo.

En julio de 2019 se realizaron dos entrevistas semiestructuradas a personal de recursos humanos de una de las diez empresas más grandes de pantalón en Zacualtipán. En 2020, cuando se pretendían realizar las encuestas exploratorias a la mayor cantidad de madres trabajadoras posibles, la indicación de aislamiento social dificultó su realización. Por ello, se diseñó una encuesta en línea en la plataforma de *Google forms* que fue divulgada inicialmente por las dos madres trabajadoras que conocía, entre abril y mayo del 2020 (Apéndice 1).

Únicamente se pudieron reunir 30 encuestas completas debido a la dificultad para llegar a más madres trabajadoras. A pesar de que varias madres aceptaron compartir la liga de la encuesta, no todas tenían acceso a Internet o un teléfono inteligente y aún si lo tuvieran, no todas sabían cómo contestar la encuesta o simplemente no quisieron hacerlo.

El universo de estudio lo conformaron las madres que trabajaban en alguna de las fábricas o talleres textiles de la ciudad de Zacualtipán, incluso aquellas que

maquilaban desde casa en esta misma ciudad, que tuvieran al menos un hijo(a) a su cuidado. El muestro fue por simple disponibilidad y mediante la técnica de bola de nieve.

Posteriormente, se realizaron 18 entrevistas semiestructuradas a madres trabajadoras que habían contestado la encuesta inicial en línea. Esto ocurrió en diciembre 2020 y en noviembre y diciembre 2021 cuando los casos de Covid-19 parecían disminuir. Las participantes se contactaron con la ayuda de las dos madres trabajadoras que “respondían por la investigadora” como señalan Taylor y Bogdan (1987, p. 38). Ellas convencieron a compañeras y amigas para ser entrevistadas, ya que no muchas estaban dispuestas a hacerlo. Las entrevistadas, a su vez, me contactaron con otras de diferentes talleres o fábricas.

Los temas generales que se trataron en las entrevistas y durante el análisis de la información fueron: a) datos generales de las madres y composición del hogar, b) condiciones de empleo, c) trabajo doméstico y dinámica familiar y d) alimentación: compra, preparación y consumo de alimentos (Apéndice 3).

Se procuró que las entrevistas ocurrieran en las casas de las entrevistadas, pero no todas accedieron, algunas argumentaron que vivían lejos y otras simplemente no dieron acceso a sus hogares. Probablemente no quisieron por desconfianza ante la pandemia, tal vez para evitar incomodar a sus parejas o quizá por vergüenza frente a la idea de mostrar a una desconocida su vivienda.

Ocho de las 18 entrevistas (44.44%) ocurrieron en las casas de las participantes, otras seis entrevistas (33.33%) fueron en casa de otra de las participantes y las otras 4 entrevistas (22.22%) se realizaron en un comedor afuera de la fábrica en donde trabajaban, durante la hora del almuerzo o la salida mientras tomábamos un café con pan.

Entre 2020 y 2021 se realizaron recorridos de campo y observaciones participantes recurrentes con las dos madres trabajadoras contactadas desde el inicio, ya que había mayor confianza. Con el paso de las entrevistas y el análisis

de la información inicial, se observó la necesidad de realizar una segunda encuesta más breve sobre algunas prácticas de alimentación en particular (elaboración de tortillas, uso de electrodomésticos y consumo de alimentos procesados. Apéndice 2), por lo que se diseñó una segunda encuesta en línea nuevamente en la plataforma *Google forms*. Esta fue contestada por 25 personas, incluyendo las 18 madres entrevistadas. Lo anterior nos dejó con 53 encuestas contestadas.

Para el análisis de la información, se integraron datos de observaciones realizadas durante 5 años en los que, de manera intermitente, por cuestiones de trabajo y personales, se ha tenido acercamientos (observaciones participantes y no participantes, entrevistas informales) con familias de seis localidades de los municipios de Xochicoatlán y Tianguistengo, de donde son originarias varias de las mujeres entrevistadas. Estos acercamientos han permitido observar las prácticas alimentarias, sus cambios y permanencias, así como las dinámicas familiares y comunitarias en localidades de la Sierra hidalguense.

De manera general, la perspectiva de género y, en particular, la investigación feminista, permitieron conjuntar el interés personal por la investigación y también por una necesaria visibilización de la situación laboral y familiar que enfrentan las madres trabajadoras de Zacualtipán, Hidalgo, lo cual, invariablemente, influye y determina su alimentación familiar. De igual manera, esta perspectiva ofrece las pautas necesarias para generar una investigación no sexista ni androcéntrica permitiendo analizar desde un punto de vista distinto la problemática de las madres trabajadoras (Bartra, 2012).

Asimismo, se ha partido también de una perspectiva epistemológica interpretativa que permita realizar una lectura de la realidad cotidiana de las madres trabajadoras, rescatar sus discursos y analizar lo que ellas comparten (Geertz, 2003). Esto con la idea de llegar a la comprensión de los hechos, intentando develar los significados que subyacen a las prácticas y estrategias instrumentadas por las madres trabajadoras de Zacualtipán en la empresa alimentaria familiar.

Se encontró pertinente comenzar por definir los perfiles de las madres trabajadoras y recabar información acerca de las variables principales que son el trabajo femenino de las madres trabajadoras y la alimentación familiar. Así mismo, se requirió hacer un análisis de la información recabada en campo (transcripción, codificación y clasificación de la información) que permitiera conocer de la manera más amplia posible el fenómeno estudiado y hacer una correcta interpretación de los datos. Para la documentación de resultados, se hizo uso del método descriptivo – analítico a fin de dar cuenta cómo son las prácticas y estrategias de alimentación de las madres trabajadoras y cómo su condición de género y clase influyen en sus prácticas alimentarias.

Como es evidente, el acceso a las madres trabajadoras se dificultó debido al surgimiento de la pandemia, lo cual redujo la posibilidad de contactar a más mujeres con facilidad y redujo mucho el tiempo y a veces también los lugares para realizar las entrevistas. Lo anterior aunado al hecho de que todas salen del trabajo con el tiempo medido para llegar a ver a sus hijos e hijas que las esperan en casa, además de todo el trabajo doméstico que realizan diariamente.

2.4.1 Herramientas cuantitativas:

Encuesta. De acuerdo con Hernández (2014, p. 159), una encuesta es una investigación no experimental transversal y descriptiva que utiliza generalmente cuestionarios aplicados en diferentes contextos con el fin de recabar información respecto a uno o varios temas. Por otro lado, un cuestionario -empleado en la encuesta- “es un conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir”.

Strauss y Corbin (2002) mencionan la conveniencia de combinar técnicas cualitativas y cuantitativas, como la encuesta y la entrevista, ya que son complementarias para obtener información más apegada a la realidad que se estudia. Estos autores recomiendan por ejemplo, realizar entrevistas exploratorias previas a la elaboración de la encuesta. Es por ello que se realizaron entrevistas exploratorias y observaciones no participantes que

ayudaran a tener una mejor idea de las condiciones de vida, laborales y familiares de las mujeres para la elaboración de la encuesta.

En su conjunto, se obtuvo la información necesaria para cumplir con el primer objetivo de la investigación que fue conocer el perfil de las madres trabajadoras. Esta información se complementó con la obtenida en las entrevistas.

Las encuestas se elaboraron en la plataforma de *Google Forms* debido a la dificultad de hacer el trabajo de campo de manera presencial debido a las indicaciones de distanciamiento social emitidas debido a la pandemia por Covid-19. La primera encuesta tuvo un muestreo no probabilístico y se divulgó mediante la técnica de bola de nieve entre marzo y agosto del 2020. Incluyó información referente a los datos generales, composición familiar, migración, trabajo y alimentación. La encuesta se incluye en el apéndice 1.

En ese primer momento, se completaron 30 encuestas. Dos madres trabajadoras colaboraron compartiendo la encuesta entre sus compañeras de fábrica y conocidas de otras fábricas distintas quienes tuvieran acceso a teléfonos inteligentes o internet. Se utilizó como un método exploratorio para conocer los perfiles generales y algunas prácticas de alimentación familiar de las madres trabajadoras de fábricas y talleres de pantalón en Zacualtipán.

Entre septiembre y diciembre del 2021 se aplicó otra encuesta más breve con el fin de complementar la primera encuesta y las primeras entrevistas semiestructuradas. También se elaboró en *Google forms* y se divulgó mediante la técnica de bola de nieve. Incluyó los temas de elaboración de tortillas, consumo de alimentos procesados y uso de tecnología doméstica. Esta encuesta se incluye en el apéndice 2.

Debido a la dificultad de algunas mujeres de acceder a un teléfono inteligente e internet, se obtuvieron 53 encuestas en total de las dos encuestas diseñadas: 30 en la encuesta del 2020 y 23 en la encuesta del 2021. La información obtenida se trabajó mediante bases de datos de Excell para la obtención de datos estadísticos y elaboración de gráficas.

Cuadro 1. Datos generales de las 30 mujeres encuestadas

Edad	22 – 50 años
Estado civil	Casadas / unión libre 50% Solteras 50%
Escolaridad promedio	9 años (secundaria)
Número de hijos (as)	1 hijo(a) – 43% 2 hijos(as) – 33% 3 hijos(as) – 17% 4 hijos(as) – 7%
Edad de los hijos (as)	Menores de 6 años – 31% 6-12 años – 20% Mayores de 12 años – 49%
Migración	93% son originarias de localidades rurales con alta marginación

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de las encuestas.

2.4.2 Herramientas cualitativas:

Observación. La observación es una actividad que implica “adentrarse profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Poner atención a los detalles, sucesos, eventos e interacciones” (Hernández, 2014, p. 399). La observación participante, de acuerdo con Taylor y Bogdan (1987, p. 31) “involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el medio de los últimos, y durante el cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo”.

Para esta investigación, se empleó la observación para los primeros recorridos por la ciudad, afuera de las fábricas y talleres. La observación participante se empleó junto a entrevistas exploratorias que ayudaron a la formulación de las encuestas y éstas a su vez de las entrevistas semiestructuradas.

Esta técnica ayudó en un primer momento a identificar características de los lugares de trabajo, horarios, cantidad de empleados que salen de la fábrica, tipos

de alimentos que se ofertan en el horario de comida. Posteriormente, la observación participante permitió identificar las características de las entrevistadas: lenguaje corporal, vestimenta, acompañantes, vivienda y los alimentos y electrodomésticos visibles en las cocinas de las entrevistadas. Esto ayudó a comprender mejor la situación de cada una, evitar preguntas obvias y hacer preguntas nuevas que podían aportar al tema de investigación.

Entrevista. Una entrevista desde el punto de vista cualitativo, es “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona y otra u otras”. Con ella se busca lograr una comunicación y construcción conjunta de significados respecto a un tema (Hernández, 2014, p. 403). Las entrevistas cualitativas son no directivas, es decir, permiten hablar libremente sobre un tema, sin una estructura rígida; también son no estandarizadas y abiertas. Su finalidad es comprender las perspectivas de los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones (Taylor y Bogdan, 1987).

En la fase exploratoria de la investigación se realizaron tres entrevistas exploratorias. Dos entrevistas fueron con la encargada de recursos humanos y otra con el gerente de personal de una de las empresas grandes en la ciudad, con la finalidad de conocer aspectos generales del problema de investigación. Lo cual ayudó en la formulación de la encuesta exploratoria y para conocer aspectos generales e históricos sobre la industria textil en Zacualtipán.

Posteriormente, se hicieron 18 entrevistas semiestructuradas a las madres trabajadoras de siete distintas fábricas y maquilas textiles, incluyendo tres madres que maquilaban desde casa (lo cual permitió conocer otra cara del trabajo en las maquilas, en uno de los casos esto fue derivado de las condiciones dadas por la pandemia). En su conjunto, las entrevistas permitieron conocer más específicamente la situación familiar y laboral de las madres, identificar prácticas y estrategias que les permiten llevar a cabo la alimentación de ellas y sus familias en sus diferentes contextos. Además, permitieron conocer algunos significados de la comida o de ciertas prácticas de alimentación.

La mayoría de las entrevistas -16 de ellas- fueron grabadas con la autorización de las mujeres participantes y se transcribieron para su análisis. Las dos entrevistas restantes no fueron grabadas porque las entrevistadas no aceptaron y solamente se tomaron notas de las entrevistas. La información obtenida de las entrevistas se trabajó mediante una matriz de datos, haciendo la codificación respectiva para la clasificación, análisis e interpretación de la información.

Los ejes o temas generales que se trataron en las entrevistas con las mujeres y durante el análisis de la información fueron: a) datos generales de las madres y composición del hogar, b) condiciones de empleo, c) trabajo doméstico y dinámica familiar y d) alimentación: compra, preparación y consumo de alimentos. Dentro de este último apartado, se preguntó sobre la alimentación habitual de un día común o un recordatorio de 24 horas que permitieran caracterizar la alimentación habitual de las madres trabajadoras y sus familias.

Cuadro 2. Datos generales de las 18 madres entrevistadas

Edad	22 – 53 años
Estado civil	Casadas / unión libre 62% (11/18) Solteras 38% (7/18)
Escolaridad	Primaria 11% (2/18) Secundaria 67% (12/18) Preparatoria trunca 17% (3/18) Carrera técnica 5% (1/18)
Número de hijos (as) a su cuidado	1 hijo(a) – 62% (11/18) 2 hijos(as) – 22% (4/18) 3 hijos(as) – 17% (3/18)
Número de madres con hijos(as) por grupo de edad	Menores de 6 años – 33% (6/18) 6-12 años – 50% (9/18) Mayores de 12 años – 44% (8/18)
Migración	89% (16 de 18) son originarias de localidades rurales con media, alta o muy alta marginación.

Fuente: Elaboración propia con base en las entrevistas realizadas.

2.5 Contexto y perfil de las madres trabajadoras de Zacualtipán

Las madres trabajadoras incluidas en este estudio (tanto encuestadas como entrevistadas) se encontraban en el rango de edad de 21 a 53 años, con una edad promedio de 33 años. Tenían una escolaridad promedio de secundaria, aunque las situaciones eran variadas, desde una mujer que no terminó la primaria hasta una madre con carrera técnica en enfermería (ver cuadro 3). Cabe mencionar que esta mujer de 26 años, con hijas de 2 y 4 años, tuvo muchas dificultades para encontrar trabajo como enfermera. Alguna vez trabajó como asistente médica en un consultorio, pero el pago y el horario eran más precarios que en la fábrica de pantalón, por lo que decidió regresar a la fábrica.

De las 30 mujeres encuestadas, la mitad fueron madres solteras; mientras que, de las 18 mujeres entrevistadas, las solteras representaron un 38.8%, 44.4% en unión libre y 16.6% las casadas (Ver cuadro 3). Entre las madres en unión libre, son frecuentes las familias reconstituidas, es decir, familias formadas por una pareja en la que uno o ambos miembros tienen al menos un hijo o hija de una relación anterior.

Cuadro 3. Comparación de datos generales de las madres encuestadas y entrevistadas

	Madres encuestadas	Madres entrevistadas
Edad	22 – 50 años	22 – 53 años
Estado civil	Casadas / unión libre 50% Solteras 50%	Casadas / unión libre 62% Solteras 38%
Escolaridad	Primaria 30% Secundaria 37% Preparatoria trunca 10% Preparatoria completa 20% Carrera técnica 3%	Primaria 11% Secundaria 67% Preparatoria trunca 17% Carrera técnica 5%

Número de hijos (as) a su cuidado	1 hijo(a) – 43% 2 hijos(as) – 33% 3 hijos(as) – 17% 4 hijos(as) – 7%	1 hijo(a) – 62% 2 hijos(as) – 22% 3 hijos(as) – 17%
Número de madres con hijos(as) por grupo de edad	Menores de 6 años – 31% 6-12 años – 20% Mayores de 12 años – 49%	Menores de 6 años – 33% 6-12 años – 50% Mayores de 12 años – 44%
Migración	93% son originarias de localidades rurales con alta marginación	89% son originarias de localidades rurales con media, alta o muy alta marginación.

Fuente: Elaboración propia con información de las encuestas y entrevistas.

En relación al número de hijos e hijas, 43% de las madres encuestadas tenían solamente un hijo(a). 33% tenían 2, 17% tenían 3 y 7% tenía 4. Más de la mitad (en ambos casos, tanto madres encuestadas como entrevistadas) tenían por lo menos un hijo(a) menor de 12 años y, en promedio, 32% tenía por lo menos un hijo(a) menor de 6. Esto es relevante porque entre más pequeños, son más dependientes de su cuidadora; lo cual implica mayor tiempo y trabajo de cuidados: actividades escolares, higiene, educación, alimentación, lactancia, juegos, recreación y todo lo que implica atender a una niña o niño pequeño.

Las madres son en su mayoría (89-93%) originarias de localidades rurales cercanas (y no tan cercanas) a la ciudad de Zacualtipán. La mayoría proviene de los municipios de Xochicoatlán, Tianguistengo y del mismo Zacualtipán. Aunque también hay mujeres que provienen de Calnali, Lolotla, Tlanchinol, Yahualica, San Agustín e incluso del municipio vecino de Ixmiquilpan, que pertenece al estado de Veracruz.

El servicio de salud a los que todas las trabajadoras tienen acceso es el Centro de Salud de Zacualtipán perteneciente a la Secretaría de Salud; sin embargo, atiende también a las personas de todas las localidades de municipios cercanos,

por lo que presenta dificultades para dar atención oportunamente. Las personas derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), que son 39% de las entrevistadas, acuden al Hospital Rural Regional del IMSS. Este hospital también debe atender a gran parte de la población de la Sierra hidalguense (de los municipios de Molango, Xochicoatlán, Tianguistengo y Zacualtipán). Debido a la gran cantidad de personas que son atendidas en este hospital, algunas personas –quienes tienen la posibilidad-, prefieren atenderse en servicios médicos particulares, incluyendo los consultorios de farmacias.

Referente a la propiedad de la casa habitación, 20% de las encuestadas vive en casa propia, un 6% en casa prestada y un 73% en casa rentada, que generalmente suelen ser espacios de una sola pieza en vecindades o lugares pequeños que hacen las veces de cocina, comedor y dormitorio al mismo tiempo. Muchos de estos espacios no cuentan con agua la interior de la habitación, sino que hay que salir al patio común a lavar los trastes, llevar agua al baño y en ocasiones el servicio de sanitario también es compartido.

Al respecto de las condiciones de las viviendas, en la ciudad de Zacualtipán escasea el agua durante los meses con mayores temperaturas (abril, mayo, junio). Las mujeres mencionan que les ha llegado el agua cada 30 o 40 días, lo cual implica mucho trabajo extra de almacenamiento del agua, recolectar el agua de lluvia, reutilizar el agua lo más posible y en caso de ser necesario, acarrear hasta su casa agua del pozo o manantial más cercano.

En cuanto al trabajo doméstico y de cuidados, son ellas (70%) o sus madres (30%) quienes realizan casi todas las actividades domésticas, incluyendo la actividad de la compra y preparación de alimentos. El 78% de las niñas y niños menores de 5 años se queda al cuidado de su abuela o algún otro familiar. El resto, (22%) se queda al cuidado de alguna persona que les cuida de manera remunerada. Un 20% de las niñas y niños de primaria y secundaria se quedan solos en casa. Si tienen hermanas/os mayores, se quedan a su cuidado.

Esta situación implica violencia hacia la niñez, implica una carga laboral extra para las abuelitas quienes en ocasiones asumen todo el trabajo doméstico y de

cuidados. Esta situación se vio recrudecida en el contexto de la pandemia, puesto que, al cerrar las escuelas, muchas niñas y niños se quedaban solas/os en casa durante una gran parte del tiempo, lo cual los puso en una situación de vulnerabilidad. Otras familias tuvieron que buscar otras estrategias, como trabajar desde casa en su máquina de coser o refugiarse en sus localidades de origen.

En cuanto a las condiciones de trabajo, las madres trabajadoras encuestadas trabajan 9.5 o 10 horas al diarias de lunes a viernes, 80% trabaja los sábados y el 46% trabaja también los domingos. 80% de las trabajadoras no cuentan con seguridad social y ninguna tiene vacaciones y no han visto un aumento salarial en muchos años. No hay tampoco un sindicato ni ninguna otra forma de organización laboral. No existen comedores en las fábricas o tienen un tamaño insuficiente; sólo una fábrica tiene una guardería y una más cuenta con transporte de personal para sus trabajadores/as que viven en alguna localidad cercana. Los talleres pequeños que maquilan para las fábricas más grandes, no tienen ninguno de estos servicios ni prestaciones. 16% de las encuestadas y 5% de las entrevistadas laboraban en una de estas maquilas.

Sus sueldos son bajos, apenas por encima del salario mínimo por lo que viven *al día*, es decir, no tienen capacidad económica de ahorro y aceptan las condiciones laborales precarias en las fábricas y talleres porque no tienen mayores opciones: en todas las fábricas las condiciones son prácticamente las mismas, no cuentan con capital para iniciar un negocio y el 77% de las encuestadas no ha trabajado en otra cosa por lo que cambiar de empleo no es una opción. Esa situación se ha enrudecido por la pandemia por Covid-19 en donde muchas fábricas y talleres cerraron durante meses y algunas no volvieron a abrir.

Respecto de los ingresos familiares, 63% de las madres encuestadas aporta más de la mitad del sustento de su hogar, 47% aporta el 100% de los ingresos (Esta información se incluye de manera gráfica en la Figura 1 de la siguiente página). El 60% gasta más de la mitad del ingreso familiar en alimentos lo cual puede darnos una idea de sus ingresos y que difícilmente estos podrían alcanzar para tener ahorros, invertir o cambiar de estatus socioeconómico. Seguramente

muchas familias tienen diversas estrategias para sobrellevar su situación económica.

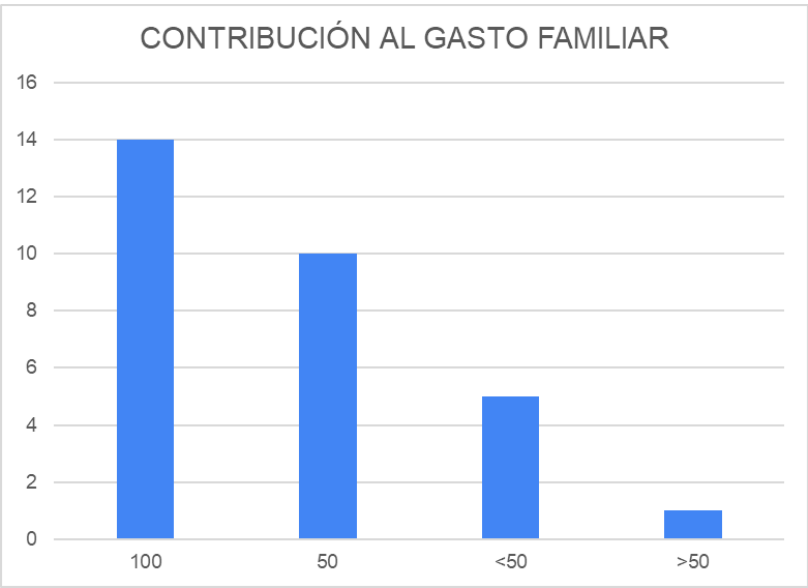


Figura 1. Contribución al gasto familiar de las madres trabajadoras
Fuente: Elaboración propia con base en información de las encuestas.

CAPÍTULO 3. LA CULTURA ALIMENTARIA COMO EJE DE ANÁLISIS

La alimentación es una necesidad biológica básica de todas las personas que debe ser satisfecha diariamente para mantener la salud por lo cual su estudio ha tenido una gran relevancia. De acuerdo con la Secretaría de Salud (2012, p. 34), la alimentación es un

Conjunto de procesos biológicos, psicológicos, culturales y sociales, relacionados con la ingestión de alimentos. Como resultado de dichos procesos el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Héctor Bourges (2001, p. 897) señala que la alimentación se refiere “a la acción de alimentar (proveer sustento) y sus determinantes”. Dichos determinantes son, además de biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Por lo que la alimentación resulta ser bastante más compleja que la simple ingestión de alimentos.

A diferencia de la mayoría de las especies animales que simplemente buscan y consumen los alimentos suficientes para continuar viviendo, las personas cultivamos, recolectamos, cazamos, criamos ganado; también cocinamos, empleamos diversos utensilios e ingredientes, incluso adornamos la comida y sobre todo, socializamos en torno a ella. La comida es pieza clave en todos los acontecimientos socialmente importantes, es por ello que comer es mucho más que alimentarse (Almerico, 2014).

La forma en que los grupos sociales satisfacen su alimentación está dada por aspectos físicos: entorno natural, clima y tamaño de la población; y aspectos culturales y políticos: necesidades simbólicas y culturales, relaciones de poder, división del trabajo o tecnología disponible (Delgado y Delgado, 2014).

Asimismo, Mintz (2003) señala que la elección de los alimentos se hace de acuerdo con la ocasión, condición económica, edad, sexo, estado fisiológico, imagen corporal, prestigio, entre otros. Estas condiciones corresponden a “fuerzas” de tipo macro o microsocial que determinan la elección de los alimentos,

a lo cual Mintz llama significados *internos* o *externos*. Los *externos* son “fuerzas mayores” de tipo macrosocial como el entorno económico, social y político, reflejado en la disponibilidad y el acceso a los alimentos (por ejemplo: las condiciones y horarios de empleo o la exposición a medios de comunicación) e *internos* de tipo microsocial que Mintz denomina como “las condiciones del consumo en la vida diaria” tales como el significado afectivo de los alimentos. El significado interno se encuentra enmarcado dentro de los límites de los significados externos.

Qué comer, cuándo comer y con quién hacerlo son parte del sistema de significados dados particularmente por la cultura; representa un modo o un estilo que define no solo al alimento sino a la persona que lo consume. Asimismo, las formas de comer tienen múltiples significados sociales y psicológicos más allá de lo nutrimental. Detrás de cada elección de comida está la satisfacción de las necesidades del cuerpo o de los deseos y gustos personales que van de acuerdo con el tipo de sociedad (Pérez Gil, 2009).

Estos elementos permiten explicar por qué la alimentación es tan compleja y por qué debería estudiarse desde sus diferentes aristas sin perder de vista el *todo* al que pertenece. La alimentación ha sido estudiada principalmente desde las ciencias biológicas y de la salud con la finalidad de ofrecer una explicación epidemiológica a las prácticas de alimentación humana, muchas veces de manera reduccionista. También ha sido estudiada por la psicología, la economía o la antropología, principalmente de forma unidisciplinar (Gracia, 1996, p.382).

Los estudios alimentarios surgieron desde la perspectiva de la nutrición y la salud alcanzando su auge en el siglo XX. En México fueron impulsados por tres grandes instituciones: el Instituto Nacional de Nutriología, el Hospital del Niño (actualmente Hospital Infantil Federico Gómez) y el Hospital de Enfermedades de la Nutrición (ahora llamado Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán). Esta última institución inició en 1942 con las encuestas de salud y nutrición a fin de combatir la desnutrición infantil que en aquel momento era un grave problema social y de salud (Bourges, 2000). Este enfoque se ha ido

complementando con el enfoque antropológico que permite analizar y comprender la dimensión social, cultural, sistémica y procesual de la alimentación (Aguilar, 2014).

Desde las ciencias sociales se ha insistido en que “la alimentación humana incluye una dimensión imaginaria, simbólica y social, ofreciendo también aproximaciones que han postulado explícita o implícitamente la autonomía de lo social con respecto a las influencias biológicas” (Gracia, 1996, p.382). De esta forma, la antropología de la alimentación permite un reciente diálogo entre las perspectivas social y biológica que ayuda a comprender la alimentación de una manera más holística.

Para mi formación como nutrióloga e investigadora social, la antropología de la alimentación resulta ser una forma idónea de hacer investigación porque complementa la visión biológica con la social - antropológica. Considero indispensable tomar en cuenta el contexto histórico, social y cultural -incluyendo una perspectiva de género- para comprender las elecciones alimentarias de las personas.

En este caso, interesa comprender las prácticas y estrategias alimentarias de las mujeres pues son quienes principalmente se encargan de la alimentación familiar. Una perspectiva de la alimentación que integra estos aspectos culturales, nutricionales y de género, puede abrir la posibilidad a sugerir mejores formas de intervención orientadas a mejorar la alimentación y salud poblacional, además de combatir desigualdades por razones de género.

En este sentido, el estudio de la cultura alimentaria es un eje que guía el análisis de la alimentación de las madres trabajadoras de Zacualtipán en tanto que estudia las prácticas, creencias y significados de los alimentos. Esta visión ayuda a entender lo alimentario como expresión del comportamiento colectivo que se instrumenta y elabora en lo individual pero que responde al contexto histórico, social y cultural. A continuación, se profundiza más al respecto.

Desde una visión amplia, la alimentación hace referencia a un complejo proceso social, económico, político, productivo, simbólico y cultural (además de biológico). Este proceso inicia desde la forma de producir el alimento: la elección y procedencia de la semilla, las técnicas y herramientas empleadas desde la siembra hasta la cosecha. Continúa con la comercialización o intercambio del alimento, su procesamiento; las ideas y significados que estos alimentos generan en las personas; las formas de preparación y consumo de los alimentos que varían según la cultura de los grupos sociales (Delgado y Delgado, 2014).

La alimentación es también un elemento de identidad. Para Mintz (2003) el consumo de la comida está condicionado al significado que ésta tiene en cada persona y grupo social. De igual manera, el consumo de alimentos está determinado por las historias del pasado que les han llevado a usar ciertas técnicas y prácticas de consumo. Es así que la alimentación representa una manera de comunicarse y al mismo tiempo identificarse con el grupo al que se pertenece.

De acuerdo con Almerico (2014, p. 3) “las elecciones alimentarias cuentan historias de familias, migraciones, asimilación, resistencia y cambios a lo largo del tiempo e identidad personal y de grupo”. De esta manera, al conocer la alimentación de una persona o un grupo, podemos llegar a entender su historia personal y social. De igual manera, al conocer la historia de una persona o grupo podríamos entender sus elecciones alimentarias.

Así mismo, Claude Fischler (1995) plantea que los alimentos que se consumen representan el sistema social al cual una persona se siente identificada, ya que le aportan un sentido en términos simbólicos y reales. De esta manera, “existen distintivos locales, regionales o nacionales que se asocian con esta práctica y que imprimen características particulares, socialmente reconocidas e incluso atractivas” (Chávez, 2021, p. 89).

Para Miriam Bertran (2006, p. 168) esto significa que los alimentos podrían representar el estatus social de las personas. Específicamente en los grupos indígenas, “las formas de comer son un elemento de identidad, que a veces sirve

para reafirmar la pertenencia a un grupo y a veces, al contrario, como una forma de dejar de ser indígena y buscar integrarse a la sociedad mayor”.

Es así que la alimentación forma parte del sistema de significados dados muy particularmente por la cultura; representa un modo o un estilo que define no solo al alimento sino a la persona que lo consume. Así mismo, las formas de comer tienen múltiples significados sociales y psicológicos más allá de lo nutrimental, pues las elecciones de la comida no son arbitrarias, detrás de ellas está la satisfacción de las necesidades del cuerpo o de los deseos y gustos personales y de acuerdo con el tipo de sociedad (Pérez-Gil, 2009).

Hasta aquí es claro que la alimentación no es solamente una necesidad biológica sino también cultural, pero ¿qué se entiende por cultura? Desde un punto de vista antropológico, “la cultura es una cuestión de ideas y valores, un molde mental colectivo. Las ideas y valores, la cosmología, la moralidad y la estética se expresan mediante símbolos y, consecuentemente, como un sistema simbólico” (Kuper, 2001, p. 262).

La cultura se va asimilando desde la infancia mediante la socialización primaria a través de las personas que se encargan de la crianza, sin cuestionar nada y tomando el mundo que nos presentan como real (Berger y Luckman, 2003). Es por ello que la cultura también ha sido entendida como una “herencia social”, es decir, aquello que se genera por vivir en una sociedad, en un lugar y momento determinados y que fluye de generación en generación. Como la alimentación: las formas de producir, de intercambiar o comercializar los alimentos; de elegirlos, prepararlos y consumirlos; así como las relaciones sociales que se crean alrededor de la mesa (Camou, 2008, p.19). Pero no solamente es aquello que se hereda, sino también lo que se aprende en el grupo, momento y lugar en el cual se interactúa (Contreras y Gracia, 2005).

La cultura alimentaria, de acuerdo con Contreras y Gracia (2005, p.27-28) es “el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social dentro de una cultura”.

Es decir, la elección de los alimentos no se hace únicamente desde lo individual, no es sólo el gusto, el dinero o el tiempo disponible de una persona lo que determina qué comerá. Las elecciones alimentarias se hacen también desde lo que se ha aprendido que es adecuado culturalmente en cada grupo social (Contreras y Gracia, 2005). Incluso la elección puede tomarse con base en las elecciones de otras personas; por ejemplo, una persona que se encarga de elegir la alimentación familiar, podría elegir lo que es mejor aceptado por los miembros de su familia (Chávez, 2018).

Al respecto de la cultura alimentaria, Chávez también menciona:

La aceptación y el rechazo hacia lo que se puede comer o a lo que el mercado ofrece pasan por un tamiz cultural y social que regulará, por así decirlo, la preferencia por uno u otro producto, así como aprender nuevas formas de preparación, conservar otras o incorporar nuevas propuestas a las viejas formas de cocinar y de comer (Chávez, 2018, p.2).

Con base en estos saberes tanto heredados como aprendidos y en las condiciones económicas y políticas que determinan el acceso a los alimentos, se toman las decisiones acerca de cómo producir, transformar, seleccionar, conservar, preparar, consumir los alimentos y eliminar los restos.

La cultura alimentaria, igual que la cultura en general, no es estática, sino que se encuentra en constante movimiento. Especialmente en la época actual en donde los avances tecnológicos propician cambios en las conductas de las personas más rápidamente que en tiempos pasados. Lo anterior implica que las costumbres y tradiciones se han ido modificando y los nuevos hábitos se han establecido rápidamente debido a las cambiantes condiciones de vida (Durán, 1985).

De acuerdo con Durán (1985), estos cambios podrían ser perjudiciales por la discrepancia con la realidad económica y social de las familias. Sin embargo, los cambios siguen ocurriendo también por el ingreso de las mujeres al mercado laboral y el menor tiempo que ahora disponen para la preparación de alimentos. Al mismo tiempo los alimentos procesados ofrecen soluciones rápidas, modernas, a veces baratas -no siempre-, y tampoco suelen ser saludables, pero

son adoptadas por la falta de tiempo, de habilidad –y ganas- de cocinar (Gracia, 2014).

Otra de las razones que provoca cambios en la cultura alimentaria es la migración, ya que implica cambios en los estilos de vida de las personas, así como la adopción de nuevas costumbres, horarios y por supuesto, una distinta disponibilidad y nuevas formas de consumo de los alimentos (Arellano *et al.*, 2018).

Las elecciones alimentarias están influenciadas también por la educación formal, los medios de comunicación masiva y más recientemente por las redes sociales –y plataformas como YouTube- que ponen al alcance de personas de todas las edades una gran cantidad de información que se va incorporando a su vida cotidiana (Chávez, 2018). También influye en las elecciones alimentarias la información que reciben del personal de salud y de otras personas – especialmente mujeres- que van adaptando de acuerdo con su situación, su experiencia y sus formas particulares de pensar y sentir respecto a la alimentación y esto finalmente modifica la cultura alimentaria de un lugar o de una sociedad (Errecaborde, 2009).

Dentro de las familias, las mujeres son comúnmente las encargadas de la alimentación familiar, especialmente de las niñas y niños, por lo que son las responsables de cuidar que los alimentos que consumen los miembros de la familia sigan los lineamientos anteriores (Gracia, 2014). Esta es una enorme carga de género que pocas veces se visibiliza dentro de los estudios sobre alimentación y salud.

Para la presente investigación, la cultura alimentaria se compone de significados, saberes, tradiciones, prácticas y costumbres –tanto antiguas como nuevas- que determinan los comportamientos alimentarios de los grupos sociales. Regula las preferencias, las formas de producción, selección, preparación y consumo de alimentos, así como la incorporación -o no- de nuevas prácticas de alimentación.

CAPÍTULO 4. ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y MADRES TRABAJADORAS

En el medio rural, al igual que en el urbano, las mujeres son las encargadas de la alimentación familiar como una responsabilidad que cultural y tradicionalmente “les toca” al igual que la crianza de los hijos e hijas (Pérez-Gil *et al.*, 1993, p. 697) y el cuidado de la casa. De tal forma que las mujeres en México, aunque trabajan en empleos remunerados en promedio 10 horas por semana menos que los hombres, trabajan dentro del hogar 32 horas por semana más que los hombres. Del total de horas trabajadas por mujeres y hombres mayores de 12 años, 55.4% corresponde al trabajo doméstico y de cuidados (58.6% en la población indígena). Ellas realizan 74% de esas actividades reproductivas (INEGI-ENUT, 2014b).

Por esta razón podemos afirmar que la alimentación familiar tiene una fuerte carga de género, dada por estereotipos sociales y culturales, así como por una arcaica división sexual del trabajo que sigue existiendo en la actualidad (Amorós, 1994). Lo anterior mantiene a las madres trabajadoras con una doble jornada laboral: en primer lugar, la jornada doméstica y de cuidados (incluyendo la alimentación familiar) asignada en su rol de mujer y en segundo lugar, la jornada de trabajo remunerado.

Existe una corriente de estudios antropológicos que estudian la alimentación y que dialogan con las ciencias de la salud, integrando elementos teóricos y metodológicos propios de las ciencias sociales y biológicas. Por ello suelen combinar metodologías tanto cualitativas como cuantitativas. Esta interacción la explica Igore de Garine de la siguiente forma:

La alimentación constituye uno de los pocos terrenos en el que un fenómeno, a la vez relevante para las ciencias biológicas y para las humanas, concierne tanto a la naturaleza como a la cultura. El consumo alimentario actúa sobre los niveles de nutrición; éstos afectan al consumo energético y al nivel de actividad de los individuos que constituyen una sociedad, los cuales influyen tanto sobre la cultura como sobre los sistemas simbólicos que la caracterizan (Garine, 1999, p.18).

En otras palabras, la alimentación tiene consecuencias tanto nutricionales como socioculturales sobre las poblaciones. Este diálogo entre ciencias naturales y sociales no ha sido muy frecuente, pero a partir del siglo XX han tomado auge los estudios enmarcados en la antropología de la alimentación que en términos generales responde la pregunta de ¿por qué comemos lo que comemos?

El objetivo de la antropología de la alimentación ha sido “contribuir a estudiar de manera suficientemente fina el comportamiento alimentario” (Garine, 1999, p. 30) ayudando a comprender las elecciones alimentarias, las exigencias en términos de tiempo para la producción, preparación y consumo de alimentos –entre otros elementos- y su impacto sobre las personas consumidoras. Esto puede ayudar a “elaborar programas realistas para mantener una buena nutrición según los criterios de la ciencia occidental” (Ídem).

Investigadoras e investigadores como Mabel Gracia y Jesús Contreras en España, Sara Elena Pérez-Gil y Miriam Bertran en México han centrado su carrera académica en destacar la importancia de integrar las esferas biológica, cultural, social y psicológica al momento de tratar de comprender la alimentación. Sus investigaciones señalan, por ejemplo, los significados personales, sociales y culturales que los alimentos tienen y que invariablemente influyen en la alimentación cotidiana, pero que pocas veces se toman en cuenta en el quehacer médico-nutricio desde las ciencias de la salud. Es decir, ayudan a comprender mejor por qué las personas comen lo que comen antes de intentar cambiar su alimentación.

De igual manera, existen autoras que en los últimos 35 años han estudiado la alimentación familiar desde la perspectiva de género y clase. Lo anterior ha sido posible a la consolidación de los estudios feministas en las décadas de 1970 (Villagómez, 2021). Este es el caso de Nicola Charles y Marion Kerr (1986a) quienes estudiaron cómo las prácticas alimentarias están relacionadas con el contexto económico y social que controla los patrones de distribución de alimentos. Las autoras toman en cuenta la perspectiva de género, la división sexual del trabajo y las relaciones de poder que influyen en la alimentación

familiar y en la forma en cómo las mujeres entienden las necesidades alimentarias de los miembros de la familia. Asimismo, encontraron una estrecha relación entre alimentación y clase, además del género (Charles y Kerr, 1986b).

En 1988, estas mismas autoras publicaron el libro titulado *Womens, food and families* en la cual señalan cómo la alimentación familiar ha sido considerada como un trabajo propio de las mujeres; es decir, es un asunto de género, pero también de clase y de edad ya que la alimentación se encuentra influenciada de manera importante por estas tres esferas del orden social.

Durante las décadas de 1980 y 1990 hubo un auge en los estudios alimentarios que permitieron visibilizar la importancia de la alimentación como parte del trabajo femenino no pagado dentro de los hogares. Su estudio permitió analizar la contribución de las mujeres a la subsistencia material y biológica de las familias, pero también permitió visualizar a la familia como espacio de reproducción de las ideologías y formas de organización social (Villagómez, 2021).

A continuación, se hace una revisión documental de diversas investigaciones elaboradas desde diferentes disciplinas (ciencias de la salud, sociología, antropología, antropología de la alimentación), durante los últimos veinte años, a partir de la década del 2000. Se busca construir una base teórica actualizada y observar las discusiones, metodologías y experiencias de autoras y autores encontrados. Se consultaron bases de datos como PubMed y Google Académico buscando las palabras clave: “alimentación familiar”, “alimentación y género”, “alimentación y mujeres”, así como “madres trabajadoras”. Se incluyeron 25 estudios científicos originales realizados en México y en diferentes partes del mundo, relacionados con la alimentación familiar y el trabajo, dando prioridad al papel de las mujeres en la alimentación familiar desde la perspectiva de género y las madres trabajadoras, aunque no todos los estudios incluyeron todas las variables anteriores.

En primer lugar, se presenta en orden cronológico ascendente, un análisis teórico y metodológico de estos estudios. Posteriormente se comentan y discuten sus

características, especialmente las que pueden ser de utilidad para este estudio. De igual manera, se comentan aspectos que quedan pendientes por investigar.

Para comenzar, se revisó el estudio que Calderón y Vásquez (2006) realizaron como tesis de enfermería. Su objetivo fue determinar la relación de algunos factores como la edad, el grado de instrucción, la ocupación, las prácticas alimentarias y el ingreso económico familiar, con el estado nutricional de preescolares en Argentina. Tomaron en cuenta la ocupación de la madre partiendo de la idea de que las madres que trabajan fuera de casa les dedican menos tiempo a sus hijos e hijas, les dejan al cuidado de alguien más y por lo tanto, no brindan los atenciones y cuidados oportunos y adecuados.

Las investigadoras realizaron encuestas a las madres y valoraciones antropométricas a los menores. Encontraron que la única variable que estuvo relacionada con el estado nutricional de preescolares fueron los hábitos de alimentación y que la ocupación de la madre (al igual que los demás factores) no tuvo incidencia significativa en términos estadísticos (Calderón y Vásquez, 2006).

En el año 2009 en Ciudad Juárez las nutriólogas Durán y Wall analizaron antropométricamente a 380 menores de 7 años con el objetivo de estudiar la influencia de la ocupación de la madre sobre el estado nutricional de niños menores en Ciudad Juárez. Partieron de la idea de que “la ausencia de la madre en el hogar por el trabajo remunerado afecta el estado nutricional de sus hijos”. Concluyeron que “las madres que trabajan fuera del hogar en Ciudad Juárez mejoran su situación económica, pero esto incide negativamente en el estado nutricional de su hijo(a)” Los hijos e hijas de madres que trabajaban en la industria o maquila tendían a tener obesidad/sobrepeso o bajo peso con más frecuencia que las madres que trabajaban dentro del hogar o tenían otras ocupaciones.

Devine *et al.* (2009) de la División de Ciencias de Nutrición en Nueva York estudiaron cómo se relacionan las condiciones de trabajo de madres y padres de ingresos bajos y moderados con las estrategias de elección de alimentos. Realizaron 50 encuestas telefónicas para conocer condiciones de empleo y estrategias de elección de alimentos. En las madres trabajadoras se encontró

comidas en restaurantes, desayunos perdidos –no hechos- y snacks entre comidas. Concluyeron que las condiciones estructurales de trabajo de los padres afectan las estrategias de selección de alimentos, las cuales son importantes para la calidad de la dieta de las personas.

Velázquez (2011) entrevistó a madres trabajadoras con hijos e hijas en un supermercado de la Ciudad de México a fin de contrastar su alimentación con la de las familias nahuas de la sierra de Puebla. Las madres trabajadoras de la Ciudad de México mencionaron que buscan cocinar de la manera más rápida posible para poder dedicar tiempo a otras actividades importantes como la limpieza, la atención e higiene de los hijos e hijas. Sin mencionar que algunas manifiestan su disgusto por la cocina, pues no todas tienen el mismo gusto ni la habilidad por esta actividad típicamente “femenina”.

Las madres trabajadoras entrevistadas por Velázquez (ídem) mencionaron algunas estrategias como cocinar en la tarde la comida del día siguiente o comprar comida ya preparada cuando no alcanzaron a preparar nada; enviar refrigerios escolares consistentes en alimentos industrializados (los que ellas piensan que son nutritivos, influidas por los medios de comunicación). Algunas hacen las compras una vez por semana. Algunos de los esposos comen en puestos de comida cercanos al lugar de trabajo, aunque todo esto depende mucho del poder adquisitivo de cada familia.

También en 2011, Laura Corona, antropóloga con estudios de nutrición, publicó un trabajo con perspectiva tanto antropológica como nutricional acerca de tres tipos de servicios de comida que se ofertan en la Ciudad de México: *fast food*, *slow food* y fondas. Sus fuentes fueron estudios sobre globalización y comida desde una perspectiva antropológica, llevó a cabo un registro etnográfico en la Ciudad de México y tomó en cuenta su experiencia previa como dietista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Corona hizo un análisis de los tipos de oferta de acuerdo con la propuesta, a quién se dirige, cómo se promociona, cómo es el lugar y sus empleados, cuál es el aporte nutricional de la comida que ofrecen, así como el costo, el tiempo de

entrega y la presentación de los platillos. Encontró que los negocios de comida rápida representan una opción para algunas madres por cuestiones de seguridad y convivencia con otras madres, pero estas prácticas devienen en cambios en las preferencias alimentarias de sus hijos e hijas porque provocan por ejemplo, rechazo a las verduras y el gusto por alimentos muy condimentados (Corona, 2011).

En otro estudio, González (2013) investigó sobre los aspectos socioeconómicos y familiares relacionados a la obesidad en Venezuela. Recolectó datos socioeconómicos y familiares de niños y niñas de un centro de atención nutricional infantil recolectados mediante una encuesta. Sus variables fueron: procedencia de la familia, organización y planificación de la compra de alimentos, jornada laboral de la madre, participación de la madre en la toma de decisiones familiares y jefe de familia obeso. Respecto a la jornada laboral de la madre en relación a la alimentación infantil encontró que:

Las madres con jornada laboral prolongada permanecen mayor tiempo ausentes del hogar, situación que pudiera originar problemas nutricionales en los niños, debido a la poca supervisión adulta en el momento de la comida, comen solos, en cualquier lugar de la casa, repiten raciones, tienen distractores, además, esto obstaculiza el cumplimiento efectivo de los roles de crianza y la ejecución de las orientaciones nutricionales (González, 2013, p. 126).

El autor hace evidente la carga social y nutricional que se deposita sobre las madres respecto a la responsabilidad de la crianza y alimentación de los hijos e hijas sin cuestionar las responsabilidades de la pareja, el Estado, las empresas u otras instituciones en el cuidado y alimentación familiar. Además, señala a la madre por su falta de organización del trabajo doméstico relacionado a la comida familiar y hacen alusión a la falta de conocimientos nutricionales por parte de la población como elemento fundamental que afecta la sana alimentación.

En 2014, Monsivais *et al.* de la escuela de Salud Pública de Washington realizaron un estudio transversal con 1319 personas adultas encuestadas con el objetivo de evaluar cuantitativamente las asociaciones entre la cantidad de tiempo dedicada a la preparación de alimentos y los patrones de consumo, gastos

en alimentos y uso de restaurantes. Encontraron que las personas que dedicaban menos tiempo a la preparación de alimentos tendían a ser adultos que trabajaban y daban prioridad a la conveniencia, es decir, a los alimentos ya preparados que son más prácticos. Pasar menos de una hora al día en la preparación de la comida se asoció con una cantidad significativamente mayor de dinero gastado en comida fuera de casa y un uso más frecuente de los restaurantes de comida rápida en comparación con aquellos que pasaron más tiempo en la preparación de la comida (Monsivais *et al.*, 2014).

En 2015 fue publicado un estudio realizado en Australia por las sociólogas Wright, Maher y Tanner. El objetivo fue examinar cómo las madres de niños preescolares de distinto estrato social se comprometen con los discursos de salud y alimentación de los niños. Las sociólogas mencionan que la responsabilidad de alimentar recae sobre las mujeres y es percibida de diferente manera según su estrato social. Tanto en los estratos bajos como medios, pareciera que las madres son las responsables del estado nutricional familiar. Así mismo, afirmaron que las madres de clase media sienten culpa, tensión y estrés al tratar de cumplir las expectativas respecto a la alimentación infantil (Wright *et al.*, 2015, p. 423).

Julie M. Pearson (2015a) ha estudiado las normas sociales y la intersección de la comida con el género y la clase. Con base en narrativas autobiográficas de mujeres y hombres, encontró que el papel de la mujer ama de casa que cuida y cocina para su familia, hace un trabajo doméstico intensivo en un contexto de medicalización de la alimentación. En 2015b, Pearson señala la carga moral de comer o no *apropiadamente* que ha reforzado el discurso de salud pública en una época donde existe una gran preocupación por la obesidad y lo *saludable*. De esta manera, las prácticas alimentarias *sanas* se asocian a las *buenas* familias y las elecciones no saludables tienen un estigma social.

En 2006, Pearson se enfoca en destacar cómo los capitales sociales, económicos, culturales y simbólicos se convierten en recursos que marcan jerarquías entre géneros y también entre clases sociales. Además, las elecciones de alimentación familiar que hacen las mujeres tienen que ver con una feminidad establecida por

el patriarcado que asocia a las mujeres con los cuidados y la alimentación familiar.

Joslyn Brenton (2017, p. 863) realizó un interesante estudio partiendo de la creencia generalizada de que “la buena maternidad es sinónimo de trabajo alimentario intensivo”. Entrevistó a profundidad a 60 madres de diversas etnias y estratos económicos sobre la hora de la comida, la compra en el supermercado y la salud. La autora hace visible el esquema simbólico de la “buena” y la “mala” madre en donde la buena madre es sinónimo de atenciones y cuidados (incluyendo la alimentación) hacia la familia, especialmente los hijos e hijas. Marcela Lagarde (2005) llama a esto un cautiverio de las mujeres porque se encuentran subordinadas al poder: a otras personas, al capital y al mandato social de lo que debe ser una mujer, una madre o una esposa, en su caso.

La socióloga estadounidense Priya Fielding (2017) estudió la alimentación en relación a la inequidad social, haciendo hincapié en el valor simbólico de la comida. La autora encontró que las familias pobres utilizan los alimentos para amortiguar las privaciones. Generalmente accedían a las peticiones de alimentos “chatarra” para nutrirlos emocionalmente y así demostrarles su amor. Esos gustos eran de las pocas cosas que esas familias podían pagar y les dejaba a los padres un sentimiento de valía y competencia como padres. Concluye que es importante comprender cómo las circunstancias materiales familiares conforman el valor simbólico de los alimentos para poder explicar las distintas formas de alimentarse en los diferentes estratos socioeconómicos (Fielding, 2017).

En 2017 Bertran publicó un estudio que realizó en Ajalpan, Puebla, una localidad rural en transición rural-urbana donde realizó entrevistas informales y semiestructuradas con mujeres dedicadas principalmente al trabajo en el hogar, algunas también realizan trabajo informal de venta de productos por catálogo, venta de comida preparada o trabajo en las maquilas de ropa como el deshilado de pantalón de mezclilla. Además, la autora realizó recorridos de campo, observaciones participantes en los hogares de las mujeres y en los supermercados para observar qué compran y en dónde compran sus alimentos.

En esta investigación Bertran (2017, p. 129) comienza a hablar de domesticar la globalización como el fenómeno que ocurre cuando se adaptan o acercan los alimentos nuevos globales a través de técnicas culinarias locales, implica “ensayar formas de incorporar nuevos alimentos y de buscar la satisfacción en ese tránsito”. La autora describe la dieta habitual típica de la localidad y menciona el fenómeno de enculturación local en el cual se combinan platillos aprendidos en el ámbito local con recetas nuevas que aprenden, por ejemplo, de los programas de televisión. Además, define las variables que se interrelacionan al momento de decidir la alimentación: presupuesto, tiempo (practicidad), gusto y nutrición/salud; siendo quizá el gusto (principalmente de los hijos e hijas) la variable más importante en las poblaciones urbanas.

Arellano, Álvarez, Tuñón y Huicochea (2018) hicieron una investigación etnográfica con perspectiva de género para comprender cómo es la organización cotidiana de la alimentación entre jornaleros y jornaleras migrantes en el noreste de México, así como sus cambios y continuidades con su lugar de origen. Entrevistaron a profundidad e hicieron observaciones participantes y no participantes. Encontraron que las mujeres son las únicas encargadas de la alimentación familiar y del cuidado y trabajo doméstico en condiciones de precariedad y sin redes sociales consolidadas por su condición de migrantes.

Por otro lado, las autoras encontraron una conexión emocional con los alimentos y una búsqueda del sazón de su lugar de origen. Esto fue analizado por las autoras como “nostalgia alimentaria” (añoranza por los alimentos, recuerdo de las relaciones sociales y expresiones de cuidado vinculados a la comida). De igual manera mencionaron que para los hombres el cocinar es una actividad naturalmente femenina, pues para ellas es “fácil”, de esta manera justifican la división social y sexual del trabajo (Arellano, 2018, p.25).

En estos estudios etnográficos, descriptivos o interpretativos y con perspectiva de género encontramos que los objetivos se enfocan en describir y comprender la experiencia de las mujeres en relación con sus prácticas de alimentación y su condición de clase y género, así como las razones por las cuales presentan

ciertas elecciones alimentarias. La metodología que emplean es cualitativa: entrevistas a profundidad y semiestructuradas, así como observaciones participantes y no participantes.

Desde la perspectiva antropológica, Anigstein (2019) realizó Chile una investigación etnográfica con perspectiva de género para estudiar las estrategias familiares de alimentación de madres trabajadoras. Encontró que los grupos socioeconómicos menos favorecidos prefirieron alimentos procesados y en menor medida frutas, verduras y carnes; mientras que grupos con empleos más estables y favorecidos social y económicamente, consumen mayor variedad de alimentos.

En 2019 (p.1), Mehta *et al.* se propusieron comprender desde la experiencia de las madres empleadas, la alimentación familiar relacionada con la desigualdad de género y las directrices nutricionales; partieron de que lo anterior afecta el tiempo y la salud de las mujeres. Hicieron entrevistas semiestructuradas a madres empleadas, sus respuestas fueron codificadas, organizadas y analizadas por temas. Fue evidente que la tarea de alimentación familiar representa para las madres trabajadoras una tarea pesada y estresante, sobre todo derivado de la falta de tiempo y esto puede generar un impacto negativo en la salud de las mujeres (Mehta *et al.*, 2019, p.3).

Algunos de los estudios encontrados sobre alimentación y madres trabajadoras están relacionados con lactancia materna, ya que se considera que la ocupación de la madre puede ser un factor determinante de su éxito o fracaso. Al respecto, un equipo multidisciplinario liderado por Hasan publicó en 2020 un estudio cualitativo que exploró las barreras y los facilitadores de la lactancia materna en las madres trabajadoras de maquiladoras de ropa en Bangladesh. Los autores encontraron que la mayoría de las madres introdujo leche de fórmula de manera temprana.

Otro estudio longitudinal publicado en 2020 (p.1847) por Luthuli, Haskins, Mapumulo, Rollins y Horwood fue realizado en Durban, Sudáfrica con madres lactantes que trabajaban en el sector informal. Las autoras encontraron que

algunas madres tuvieron dificultades económicas que las orillaron a volver antes a trabajar, esta situación dificultó la lactancia materna. La mayoría de las madres introdujeron leche de fórmula y otros alimentos cuando volvieron al trabajo o dejaron de lactar por completo. Sólo algunas pudieron adaptar sus horarios a los cuidados familiares o extraerse la leche materna durante el trabajo. El estudio concluye señalando la falta de apoyo hacia las madres para continuar con la lactancia materna (Luthuli *et al.*, 2020).

Gracia (2021) analizó la precarización de la vida cotidiana y el aumento de la inseguridad alimentaria en Cataluña en el contexto de la pandemia por Covid-19 de personas en situación precaria. La autora encontró que existen diferencias por género en cuanto a las estrategias alimentarias, la adquisición, preparación, consumo de alimentos y en las redes de apoyo. Las mujeres son quienes gestionan y resuelven principalmente las dificultades relacionadas con la alimentación y quienes mayormente padecen la inseguridad alimentaria en la familia.

Paloma Villagómez (2021) realizó un estudio con orientación etnográfica entre 2016 y 2019 en colonias de la alcaldía Iztapalapa. El objetivo fue describir la interacción entre el trabajo alimentario remunerado y el no remunerado y sus efectos en la posición de género y clase de las mujeres. Llevó a cabo entrevistas a profundidad y observación participante. En cuanto al trabajo alimentario familiar la autora refiere el ir y venir de las mujeres dando de comer a la clientela y a la familia casi al mismo tiempo, a veces en el mismo espacio. En estos casos parecía diluirse la división familia/trabajo, público/privado y en su lugar ocurría un flujo entre ambos. Al igual que en estudios anteriores, las madres mencionaron ansiedad, culpa y temor por ser madres parcialmente ausentes en la vida de sus hijas e hijos, aunado a la sobrecarga que implicaba el doble trabajo que realizaban.

Para iniciar la discusión de las investigaciones presentadas, se observa en general que en los estudios que incluyen la visión de las ciencias sociales es más común encontrar esta visibilización de la carga de género en la alimentación; así

como de la importancia de los aspectos culturales, psicológicos y sociales de los alimentos. Muchos de estos estudios señalan los sentimientos que las madres trabajadoras experimentan respecto a la alimentación familiar e infantil: culpa, estrés, preocupación. Otros señalan la enorme carga de trabajo que implica ocuparse del hogar y la comida, además de buscar un ingreso económico. Utilizan métodos principalmente cualitativos, etnográficos e incluyen también algunas encuestas y datos duros.

Otros estudios desde las ciencias de salud señalan algunas deficiencias en la alimentación familiar de madres trabajadoras, pero la mayoría no explica por qué las madres toman esas decisiones alimentarias, cómo ésta responde a su entorno, qué otros elementos culturales, económicos y sociales pueden influir en la alimentación. La mayoría de estos autores y autoras emplea metodologías cuantitativas, pero algunos recurren también a entrevistas a profundidad para tratar de explicar el contexto y los comportamientos alimentarios.

Aunque en esta revisión la perspectiva de género estuvo presente desde la década del 2000, con Pérez-Gil y colaboradoras en México, estas autoras han incluido la mirada de género desde la mitad de la década de 1980 (al igual que Charles y Kerr en Estados Unidos). Esto es muy relevante porque en esa época hablar de alimentación en relación al género era muy poco frecuente, sobre todo en América Latina donde se ha comenzado más tarde a socializar este tema.

En tres estudios del 2000 (Calderón y Vásquez, 2006; Durán y Wall, 2009; González, 2013) se encontró que la responsabilidad de la alimentación se les atribuía exclusivamente a las mujeres y se señalaba a las madres trabajadoras como culpables de la malnutrición de sus hijos(as) y sus hábitos alimentarios inadecuados. Los estudios de Devine et al. (2009) y Monsivais et al. (2014) también apoyaron la tesis de que la dieta de las personas se ve afectada por las condiciones de trabajo de los padres. Aunque no se señaló específicamente a las mujeres, se sabe que culturalmente ellas son las encargadas de la alimentación.

Ninguno de estos estudios puntualizó la responsabilidad del Estado y las empresas en donde los padres y madres laboran para mejorar las condiciones

de trabajo y la alimentación de su personal y sus familias. Pareciera que en el imaginario social estuviera mal visto que las mujeres trabajaran por un salario y que este señalamiento fuera una justificación del por qué deberían quedarse en casa a cumplir el rol femenino culturalmente asignado. Esto último tiene que ver con la idea de maternidad institucionalizada socialmente (Rich, 2019) en la cual se espera que de las mujeres-madres se dediquen en exclusivo a su familia.

El análisis de la alimentación con perspectiva de género se encontró con mayor fuerza en las investigaciones recientes (en los últimos cinco años), probablemente como fruto de la llamada cuarta ola feminista. A partir del 2015 se encontraron estudios (Wright et al, 2015; Parsons, 2015-2016; Brenton, 2017) desde la sociología y la antropología con perspectiva de género señalando cómo las madres desde sus distintos contextos sociales y económicos, responden a las exigencias impuestas por el patriarcado, expresadas en estigmas sociales y culturales respecto a la alimentación familiar.

Parsons (2015), al igual que Charles y Kerr (1988), hace énfasis en la intersección entre alimentación, género y clase y sientan un precedente sobre este tipo de estudios que resultan sumamente pertinentes. Además, señala la existencia y los efectos de la medicalización de la alimentación, la moralidad culturalmente aceptada en la “buena” y la “mala” alimentación que ocurre de manera diferenciada entre mujeres y hombres y entre clases sociales distintas.

Fielding (2017) hace un señalamiento muy importante sobre el valor simbólico de los alimentos y al igual que Parsons (2015), añade la variable de clase en la ecuación de la alimentación. Bertran (2017) puntualiza la importancia de la cultura y la globalización en la alimentación familiar. Arellano et al. (2018) también problematizan la alimentación desde la clase, el género y la condición de jornaleros(as) migrantes. Anigstein (2019), Mehta (2019), Luthuli et al. (2020) y Villagómez (2021) analizaron la alimentación en hogares de madres trabajadoras desde la perspectiva de género, Metha estudió también los sentimientos de las madres al respecto y Luthuli et al. se enfocó en la etapa de lactancia, donde la presión por los cuidados es enorme, aunque no lo hizo desde una perspectiva de

género propiamente. Villagómez analizó además desde la perspectiva de clase. Mientras Gracia et al. (2021) analizaron la precarización de la vida y la alimentación en el contexto de la pandemia desde la perspectiva de género.

En estos estudios se destaca la utilización de metodología cualitativa, etnográfica (principalmente) y cuantitativa para poder estudiar el fenómeno desde diferentes aristas y hacer una interpretación lo más acertada posible del objeto de estudio. Sus resultados ofrecen una idea de cómo las mujeres eligen sus alimentos y por qué los preparan de cierta manera y no de otra. Lo anterior sin dejar de señalar las diferencias presentadas por género y su implicación en la vida y salud de las personas. Cabe destacar que la mayoría de estos estudios no fueron realizados en México.

Aunque en los últimos cinco años han aumentado los estudios sobre alimentación familiar y madres trabajadoras con perspectiva de género, hacen falta más investigaciones que no se limiten a señalar los comportamientos alimentarios inadecuados de las familias con madres trabajadoras; sino que se preocupen también por comprender el contexto económico, cultural y social que influye en la alimentación familiar. Especialmente en México y América Latina, es necesario visualizar la alimentación de manera integral y con perspectiva de género para entender mejor los problemas relacionados con este tema y así poder proponer soluciones lo más justas y adecuadas posibles. La presente investigación pretende contribuir a subsanar la falta de estudios sobre alimentación familiar desde la perspectiva de género.

4.1 La alimentación de las madres trabajadoras desde la perspectiva de género

Una de las variables que permea profundamente a la alimentación es la carga de género que tiene la alimentación. Las mujeres son las principales encargadas de las actividades relacionadas con la alimentación: selección, compra, preparación –o gestión de la comida–, así como servir, vigilar el consumo y encargarse de las

sobras y la limpieza de la cocina. Sin mencionar la carga mental que implica pensar qué se va a hacer, cómo se va a hacer, a qué hora y tomando en cuenta las preferencias familiares. Lo anterior responde a un orden social, cultural y económico que trasciende en el tiempo (Gracia, 2014). Este apartado se destina a dar una explicación sobre la división sexual del trabajo y los roles de género que depositan en las mujeres la responsabilidad doméstica y dentro de ella, la alimentación.

También se toca el tema de la maternidad como institución en la que se deposita este enorme trabajo de cuidar y alimentar. Adicionalmente, la necesidad de trabajar fuera de casa por un salario provoca en ellas una doble jornada laboral que pesa en su salud física y mental por la incapacidad de tener tiempo libre y descanso suficiente. Esta situación es especialmente difícil en las madres obreras con condiciones precarias tanto laborales como de vida en general.

En todos estos temas la perspectiva de género otorga un lente mediante el cual se puede observar y analizar la alimentación de las madres trabajadoras de una manera integral, señalando los procesos que ocurren alrededor para poder explicar de una mejor manera el problema y posteriormente proponer alternativas.

La desigualdad social entre mujeres y hombres es una realidad histórica que había permanecido invisibilizada hasta el surgimiento del movimiento feminista. Las investigadoras feministas se han encargado de señalar la desigualdad de género y de reivindicar los derechos de las mujeres. A partir del siglo XX se comenzó a utilizar la palabra género como una categoría de análisis para denotar las construcciones culturales en torno a los sexos biológicos (Scott, 1996).

De acuerdo con Scott (1996, p. 289) el género es "...un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen los sexos y es una forma primaria de relaciones significantes de poder". Para Lamas (2012) el género es una construcción cultural por medio de la cual se depositan una serie de estereotipos, prejuicios, roles y expectativas por el simple hecho de ser mujer o de ser hombre.

Al estudiar la alimentación familiar desde esta perspectiva, no se puede pasar por alto la enorme carga de género que la alimentación implica, ya que ha sido una responsabilidad social y culturalmente atribuida a las mujeres. Es por ello que resulta imperativo analizar la alimentación desde una perspectiva de género y estudiar a las mujeres en su condición de madres y de trabajadoras para poder entender el contexto en el cual llevan a cabo la alimentación familiar.

Las madres que trabajan a tiempo completo, como es el caso de las madres obreras, deben organizar el cuidado y la alimentación de sus hijos e hijas con base en el tiempo disponible que les queda antes y después del trabajo; lo cual implica que su alimentación depende en gran medida de factores externos que dependen del contexto, del horario de trabajo, de la economía familiar o de la disponibilidad de alimentos. Ellas deben idear estrategias que les permitan hacerlo de la mejor manera posible para su situación particular.

Lo anterior ocurre debido a que el ingreso de las mujeres al mercado de trabajo implica una reorganización de sus actividades domésticas. Cuando las mujeres no tienen un trabajo remunerado, sus actividades giran en torno a las necesidades familiares; pero cuando las mujeres realizan alguna actividad remunerada, la organización de su tiempo (cubrir necesidades familiares, sociales y personales) gira en torno a su jornada laboral. Esta situación resulta en una doble jornada laboral (Carrasco, 2003).

De esta manera, el trabajo remunerado de las mujeres genera cambios en la alimentación familiar (Gracia, 2014). Una explicación a estos cambios es que las mujeres disponen de menos tiempo para las labores relacionadas con la alimentación debido a que esta ya no es una actividad principal en su día a día (Monsivais, Aggarwal y Drewnoski, 2014). Es por ello que deben hacer las mismas actividades domésticas en una menor cantidad de tiempo o buscar estrategias y alternativas que les permitan lograrlo.

4.2 La división sexual del trabajo y los roles de género

Histórica y culturalmente, parte del proceso de alimentación (principalmente la selección y preparación de los alimentos) ha sido una responsabilidad atribuida a las mujeres (Pérez-Gil, 2007). Esto corresponde a roles y estereotipos de género que son construcciones sociales que predeterminan las conductas de hombres y mujeres en una sociedad particular. Se derivan de una división sexual del trabajo que crea diferencias culturales más que biológicas (Vázquez, Cárcamo y Hernández, 2012, p. 33).

El estereotipo femenino corresponde al de un ser delicado, débil, amable, detallista, obediente, entre otros. Sus roles son el de ser madre, esposa, cuidadora (con todo lo que ello implica: cuidar al marido, a los hijos y las hijas, acompañar, consolar, curar, contener, etc. al mismo tiempo que realiza todas las labores domésticas). Estos estereotipos y roles son incorporados en la infancia no como algo posible sino como un mandato irracional que hay que cumplir a lo largo de la vida. Se piensan como algo “natural”, porque “así debe ser” por el sólo hecho de ser mujeres o de ser hombres y se interioriza en las identidades de género de hombres y mujeres (Lagarde, 2005; Lamas, 2012).

La identidad de género se aprende más o menos a la misma edad que el lenguaje (entre los dos y tres años) y desde esa identidad, el niño o niña estructura su experiencia vital, se sabe y asume como masculino o como femenino con todo lo que ello conlleva. Esta identidad se aprende por medio de la familia y posteriormente el Estado, la Iglesia y la escuela se encargan de reafirmarla y perpetuarla. De modo que, una vez asumida la identidad de género es casi imposible cambiarla (Vázquez, *et al.* 2012, p. 33; Bourdieu, 2000; Lamas, 2012, p.113).

En las familias campesinas de Latinoamérica están especialmente marcados los roles de género tradicionales: las niñas ayudan a su madre en las labores femeninas (el traspatio, la cocina, la limpieza y cuidado del hogar y de las niñas o niños pequeños); mientras que los varones ayudan a su padre en el campo (Valdés 2000).

Originalmente se pensaba que la división sexual del trabajo había ocurrido desde la era de las cavernas, en las sociedades cazadoras y recolectoras donde las mujeres se quedaban en los campamentos a hacer actividades de recolección y cuidado de los hijos e hijas mientras los hombres se iban de cacería. (Goldsmith, 2005). Sin embargo, hoy en día se sabe que, hace nueve mil años, las mujeres participaban igualmente de la cacería, como los hombres (Hass, *et al.*, 2020).

Al respecto, Lamas (2012, p.107) señala que, aunque se llegó a afirmar que esta primera división sexual del trabajo tuvo como causa las diferencias biológicas, hoy se sabe que esto no es vigente debido a que las investigaciones realizadas en los años 70 demostraron que, aunque entre hombres y mujeres existan diferencias de comportamiento asociadas a factores genéticos de diferenciación sexual, estas diferencias son mínimas. Es decir, la predisposición biológica no es suficiente *per sé* para provocar un comportamiento, por lo que “no hay comportamientos de personalidad exclusivas de un sexo. Ambos comparten rasgos de conductas humanas”.

De acuerdo con Goldsmith (2005), la opresión sexual de la que ha sido objeto la mujer por parte del patriarcado se ha estudiado desde la década de 1850. Marx y Engels -aunque desde un punto de vista masculino- señalaron que la burguesía trata a las mujeres como instrumentos de producción para ser explotadas en común, haciendo referencia a que el trabajo doméstico y de cuidados que las mujeres realizan sirve al mercado para la reproducción de obreros que llegan a sus empresas alimentados, vestidos, educados y descansados a invertir su fuerza de trabajo para el beneficio de la empresa capitalista.

Sin embargo, Silvia Federici (2018, p.15) señala también que a pesar de que Marx hizo un análisis profundo de la producción, menciona solo brevemente la reproducción y nunca lo ve como un trabajo (definido como la fuente principal para la producción de riqueza). Marx reconoce que la procreación es fundamental, pero la ve como un tema “natural” del cual “el capitalista no debe preocuparse y puede confiar en el instinto de supervivencia de los trabajadores”.

Artous (1982, p.13-14) señala que Engels distingue tres grandes momentos en la historia de la opresión de la mujer: “el primero de ellos se ubica en las sociedades primitivas sin clases en donde la opresión no existía. El segundo es donde aparece la opresión con la ‘familia patriarcal’ ligada al desarrollo de las clases sociales y la propiedad privada a partir de la cual la mujer se convierte en primera sirvienta del hombre y queda recluida al trabajo doméstico”.

El tercer periodo corresponde al capitalismo en donde se abre, al menos para las mujeres obreras, la oportunidad de participar en el trabajo asalariado (Artous, 1982). A partir del desarrollo del capitalismo es cuando se hace notoria la separación entre la vida pública y privada, entre el mantenimiento directo y la reproducción de la fuerza de trabajo y la producción social (Federici, 2010).

Engels ya observaba que la proletarización de la mujer se da de acuerdo con su estatus en la sociedad capitalista, puesto que, si cumple con sus labores domésticas, queda excluida del trabajo asalariado y si quiere trabajar en la esfera pública, le es imposible cumplir con sus “deberes familiares” (Artous, 1982). De igual forma, el trabajo asalariado deja a las mujeres menos tiempo para el trabajo reproductivo, lo cual cambia la dinámica familiar (Goldsmith, 2005).

La división sexual del trabajo corresponde a la economía política del patriarcado que se cimienta en un doble proceso de acumulación: lo que no se le paga a ella y lo que, gracias a ella, evita pagar él. Se trata no necesariamente de pagos con valor económico, sino a un valor de uso no monetario. De acuerdo a la teoría económica marxista este valor no pagado no es para beneficio del marido o los hijos e hijas, sino que es apropiado por el capital y usado en su beneficio. Así mismo, no todas las relaciones matrimoniales ocurren de la misma manera, aunque se suele observar típicamente de esta forma (Molyneux, 1979). De esta manera, en la relación matrimonial, la esposa atiende *por amor* al hombre y a sus hijos e hijas, quienes no tienen necesidad de adquirir ningún servicio en el mercado. (Morini, 2014, p.214).

A partir de los acuerdos comerciales referentes al libre comercio, se ha visto una incorporación mundial masiva de las mujeres en el mercado laboral,

particularmente en el sector informal, en la maquila, el turismo y los servicios. Sin embargo, esto “no ha significado mejoras en las condiciones de subordinación económica y de género” (Centro de Derechos de Mujeres, 2009, p.26)

De acuerdo con Molyneux (1979, p.45) la división sexual del trabajo no es solamente una cuestión técnica, sino que “ayuda a hacer vigentes las relaciones de subordinación y dominación al crear estructuras de privilegio y dominación”. Se sigue obedeciendo a un sistema patriarcal que permea a lo más profundo de la sociedad. “Las mujeres internalizan, somatizan e incorporan a su acción cotidiana los valores dominantes del patriarcado. Más que elegir, actúan conforme a las normas de género apre hendidas a lo largo de su vida” (Vázquez *et al.*, 2012, p.32).

Es decir, que la división sexual del trabajo no responde solamente a una lógica económica, sino también a los mandatos culturales de la masculinidad y la feminidad. Estos mandatos tienen implicaciones en las relaciones sociales y en el psiquismo de las personas. De tal forma que los hombres no han ingresado al trabajo doméstico de la misma forma como las mujeres han ingresado al trabajo asalariado; esto produce un gran desequilibrio entre el trabajo de hombres y mujeres, llevando a la explotación y alienación de muchísimas mujeres en México (Lamas, 2016).

Aún en la actualidad, esta división sigue visualizando a los hombres como los principales proveedores y protectores de la familia por lo que su responsabilidad es salir a trabajar -a veces durante todo el día-, mientras que las mujeres realizan solas el trabajo doméstico y de cuidados en el hogar. Al mismo tiempo, muchas de ellas tienen trabajos asalariados –en su mayoría mal pagados y estáticos- moviéndose así en una “combinación de obligaciones domésticas y empleo infructuoso que se convierte en un poderoso obstáculo” para ellas (Lamas, 2016).

4.3 La doble jornada de las mujeres: madres y asalariadas

Como se mencionó en apartados anteriores, es en la familia donde se generan y se aprenden las relaciones de inequidad, tanto materiales como simbólicas que

posteriormente se reproducen en otras instancias de la sociedad (Bourdieu, 2000). La mujer madre-esposa que se dedica por completo a sus hijos e hijas, que antepone los cuidados e intereses de la familia antes que los suyos y se subordina voluntariamente motivada por los mandatos sociales de la maternidad, ejercen una maternidad intensiva (Hays, 1998). Al intentar cumplir con esta idea institucionalizada e idealizada de maternidad, las mujeres suelen experimentar cansancio, agobio y culpa (Rich, 2019). La maternidad en sí misma es agotadora.

Las mujeres que por necesidad económica o por motivación propia deciden combinar la maternidad con un trabajo remunerado, se ven envueltas en un rompecabezas de responsabilidades, atribuciones, insatisfacciones y culpas por no cumplir con los valores tradicionales de la maternidad, por tener que dejar a sus hijos e hijas en una guardería o al cuidado de alguien más y por no encontrar la manera de redefinir su propio concepto de maternidad en donde la responsabilidad de los hijos e hijas no deba ser exclusivamente suya (Vázquez *et al.*, 2012).

De tal manera que las madres viven lamentándose la falta de apoyo, pensando si lo están haciendo bien, si algo les falta a sus hijas(os), si estarán bien cuidados y educados, si lo que ellas hacen es suficiente o si deberían regresar a cuidarlos (si es que existe la posibilidad), incluso si deberían ser o hacer algo más para sus hijas e hijos.

Sin embargo, el trabajo fuera de casa ha traído también algunos beneficios a las mujeres, pues estudios feministas (Castilla y Torres, 2009) documentaron que hubo aumento de autoestima y participación activa en el entorno de madres trabajadoras. Lo anterior debido a que las mujeres que se quedaban en casa, al estar aisladas, se sentían solas, tratando de resolver diferentes problemas y esto les provocaba estrés y depresión. En cambio, en el entorno laboral las responsabilidades son compartidas, conocen a otras personas y se sienten parte de una estructura más grande (bell hooks, 2017).

Castilla y Torres (2009, p. 46) concluyeron en su investigación con madres trabajadoras de maquiladoras en Yucatán que las motivaciones hacia el trabajo

no eran solamente económicas, “sino también subjetivas pues ven el trabajo como un espacio de aprendizaje, donde construyen sus propias redes sociales y encuentran seguridad como la cobertura social, sustento para sus familias y mejores condiciones laborales que no encuentran en otros sectores de la economía local”.

Desafortunadamente, muchos de los empleos desempeñados por las mujeres son mal pagados, sin oportunidades de crecimiento y en condiciones vulnerables, por lo que se suma la sensación de insatisfacción, fatiga y culpa del mandato de la maternidad a la insatisfacción y fatiga laboral. Esto en algunas ocasiones lleva a las mujeres a pensar en el trabajo fuera de casa como una opción transitoria y finalmente no llegan a cumplir sus aspiraciones laborales (Vázquez *et al.*, 2012).

bell hooks (2017) lo explica de la siguiente manera:

El hogar solo resultaba relajante para las mujeres cuando no estaban cerca sus maridos ni sus hijos e hijas. Cuando las mujeres que trabajan en casa pasan la mayor parte del tiempo atendiendo las necesidades de otras personas, los hogares se convierten en un lugar de trabajo para ellas (...) La mayoría de las mujeres no puede siquiera encontrar un trabajo satisfactorio y su participación en la población activa está reduciendo su calidad de vida en el hogar (bell hooks, 2017, p.75).

bell hooks (2017) en su libro *El feminismo es para todos* expone que las feministas de la segunda ola afirmaron que el empleo las liberaría de la dominación masculina e instaron a las mujeres a ingresar en el trabajo asalariado. La realidad es que muchas de ellas no fueron liberadas a pesar de su trabajo fuera de casa; más aún, se encontraron con un doble trabajo: el remunerado y el que les esperaba al regresar a casa.

Al mismo tiempo, algunas mujeres están atadas económicamente a hombres, lo que hace muy difícil abandonar esa relación; necesitarían independencia económica para lograrlo. De tal forma que no es solamente el empleo sino la independencia económica la que ayuda a las mujeres a liberarse; necesitarían empleos bien pagados y con horarios cómodos (bell hooks, 2017).

A pesar de los esfuerzos por negociar la carga de trabajo doméstico y de cuidados con la pareja, se ha observado que muchos hombres asumen esto como permitir que sus esposas trabajen, ayudar a lavar los trastes de vez en cuando, quedarse con los hijos e hijas cuando la esposa no está (pero no necesariamente atenderles) o hacer algunos arreglos en la casa, entre otros; pero no comparten las labores de una forma igualitaria (Vázquez *et al.*, 2012).

Sin embargo, Marta Lamas (2016) advierte que el sistema patriarcal también afecta a los hombres y el hecho de que trabajen muchas horas al día en su papel de proveedores, protectores y gobernantes de la familia, no les permite el tiempo y la energía suficientes para realizar actividades con sus hijos e hijas, aunque muchos de ellos así lo quisieran (no todos). Lamas ejemplifica esta situación con el padre que sale a trabajar muy temprano, regresa muy tarde, cansado y no puede quejarse porque su estereotipo de “hombre, macho” no se lo permite; porque él no puede pedir permiso para ir a los festivales o cuidar al hijo cuando se enferma porque culturalmente eso es “de mujeres” “para eso están ellas” y son calificados de “mandilones” cuando manifiestan su interés por integrarse a labores domésticas y de cuidado. También ellos viven con el estigma social de tener que estar continuamente reafirmando su virilidad para no ser juzgados en una sociedad machista.

Estas situaciones reflejan la complejidad del problema de las maternidades en el entorno laboral, pero también de las paternidades. Se requieren nuevas construcciones culturales de ser madres, padres, mujeres y hombres para construir una sociedad más justa. De igual manera, el Estado a través de reformas legales y políticas públicas necesita asumir la corresponsabilidad de los cuidados junto con las empresas que se benefician del trabajo de las mujeres y que no les ofrecen las condiciones mínimas para salir a trabajar sin tener que preocuparse por el cuidado de su familia. En suma, Estado, mercado, sociedad y familia (hombres y mujeres) deben trabajar en conjunto y asumir la corresponsabilidad del cuidado y no dejarlo únicamente en manos de las mujeres.

4.4 Las maternidades y la interseccionalidad

Antes de que los estudios de género demostraran lo contrario, la maternidad tenía un carácter casi de obligatoriedad en las mujeres, es lo que se esperaba de ellas por la naturaleza de su sexo. Esto significó para ellas una fuerte carga simbólica materializada en estereotipos, roles y mandatos de género que se vuelven mucho más exigentes para quienes son madres (Lamas, 2012; Romero, Tapia y Meza, 2020).

La maternidad se asociaba incluso con un mandato divino en la tradición judeocristiana, depositando en las madres los ideales de género como el “instinto” y el “amor materno”, las virtudes de la tolerancia, la paciencia, la capacidad de cuidar, proteger y sacrificarse, entre otros. Además, la maternidad debe ocurrir dentro del matrimonio, a una edad adecuada para su cultura y en el marco de la heterosexualidad. Toda mujer que difiera o se aleje de este ideal es calificada como una “mala madre” por no cumplir con los ideales impuestos social y culturalmente (Lamas, 2012; Romero *et al.*, 2020).

Un elemento biológico que ayudó a reforzar y medicalizar³ la relación madre-hijo es la importancia de la alimentación de niños menores de dos años mediante la lactancia materna. Con este argumento, la madre es la cuidadora casi exclusiva de las infancias, lo cual es en sí mismo muy demandante; atribuyendo más carga social a las mujeres (especialmente las indígenas y campesinas), quienes ven la lactancia no como una posibilidad sino como una obligación propia de su sexo. (Romero *et al.*, 2020; Vásquez, 2018). Por supuesto que la lactancia materna es importante y trae múltiples beneficios para todos los involucrados, pero ello no justifica que los padres, los empleadores y el Estado no deban involucrarse.

Marcela Lagarde (2005) menciona como uno de los cautiverios de las mujeres el ser las “madresesposas”, asumidas como “seres para otros” y “cuerpo para otros”, anteponiendo el cuidado de su familia a sus intereses y cuidados propios.

³ La medicalización se refiere a las formas en que las recomendaciones médicas toman significados que van más allá de la medicina. Por ejemplo, se habla de “medicalización de la alimentación” cuando las recomendaciones médicas y nutricias son vistas como la única razón válida para alimentarse de cierta forma o consumir ciertos alimentos.

Lo anterior hace referencia a Simone De Beauvoir (1987) quien explica en *El segundo sexo* que las mujeres son seres que viven para los demás, fuera de sí mismas, que no se pertenecen, sino que le pertenecen a su familia. De esta manera, aparece como “instrumento de explotación” al mantenerse siempre al servicio de otros (Ídem: 286).

Gracias al movimiento feminista de la primera ola, comenzó a denunciarse la opresión y subordinación de las mujeres. Así, los asuntos de la vida privada (como la maternidad y las labores domésticas) comenzaron a abordarse como cuestiones políticas (Romero *et al.*, 2020).

Betty Friedan (2009) desenmascaró la supuesta felicidad que debían sentir las mujeres casadas dedicadas al hogar. Habló finalmente del “malestar sin nombre”, de la insatisfacción que muchas sentían en su papel de “madresposas” (usando el término de Marcela Lagarde) y que no se atrevían a demostrar por temor a ser juzgadas. Se suponía que debían sentirse plenas siendo madres y esposas cumpliendo con su mandato socialmente asignado de feminidad. Este resultó ser no un problema personal sino colectivo.

Adicionalmente, Adrienne Rich (2019) definió la maternidad desde dos dimensiones diferentes: la “institución” de la maternidad, que es una concepción patriarcal de control femenino en la cual se depositan expectativas, mandatos, estereotipos del “deber ser” de las madres. En ellos, todo el mundo tiene algo que opinar: las abuelas, las tías, las amigas (aunque no sean madres), incluso el Estado y la religión son determinantes para definir a las “buenas madres” y juzgarlas de acuerdo a sus cánones. En contraste, la “experiencia” de la maternidad es solo una posibilidad de las mujeres y, de elegirla, la experiencia es distinta y completamente válida en cada mujer. Es algo que puede y debe disfrutarse y no sufrirse.

No todas las madres sienten ni hacen lo mismo por sus hijos e hijas: también hay madres que no querían serlo, que no necesariamente sienten amor y ternura hacia sus hijos e hijas. También hay madres que construyen sus propias formas de maternidad según lo que mejor les funciona fuera de los estándares –no

siempre de todos-. Existen muchas otras formas de ser madres o de no serlo, cada una de ellas con sus propias razones. Asimismo, existen muchas formas de expresar el amor materno que no necesariamente tienen que ser las del estándar construido a lo largo de la historia por la sociedad y la cultura (Romero *et al.*, 2020).

El estereotipo de la madre amorosa guiada por el “instinto materno” que hace lo que sea por sus hijos e hijas: trabajar turnos dobles, que se “quita el pan de la boca”, perdona todo, siempre pone a sus hijos antes que ella, entre muchas otras expresiones de amor incondicional, obliga inconscientemente a las madres a cumplir con el estándar de “la madre” como institución.

La verdad es que existen muchas formas de ser madre y ninguna mujer debería sentirse culpable por no cumplir con los estándares impuestos por el patriarcado capitalista. Contrariamente, cada una deber ser libre de elegir o no la maternidad y de ejercerla de acuerdo con sus propias convicciones en autonomía o en corresponsabilidad con su pareja (o parejas, como cada una lo decida). De igual manera, el mercado debe participar, mediante servicios de cuidados por parte de las empresas en donde se labora, si es el caso; y en cualquiera de los casos, el Estado debe también ofrecer servicios de cuidados y vigilar su adecuado cumplimiento en cualquier espacio. De esta manera, cada uno debe asumir la parte que le corresponde.

En este sentido, es importante considerar otros elementos que diferencian las experiencias de las mujeres en la maternidad, como la etnia y la clase (además del género). Estas variables que bell hooks evidenció en 1981 con su revolucionario libro *¿No soy yo una mujer?* ponen sobre la mesa el tema de la interseccionalidad que hasta ese momento estaba poco visible.

bell hooks (1981) reflexiona acerca de que el movimiento feminista surgió desde una clase particular: la de las mujeres blancas de clase alta, por lo que no lograban hacer justicia a las necesidades de todas las mujeres, especialmente a las mujeres negras y pobres, la mayoría de las cuales ya se encontraba trabajando por necesidad y no por emancipación y libertad económica.

Aunque todas las mujeres nos encontramos limitadas dentro del mismo marco patriarcal y capitalista, las cuestiones étnicas y de clase hacen una gran diferencia entre las mujeres -aunque también la hacen en ocasiones la edad y el estado civil, de acuerdo con la cultura- (Romero *et al.*, 2020).

La interseccionalidad es una perspectiva teórica y metodológica feminista que busca hacer visible el cruce o la imbricación de las relaciones de poder presentes en nuestra sociedad. El estatus social y económico, la etnia, el género e incluso la edad pueden ser motivo de desigualdad sustantiva. Es decir, hay diferencias en cómo las mujeres son vistas, tratadas y explotadas o no, en razón de su condición de etnia, clase, edad y género (Cejas y Ochoa, 2021).

Por ejemplo, no es lo mismo ser una madre soltera adolescente, obrera, indígena, sin títulos académicos e hija de campesinos que migra a la ciudad en busca de empleo que ser una mujer y madre universitaria, esposa de un diplomático o empresario que tiene toda clase de facilidades para cumplir con las labores relacionadas con el género (que de todos modos debe cumplir por ser mujer y estar dentro del mismo marco patriarcal).

Las mujeres indígenas, obreras, campesinas y jornaleras son las más vulnerables de todas. Son quienes más trabajan y menos oportunidades tienen de alcanzar una vida digna, es decir, que puedan cubrir sus necesidades básicas familiares de alimentación, educación, vivienda, vestido, calzado y recreación sin tener que realizar dobles y triples jornadas, ni sacrificar su descanso y tiempo propio. Esta situación se recrudece cuando se trata de madres solteras, pues ellas deben cargar con toda la responsabilidad económica, psicológica y social de todo lo que implica el cuidado familiar.

El costo de la vida en esta sociedad capitalista es elevado, por lo que el empleo no representa independencia económica para la mayoría de las personas, ni hombres ni mujeres. La realidad de la clase obrera es el desempleo y la precariedad⁴ (bell hooks, 2017). De este desempleo y precariedad se aprovechan

⁴ Entendiendo la precariedad como la falta de acceso a los medios necesarios para cubrir las necesidades básicas familiares.

las empresas que contratan mano de obra. La necesidad de trabajar lleva a las y los obreros a aceptar condiciones desfavorables (horarios extenuantes, falta de prestaciones, malos tratos, inseguridad e inestabilidad laboral).

Las madres jefas de familia, sin educación formal, sin capacitación ni experiencia laboral en otros ámbitos, no tienen más opción que continuar en estos empleos precarios que terminan por afectar su salud. Además, no mejoran su calidad de vida como debería hacerlo un empleo justamente remunerado.

CAPÍTULO 5. LA REGIÓN DE ESTUDIO. ZACUALTIPÁN, HIDALGO

5.1 Regionalización del Estado de Hidalgo

El estado de Hidalgo se encuentra en áreas geográficas correspondientes a tres provincias fisiográficas del país: la Sierra Madre Oriental, el Eje Neovolcánico Transversal y la Llanura Costera del Golfo Norte; cada una de estas provincias fisiográficas le otorgan a la porción que ocupan del territorio estatal, una singular caracterización física de contraste y belleza (INEGI, 1992).

La combinación de las características físicas y ecológicas del territorio con la diversidad cultural e histórica de la población define diversas regiones geográfico-culturales en el estado de Hidalgo. Probablemente la regionalización más conocida es la del Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal (INAFED) (2015) y Enrique Rivas (1997) en la cual se divide al estado en diez regiones geoculturales:

El Valle del Mezquital, conocido como el granero de Hidalgo; la Cuenca de México, compartida con la Ciudad de México y el Estado de México; la Altiplanicie Pulquera, la Comarca Minera, el Valle de Tulancingo, la Sierra de Tenango, que a su vez constituyen una región de montañas bajas; la Sierra Gorda, que es un ramal de la Sierra Madre Oriental; la región Huasteca, con una altitud no mayor a los 800 msnm; la Sierra Baja, con llanuras y barrancas y, finalmente, la Región Sierra Alta.

Algunos de estos nombres llevan varios siglos de utilizarse mientras que otros son de origen reciente. La mayoría están formados con palabras cien por ciento geográficas como sierra o valle. Solo un par de ellos hacen referencia a su principal actividad, que es la minería o la elaboración de pulque (Rivas, 1997).

Zacualtipán es un municipio que se ha convertido en una zona de enclave con comercio abundante e industria textil en crecimiento. Oferta servicios educativos, profesionales, bancarios y de salud, por lo que se ha convertido en un destino

frecuente de la migración interna en la sierra hidalguense. Por ello resulta necesario enmarcar el área de estudio en la región de la Sierra Alta hidalguense.

5.1.1 La Sierra Alta

En la Figura 2 se representa la Sierra Alta, localizada al noreste del estado de Hidalgo; al interior de la entidad colinda al norte colinda con la región Huasteca hidalguense, al sur con la Sierra Baja y el Valle del Mezquital y al oeste con la Sierra Gorda; asimismo, limita con los estados de San Luis Potosí al norte y al este con el estado de Veracruz.

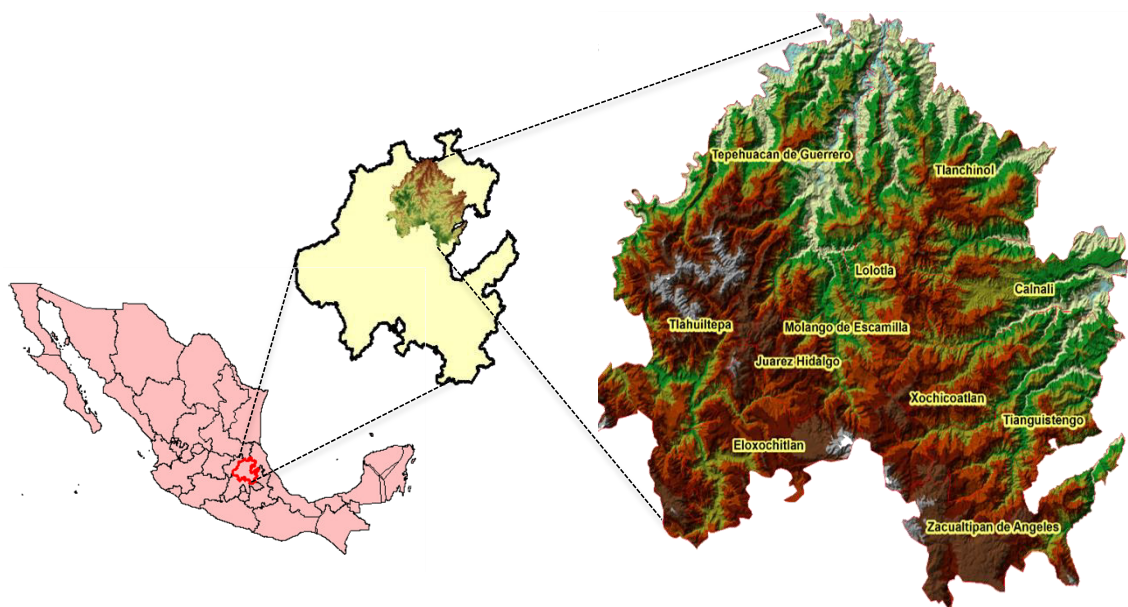


Figura 2. Localización de la Sierra Alta del estado de Hidalgo.

Fuente: Elaboración propia con base en INEGI (2010).

La Sierra Alta presenta una topografía abrupta con elevadas montañas. Rivas (1997: p. 53) menciona que

...aunque se trata de la misma Sierra Madre Oriental, aquí la conocemos con distintas denominaciones según la región en donde se encuentre. La Sierra Alta, que resulta de mediana altura si la medimos con otras montañas de Hidalgo. Tuvo su origen hace 80 millones de años como resultado de una de tantas convulsiones del planeta, y sin embargo la erosión apenas

ha logrado dañarla. Esto significa que las partes bajas no han tenido tiempo de rellenarse hasta formar valles y que las partes de arriba siguen siendo abruptas, filosas y erizadas de peñascos.

Siguiendo al mismo autor, a la región Sierra Alta pertenecen los municipios de Zacualtipán de Ángeles, Tianguistengo, Xochicoatlán, Calnali, Tlanchinol, Lolotla, Molango de Escamilla, Eloxochitlán, Juárez Hidalgo, Tlahuiltepa y Tepehuacán de Guerrero como se muestra en la Figura 2. La Sierra Alta del estado de Hidalgo ocupa 290,486.5 ha, equivalente al 14% de la superficie territorial del estado de Hidalgo. El municipio de Zacualtipán se encuentra en la región de la Sierra Alta y es conocido por la gente del lugar como “el corazón de la sierra” (Rivas, 1997).

Citando a Carmen Lorenzo Monterrubio (2001), arqueóloga egresada de la ENAH, “la Sierra Alta Hidalguense fue un poderoso señorío durante la época prehispánica que atrajo la codicia de los primeros españoles llegados a la región durante el virreinato. La región se caracteriza por su interesante pasado, por la abundancia de su patrimonio cultural y sus manifestaciones artesanales y populares”. Respecto a la cuestión histórica, es interesante añadir que el nombre completo del municipio es Zacualtipán de Ángeles, en honor al general Felipe de Jesús Ángeles Ramírez, héroe popular de la revolución mexicana, quien se presume nació en dicha ciudad.

5.1.2 Carso Huasteco

La Región Sierra Alta comprende parte de dos subprovincias fisiográficas: la subprovincia carso huasteco de la provincia Sierra Madre Oriental y la subprovincia llanuras y sierras de Querétaro e Hidalgo de la provincia Eje Neovolcánico Transversal (INEGI, 1992). De ahí deriva otra regionalización que es la fisiográfica. Para el municipio de Zacualtipán, situado al noreste del estado, corresponde la subprovincia del Carso Huasteco que pertenece a la provincia geológica y fisiográfica de la Sierra Madre Oriental, la cual se originó a finales de la era Mesozoica y principios de la Cenozoica, abarca la mitad del estado y es la región más accidentada topográficamente. Limita al norte con las subprovincias Sierras y Llanuras Occidentales y Gran Sierra Plegada (INEGI, 1992).

El Carso Huasteco abarca desde Ciudad Valles, San Luis Potosí hasta Tezihuatlán, Puebla. Sus cumbres más elevadas se localizan al norte de Zimapan, Hidalgo y exceden los 2 mil metros de altura. Es una de las regiones cársticas más grandes del país, donde dominan rocas calizas, que al ser disueltas por el agua originan rasgos de carso -pozos, dolinas y grutas- (Monterroso, 2009).

En el Carso Huasteco Hidalguense, dominan las sierras, sus áreas más bajas se localizan en el norte y noreste. En Hidalgo, la Sierra Madre es surcada por los profundos cañones de los ríos Moctezuma y Amajac. En esta compleja región de sierras se dan las condiciones propias para el crecimiento del Bosque Mesófilo de Montaña, ya que las elevaciones sirven como barrera a los vientos dominantes provenientes del Golfo de México, obligándolos a subir y condensarse, propiciando la característica niebla que identifica a los Bosques Mesófilos (Monterroso, 2009).

5.1.3 La Sierra Central

Otra regionalización un poco más reciente es la realizada por Madueño *et al* (1998 citada por Madueño, 2003) denominada como microrregión de la “Sierra Central” (figura 3) que comprende los municipios de Eloxochitlán, Juárez Hidalgo, San Agustín, Metztlán, Metzquitlán, Molango de Escamilla, Tlanguiltepa, Xochicoatlán y Zacualtipán de Ángeles. Estos municipios se ubican en un espacio geográfico sumamente accidentado del estado de Hidalgo y se comunican por caminos de terracería y asfalto con la carretera federal Pachuca-Huejutla.

Domina en la región la agricultura de temporal produciendo maíz, frijol, chile, café, alverjón y frutas tropicales para autoconsumo y en menor medida para el comercio local. La propiedad agrícola no rebasa las 3 o 4 hectáreas en promedio y la mayor parte de los predios se ubican en las faldas empinadas de los cerros, donde continúan las prácticas de roza, tumba y quema, lo cual ha provocado deforestación y disminución en el caudal de los ríos (Madueño, 2003).



Figura 3. Municipios de la Sierra Central hidalguense.

Fuente: Madueño (1998 en Madueño, 2003).

De acuerdo con Madueño (2003) esta región presenta elevados grados de marginación económica y social; la mayor parte de estos municipios fueron identificados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) como grandes expulsores de población, siendo Zacualtipán el que mantuvo un nivel de relativo equilibrio con una tasa de crecimiento positiva (de 2.6%) mientras el resto de los municipios presentaron una tasa de crecimiento negativa. Esta información sigue siendo vigente de acuerdo con CONAPO (2010).

Siguiendo con esta autora, quien realizó un estudio sobre migración interna en la Sierra Central, advierte que el profundo rezago social acumulado y las precarias condiciones en que viven la mayoría de las familias de comunidades y municipios serranos condicionan una baja escolaridad, baja calidad educativa y deserción escolar que deriva en la migración juvenil a la Ciudad de México o a Estados Unidos en busca de mejores oportunidades. Sin embargo, otra parte de la población, busca mejores oportunidades en Zacualtipán, lo cual en ocasiones sirve de *escalón* para que la siguiente generación migre a otras ciudades como Pachuca, Ciudad de México o Estado de México.

Madueño (2003) advierte lo siguiente:

La sierra en su conjunto no ha sido tomada en cuenta como objeto de aplicación de las políticas agrarias de carácter federal y estatal. No se ha impulsado programas que propicien procesos organizativos para proyectos productivos; la marginación ha condicionado un trato discriminatorio que ha limitado el acceso a recursos y oportunidades de desarrollo de sus potencialidades económicas (Madueño, 2017, p.167).

5.2 Zacualtipán de Ángeles, Hidalgo

El espacio de estudio de la investigación realizada se localiza en la cabecera municipal del municipio de Zacualtipán, ubicado en el noreste del estado de Hidalgo, colindando con el estado de Veracruz (Figura 4). Se ubica en latitud norte 20°38'38" y longitud oeste 98°39'11" a 1959 msnm en la sierra del estado de Hidalgo, a 102km de la ciudad de Pachuca sobre la carretera México-Tampico, a una altitud de 1959 msnm y con un clima templado-húmedo. Colinda al norte con Tianguistengo, al sur con San Agustín Metzquitlán, al este con el estado de Veracruz y al oeste con Metztitlán (INEGI, 2010).

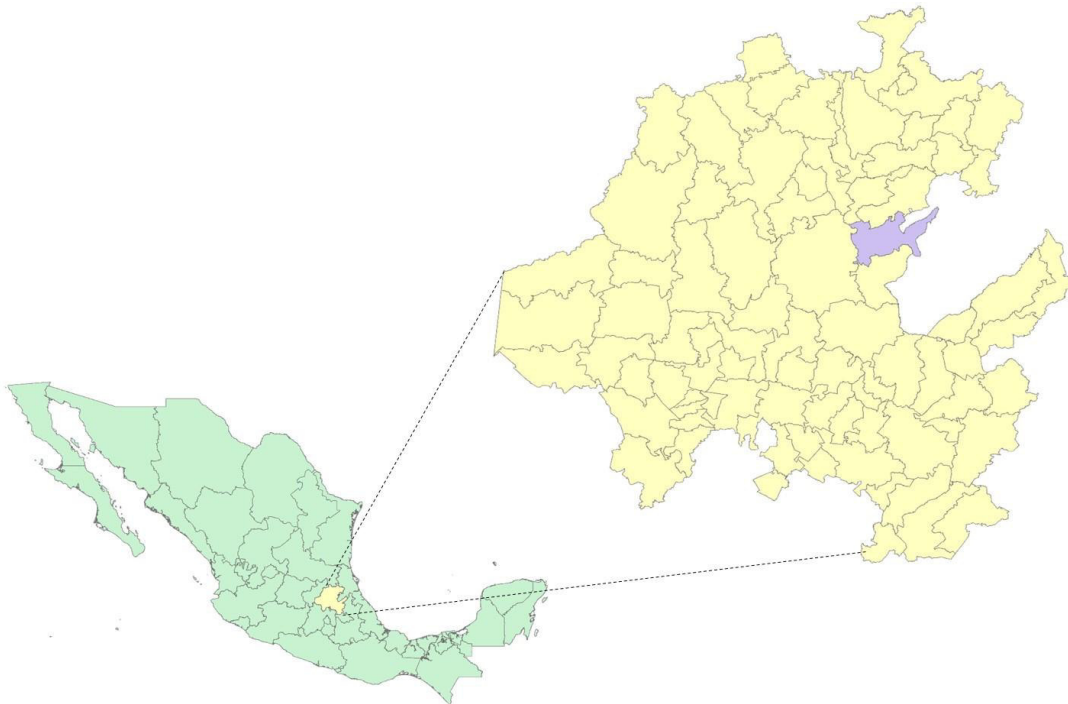


Figura 4. Plano de ubicación del municipio de Zacualtipán, Hidalgo.
Fuente: Elaboración propia con información de INEGI (2010).

5.2.1 Dinámica poblacional, marginación y migración

El municipio de Zacualtipán tenía en 2020 una población total (Ver figura 5) de 38,155 habitantes (en 2010 eran 32,437 personas); 20,018 mujeres y 18,137 hombres. 2,120 personas mayores de tres años eran hablantes de lengua indígena en el municipio, principalmente lengua Náhuatl. Zacualtipán contaba con un total de 10,600 hogares, de los cuales 31.6% tenía jefatura femenina; el tamaño promedio de los hogares es de 4 personas. La escolaridad promedio de la población es secundaria, con una tasa de analfabetismo de 6.8%. (INEGI, 2020; INEGI, 2010).

En cuanto a la calidad y los servicios de vivienda en 2020, el 43.4% de las viviendas eran de 1 dormitorio y 32.3% de dos dormitorios. 22.7% de los hogares tuvo acceso a Internet, 21.6% contaba con una computadora y 83.8% disponía de celular. El tiempo promedio de traslado al trabajo fue de 20 minutos y 17.6 minutos a la escuela (INEGI, 2020).

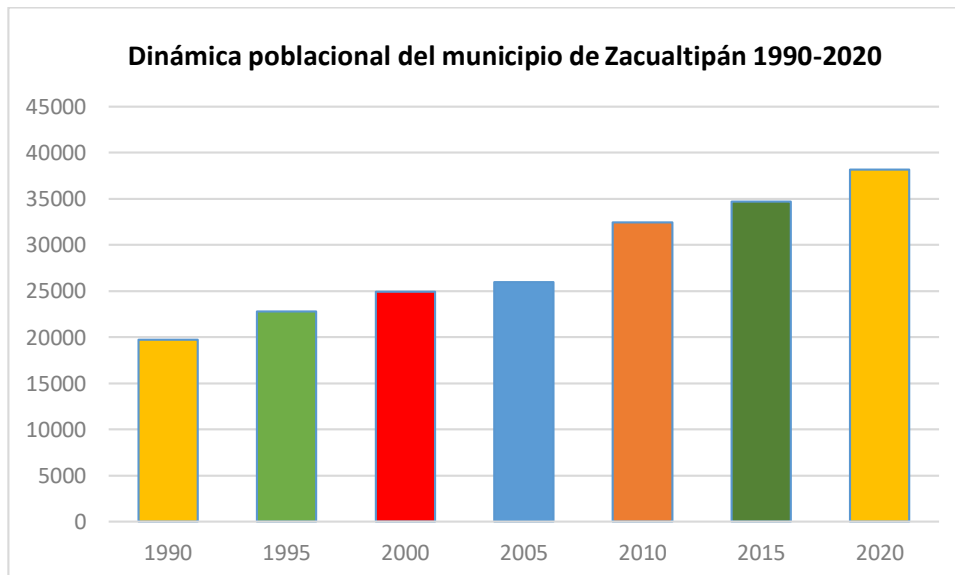


Figura 5. Dinámica poblacional del municipio de Zacualtipán de Ángeles
Fuente: Perfil demográfico municipal (2020).

CONAPO catalogó al municipio de Zacualtipán con un grado de marginación bajo en 2015, ocupando el lugar 53 a nivel estatal y 1757 a nivel nacional. El 7.2% de su población era analfabeta y 19.2% no tenía la primaria completa (CONAPO, 2015).

Cuadro 4. Índice de marginación del municipio de Zacualtipán de 1990 al 2015

	Índice de marginación	Grado de marginación	Lugar estatal	Lugar nacional
2015	-0.658	Bajo	53	1757
2010	-0.667	Medio	-	1759
2005	-0.644	Medio	57	1750
2000	-0.668	Medio	57	1750
1995	-0.412	Medio	-	1527
1990	-0.494	Medio	58	1610

Fuente: CONAPO, 2015.

Zacualtipán cuenta con 46 localidades, 8 de las cuales tiene un grado de marginación muy alto, 21 tienen alta marginación, 5 media marginación, 4 baja marginación y 1 muy baja marginación. Del resto no hay información. El 71% de la población vive en la cabecera municipal (CONAPO, 2010).

El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social CONEVAL (2020) encontró que el 59.4% de la población del municipio de Zacualtipán se encuentra en situación de pobreza⁵, 8.9% en pobreza extrema⁶ y 50.45% en pobreza moderada⁷. Esta información en su comparación con el año 2010 y 2015, se encuentran en el Cuadro 5, así como el desglose de cada una de las carencias evaluadas por el CONEVAL.

Cuadro 5. Situación de pobreza y carencias de la población del municipio de Zacualtipán.

	2010 (%)	2015 (%)	2020 (%)
Pobreza	60.1	54.7	59.4
Pobreza extrema	16.6	8.3	8.98

⁵ CONEVAL define que “una persona se encuentra en situación de pobreza multidimensional cuando no tiene garantizado en el ejercicio de al menos uno de sus derechos para el desarrollo social, y sus ingresos son insuficientes para adquirir los bienes y servicios que requiere para satisfacer sus necesidades”.

⁶ La pobreza extrema ocurre en una persona “cuando no tiene garantizado el ejercicio de tres o más de sus derechos para el desarrollo social y, además, se encuentra por debajo de la línea de pobreza extrema por ingresos”.

⁷ La pobreza moderada ocurre en “aquella persona que siendo pobre no es pobre extrema. Se obtiene al calcular la diferencia entre la incidencia de la población en pobreza menos la de la población en pobreza extrema”.

Más información en:

https://www.coneval.org.mx/quienessomos/Paginas/Glosario_CONEVAL.aspx

Pobreza moderada	43.5	46.4	50.45
Vulnerables por carencia social	28.4	28.3	26.99
Vulnerables por ingreso	3.6	5.6	4.99
No pobres y no vulnerables	7.9	11.5	8.59
Rezago educativo	28.6	20.2	18.31
Carencia por acceso a los servicios de salud	77.5	25.5	43.10
Carencia por acceso a la seguridad social	79.1	70.8	78.16
Carencia por calidad y espacios de la vivienda	19.2	12.9	11.19
Carencia por acceso a los servicios básicos en la vivienda	34.1	17.1	18.28
Carencia por acceso a la alimentación	30.2	21.8	19.48
Población con al menos una carencia social	88.5	83	86.42
Población con tres o más carencias sociales	52.2	22.8	26.94
Población con ingreso inferior a la línea de bienestar	63.7	60.3	
Población con ingreso inferior a la línea de bienestar mínimo	24	21.6	

Fuente: CONEVAL, 2015. CONEVAL, 2020

De la anterior información, llama la atención que más de la mitad de la población (59.4%) se encuentra en situación de pobreza; el 78.16% no tiene acceso a la seguridad social, lo que indica que la mayoría de las personas que trabajan en las fábricas maquiladoras lo hace sin tener un seguro. Así mismo, la mayoría de las personas (60.3%) tiene un ingreso inferior a la línea de bienestar.

Con respecto a la dinámica migratoria, INEGI (2010) señala que, a escala estatal, en 2010 salieron 67,139 personas a vivir a otros estados del país y llegaron 122,511 personas procedentes de otros estados del país. En cuanto a la emigración internacional, el 97% de las personas que salieron del estado de Hidalgo al exterior del país fueron a Estados Unidos.

5.2.2 Dinámica económica regional y municipal

En la región de la sierra, casi 60% de la población económicamente activa se dedicaba a la producción agropecuaria, 12% laboraba en el sector manufacturero, 19% en el terciario en actividades comerciales y de servicios (la manufactura y el comercio de Zacualtipán representan un peso muy importante en toda la región) y 8% no especifica (Madueño, 2003).

Del total del valor de la producción bruta del estado de Hidalgo, la Sierra Central sólo aportaba 1% de ese valor, del cual 6% se genera en la agricultura, 1.8% en la ganadería, 15.5% en la silvicultura y 5.6% en la minería. En esta región, el 22% de la población no recibe un sueldo y el 68% recibe menos de dos salarios mínimos. En las localidades rurales, la elaboración de artesanías también es una actividad frecuente, aunque no representa un ingreso importante (Madueño, 2003).

En el municipio de Zacualtipán, las dos principales actividades económicas son la manufactura y el comercio. La urbanización ha presentado un aumento acelerado, la cabecera municipal se convirtió en un centro de comercialización de confecciones y de otros productos de la sierra; esto debido también a la ubicación, por ser un paso obligado de Huejutla a Pachuca, Tulancingo y México. Ha crecido la población ocupada en los sectores secundario y terciario, pero ha disminuido significativamente el sector primario (Madueño, 2003).

En 2010, la población económicamente activa de Zacualtipán era de 12,651 (39%) personas, 32% de las cuales eran mujeres. De acuerdo al Censo Agrícola, Ganadero y Forestal (INEGI, 2007), en el municipio de Zacualtipán existen 997 unidades de producción, de las cuales 706 (71%) se dedican principalmente a la agricultura, 192 (19%) a la ganadería, ocho (0.8%) al corte de árboles, una (0.01%) a la recolección de productos silvestres y 90 (9%) a otra actividad. De las 24 unidades que no se dedican a actividades agropecuarias o forestales, cinco (21%) se dedican a la industria, 18 (75%) al comercio y una (4%) a la elaboración de artesanías.

En los resultados del Censo Económico del INEGI (2014b) en el municipio de Zacualtipán se aprecia que la industria manufacturera ha ido en aumento, pues en 2004 había 95 unidades económicas (UE), en 2009 había 128 y en 2014 188. Prácticamente se han duplicado en 10 años. Las UE dedicadas a la fabricación de prendas de vestir han pasado de 17 en 2004 a 62 en 2014. Existen también UE dedicadas a la industria alimentaria, la cual también ha ido en aumento (de

43 en 2004 a 75 en 2014). La industria de la madera ha disminuido de cinco UE en 2004, siete en 2009 y tres en 2014.

El comercio al por mayor aumentó de 17 UE en 2004 a 30 UE en 2014. El comercio al por menor también aumentó de 414 UE en 2004 a 751 en 2014. Por ejemplo, las tiendas de autoservicio pasaron de ser cuatro en 2009 a 13 en 2014. La rama de los servicios no ha crecido de manera tan importante en este periodo, a excepción de servicios profesionales, científicos y técnicos que pasó de tres en 2004 a 19 en 2014. Los servicios de apoyo a negocios pasaron de ser siete UE en 2004 a 41 en 2014. Los servicios de salud pasaron de 12 en 2004 a 45 en 2014. Se duplicaron los servicios de reparación y mantenimiento. Las asociaciones y organizaciones se han mantenido igual (sólo reportan tres).

5.2.3 Zacualtipán como centro comercial y de servicios

A continuación, se presenta una descripción del municipio de acuerdo con la información obtenida en el trabajo de campo.

La ciudad de Zacualtipán se ha convertido en los últimos 20 o 30 años en un centro comercial y de servicios pues a esta ciudad acuden muchas personas desde localidades y municipios vecinos a comprar ropa, zapatos, alimentos, medicamentos, muebles y demás insumos para la casa o el trabajo, compran mercancías para revender en sus localidades; acuden al hospital o consulta médica privada, despachos contables, de abogados, farmacias veterinarias, insumos para el campo, entre otros; o bien, acuden al banco o cajero. Algunos jóvenes se mudan a esta ciudad para estudiar preparatoria y universidad.

Por todo lo anterior, aumentó el costo de los terrenos en la ciudad y, en consecuencia, muchos de ellos que anteriormente ocupaban para la producción de alimentos, se han fraccionado y vendido para la construcción de casas y negocios. De igual manera, las casas y terrenos cercanos a los centros educativos y de trabajo se han transformado de manera desordenada, se construyeron cuartos, departamentos y vecindades, unos encima de otros, que ofertan vivienda para las y los trabajadores y sus familias; cabe mencionar que

no siempre con los servicios básicos y usualmente vive toda la familia en una misma habitación que hace las veces de sala, comedor, cocina y dormitorio al mismo tiempo.

Entre los principales comercios y servicios que se encuentran en la localidad está el Hospital Regional del IMSS que atiende a la población general (ya que es el único hospital en la región, pues los siguientes más cercanos se encuentran a dos horas hacia el suroeste en Pachuca, o bien, hacia el noreste en Tlanchinol), Universidad Tecnológica de la Sierra Hidalguense (pública), la Universidad Siglo XXI (privada).

Existen cuatro escuelas primarias públicas y dos privadas, una de ellas es católica guadalupana; dos escuelas secundarias públicas y una privada; así como un Centro de Bachillerato Tecnológico (CeBeTis). Aproximadamente hay 5 guarderías: una del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y el resto privadas. Hay un supermercado “Bodega Aurrera”, un Elektra, dos sucursales bancarias: Santander y Bancomer.

En cuanto a los alimentos, éstos provienen del municipio vecino de Meztlán o incluso del estado de Veracruz, otros de localidades rurales del municipio y otros se producen en la localidad -esto último en menor medida ya que muchas personas han dejado la producción de alimentos por el trabajo en la industria textil o el comercio-. No obstante, aun se puede observar que algunas familias realizan cría de ganado menor en el traspatio, ya sea para autoconsumo o para procesarlos y venderlos en el mercado local.

Actualmente, muchas parcelas que antes producían un poco de maíz para autoconsumo las han fraccionado y vendido para construir viviendas, pues la mayoría de los habitantes trabaja en el comercio o en las fábricas y compra casi todos sus alimentos, ya sea en el tianguis de los sábados y domingos, con comerciantes locales y regionales, o bien en bodega Aurrera que se instaló desde hace años en la localidad, donde se compran los alimentos procesados, entre otros productos del hogar.

Es importante mencionar que sólo existe físicamente un mercado bien establecido en el centro de la localidad, junto a la iglesia. Es relativamente pequeño para la cantidad de habitantes y a muchas personas les queda lejos, por lo que los alimentos locales se comercializan en tianguis semanales que se ubican en distintos puntos de la ciudad. También se consumen alimentos industrializados que se compran en las tiendas de abarrotes o en el supermercado.

Hasta aquí se ha caracterizado la ciudad y el municipio de Zacualtipán que sirve como marco contextual para comprender el estilo de vida de las madres trabajadoras que se han estudiado. A continuación se presenta un panorama de la industria maquiladora textil en México y en la ciudad de Zacualtipán.

CAPÍTULO 6. LA INDUSTRIA MAQUILADORA TEXTIL EN MÉXICO Y EL PAPEL DE LAS MUJERES EN ESTA INDUSTRIA

Los primeros intentos de industrialización en México tuvieron lugar en los años cuarenta, cuando se inició un modelo de desarrollo endógeno conocido como Industrialización por Sustitución de Importaciones (ISI), para edificar un sector industrial que pudiera satisfacer las necesidades del mercado interno. Sin embargo, las consecuencias de este modelo de industrialización fueron en general negativas, sobre todo para los pequeños productores quienes vieron reducido el valor de su producción, lo que provocó emigración y la disminución de la producción agrícola (Guillén, 2013).

El modelo de ISI generó en lugares como la Ciudad de México, Guadalajara, Puebla y Monterrey áreas de configuración productiva y de relaciones industriales de producción en masa para consumo nacional con bajos salarios (Guillén, 2013). Pero no fue hasta los años 70 cuando la industria maquiladora de exportación inició en México con base en el Programa de Industrialización Fronteriza como una estrategia para la generación de empleos con un carácter temporal y regional en el norte del país (INEGI, 2006).

Para la década de los 80, comenzó a considerarse a la maquila también como una forma de generación de divisas y desarrollo industrial, así como una forma de aumentar la competitividad internacional. En 1994 los decretos se ajustaron a las disposiciones del Tratado de Libre Comercio (Contreras y Munguía, 2007).

Durante la fase neoliberal del capitalismo que inició en los años 80 como respuesta al fracaso del modelo ISI, se intenta generar un marco macroeconómico estable y uniforme que logre la competencia efectiva en los mercados. Lo anterior dio lugar, entre otras acciones económicas, a la formulación de nuevos sistemas de negociación del salario y el empleo con el fin de reducir responsabilidades y costos a los empleadores –como el seguro social y otras prestaciones–, dejando desprotegidas a las personas trabajadoras (Kay, 2007). Este contexto favorece evidentemente al capital y debilita a las y los trabajadores, permitiendo su explotación.

Entre 1985 y 2000 la industria manufacturera tuvo un crecimiento importante, representando el 40% de las exportaciones y generando el 40% del empleo manufacturero. Se convirtió en la fuente principal de empleo industrial y la segunda generación de divisas. De las actividades que más crecieron fue la fabricación de autopartes y la confección (Contreras y Munguía, 2007).

Parte importante de este crecimiento se le atribuye al contexto creado por el Tratado de Libre Comercio (TLC), debido al crecimiento de la producción industrial en el país vecino del norte, introducción de tecnología de punta, la enorme diferencia de salario entre México, Estados Unidos y los países asiáticos, así como la necesidad de coordinación cercana en esquemas de producción “justo a tiempo” (Contreras y Munguía, 2007).

La producción y, por lo tanto, los empleos disminuyeron entre el 2000 y 2003 por la crisis en Estados Unidos y la competencia con China y otros países latinoamericanos (en estos últimos los salarios son aún más bajos que en México), pero se fueron recuperando en los años posteriores (Contreras y Munguía, 2007). A partir del 2007 inició el programa de fomento a la industria manufacturera, maquiladora y de servicios de exportación (INEGI 2019). A marzo del 2021, están registrados 2'743, 522 trabajadores(as) en el segmento manufacturero en el país (INEGI, 2021).

Esta forma de producción manufacturera forma parte de la actual división internacional del trabajo que coloca a los países pobres como espacios de triple función: como receptores de excedentes de capital de los países ricos, como reservas estratégicas de recursos naturales y fuerza de trabajo barata, y como mercado de bienes fabricados por países “desarrollados” (Delgado, 2014).

México, al igual que América Latina, se encuentra en situación de dependencia tecnológica y subordinación a los intereses y flujos del capital metropolitano, por lo que es considerado por los países capitalistas como mano de obra barata (Delgado, 2014).

Al respecto, Marini (1991) señala que en la economía latinoamericana se recurre a la explotación del trabajador y no al desarrollo de su capacidad productiva para el aumento de la plusvalía y las ganancias. Lo anterior ocurre mediante tres mecanismos: la intensificación del trabajo, la prolongación de la jornada del trabajo y la expropiación de parte del trabajo necesario de las y los obreros para reponer su fuerza de trabajo. Esto significa que el trabajo se remunera por debajo de su valor y corresponde a una superexplotación del trabajo.

Angélica Basulto (2008) afirma que la industria maquiladora textil prefiere contratar mano de obra femenina porque es “idónea para realizar trabajos de maquila por ser dócil, disciplinada y dispuesta a recibir bajos salarios”. Esta postura refuerza el estereotipo de las mujeres como seres dominados y habría que contextualizar que si las madres trabajadoras están dispuestas a recibir bajos salarios es porque no pueden aspirar a más por falta de capacitación o escolaridad, por necesidad económica y porque la brecha salarial en México sigue siendo muy marcada.

Así mismo, Montealegre y Daza (2019) señalan que los problemas de las mujeres maquiladoras en Centroamérica están asociados a la explotación laboral y vulneración de derechos básicos que se reflejan en extensas jornadas laborales, bajos salarios, falta de derecho a la libre asociación sindical y la sobrecarga de trabajo”. Aunado a ello, el hostigamiento y el acoso laboral del cual son sujeto las mujeres en las maquiladoras, pone al descubierto la precariedad laboral de las mujeres en esta industria (García *et al.*, 2018).

Las madres trabajadoras de las maquilas en México –y en toda América Latina-, en su condición de mujeres, madres, esposas y obreras se encuentran en una posición de opresiones o cautiverios múltiples: como mujeres se encuentran subordinadas ante los hombres; como madres y esposas, se encuentran cautivas ante el mandato de lo que debería ser una “buena madre” y una “buena esposa”, anteponiendo sus necesidades y su bienestar al de su familia; como trabajadoras de un sector económico y social sumamente precario, se encuentran oprimidas y sobreexplotadas por el capital, como se ha demostrado en este apartado.

6.1 La industria textil en Zacualtipán

De acuerdo con una entrevista realizada al encargado de una de las fábricas, la industria textil inició en Zacualtipán en la década de los 70, atrayendo a pobladores de diversas localidades con pobreza y marginación, así como municipios cercanos –y no tan cercanos- a Zacualtipán en busca de empleo y mejores condiciones de vida. La población ha aumentado desde entonces, con la consecuente dinamización de la economía, la demanda de servicios y el crecimiento urbano que ha ocurrido de manera muy desordenada. Es así que el espacio rural se caracteriza por la transformación del territorio derivado de la industria maquiladora.

Según Madueño (2003) el desarrollo de la manufactura textil desplazó cultivos frutales anteriormente utilizados para la elaboración de licores, así como también desplazó a la elaboración de monturas, zapatos y artículos de piel, la herrería y otras actividades de tipo tradicional. Según esta autora, existían 311 talleres o microempresas maquiladoras especializadas en la producción de pantalones y camisas sport y de vestir para adultos y niños.

De acuerdo con el Censo Económico del INEGI (2014b), 43% de la población ocupada trabajaba en la industria. Asimismo, menos de la mitad (41%) de las y los trabajadores están asegurados en el IMSS en 2016. De acuerdo con la encuesta intercensal 2015, el 50% de la población ocupada se encontraba laborando en el sector secundario. 51.46% de la población que labora en este sector son hombres y 48.68% son mujeres, lo que indica que prácticamente la mitad de las personas que trabajan en la industria son mujeres. Al menos de la población registrada ante el INEGI.

Por otro lado, en 2014 había 62 unidades económicas dedicadas a la fabricación de prendas de vestir (INEGI, 2014b). Sin embargo, estas últimas son empresas registradas, pero existen muchos talleres y microempresas no registradas que maquilan para las empresas más grandes de las cuales no se tiene registro. La información empírica que aportó Madueño en 2003 acerca de 311 talleres o

microempresas maquiladoras puede ser muy cercana a la realidad actual, aunque se espera que este número haya aumentado en estos últimos 19 años.

La producción de estas fábricas de ropa se comercializa básicamente en el mercado nacional, en las tiendas de autoservicio del Distrito Federal (Aurrerá, Liverpool, Comercial Mexicana, Gigante, Suburbia, De Todo y Sears), así como en centros comerciales de los estados de Chiapas, Campeche, Nuevo León, Jalisco, Michoacán, Guanajuato (Moroleón), Veracruz, Aguascalientes y otros. Algunos microempresarios venden en forma directa a sus clientes nacionales en tiendas expresamente instaladas en sus talleres o fábricas (Madueño, 2003; Comunicación personal con el encargado de una fábrica de pantalón el 22 de febrero del 2019).

La información que resulta de entrevistas tres realizadas a dos personas administrativas de una de las fábricas en 2019, señala que contaba con aproximadamente mil empleados –aunque el encargado dice tener menos de 300-, el 80% de ellos son mujeres, casi todas madres, algunas también madres solteras. Un porcentaje no identificado de las y los trabajadores no cuentan con seguro social y ninguna tiene otro tipo de prestaciones, trabajan casi 10 horas diarias -sábados y domingos trabajan 5 horas-, sin pagos de horas extras, sin vacaciones ni días feriados. Algunas de las trabajadoras tienen claro que, para los patrones, ellas son “desechables”, pues hay tanta mano de obra y tantas necesidades, que se ven obligadas a aceptar las condiciones laborales.

Lo anterior tiene implicaciones en la vida cotidiana y en las formas de alimentación familiar por la falta de tiempo para comprar alimentos, preparar la comida y pasar tiempo con la familia. El trabajo en la industria no mejora la situación que tenían las madres en sus localidades de origen ya que los salarios son muy bajos, absorben la mayor parte de su tiempo y en el poco tiempo que les queda, deben realizar las labores del hogar, es decir, su segunda jornada laboral.

Por otro lado, en lo referente al impacto ambiental de esta industria en la ciudad, vale la pena mencionar la evidente contaminación de los arroyos que cruzan la

localidad. Es posible observar a simple vista el color *azul mezclilla* en sus cuerpos de agua (Figura 6).

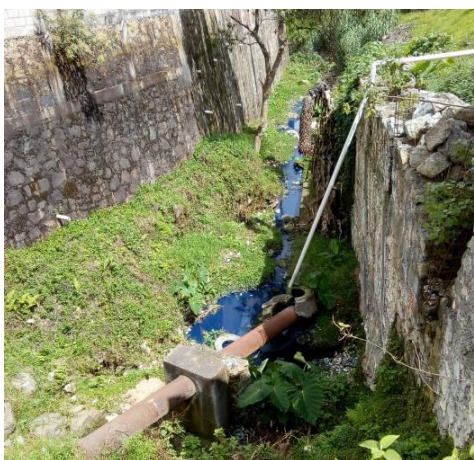


Figura 6. Contaminación del arroyo junto a fábrica de pantalón en Zacualtipán. Fotografía de autoría propia, tomada el 28 de octubre del 2020.

De igual manera, se puede deducir que la falta de agua que enfrentan las familias en esta ciudad es debida a la actividad de la industria textil ya que emplean lavanderías para tratar los pantalones de mezclilla y eso requiere de grandes cantidades de agua. La falta de regulación en el manejo de residuos de esta industria está afectando a las localidades que se encuentran río abajo ya que sus cuerpos de agua ya se encuentran con esta característica coloración propia de los residuos de las fábricas textiles.

6.2 Las mujeres-madres-migrantes en la industria textil de Zacualtipán

De acuerdo con la información obtenida de las encuestas y entrevistas, aproximadamente el 90% de las madres trabajadoras de la maquila textil en Zacualtipán son migrantes. La mayoría proviene de localidades y municipios de la sierra hidalguense: Xochicoatlán, Tianguistengo, Calnali, Lolotla y Tlanchinol. También hay personas del Valle: Meztlán y San Agustín; e incluso del municipio de Ixmiquilpan, Veracruz. Pero también provienen de otros municipios más alejados que pertenecen a la región de la huasteca como Ixmiquilpan, municipio de Veracruz y los municipios hidalguenses de Yahualica y Huejutla, éste último colindando con San Luis Potosí. Lo anterior se ilustra en la Figura 7, en donde el municipio

de Zacualtipán se encuentra en color morado y se enumeran en rojo los municipios de donde provienen en su mayoría las madres trabajadoras de Zacualtipán que fueron entrevistadas o encuestadas.

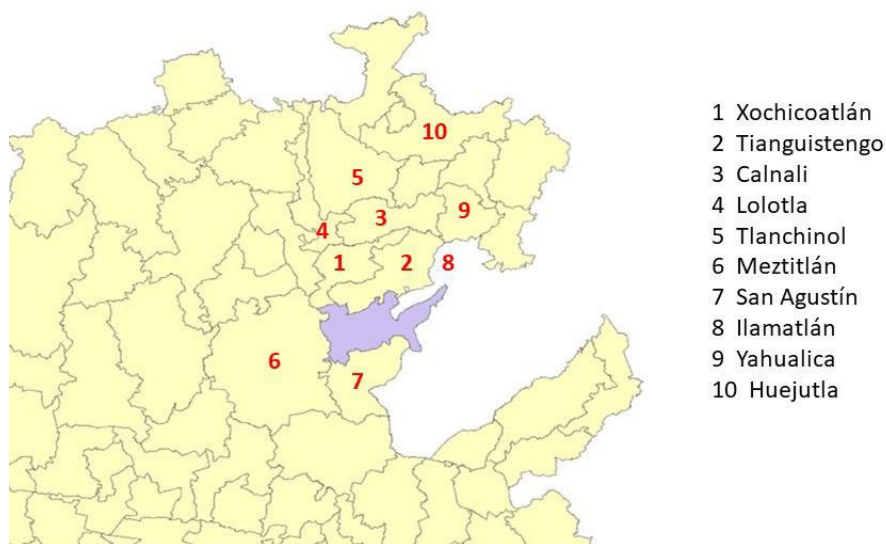


Figura 7. Mapa de ubicación de los principales lugares de origen de las madres trabajadoras de Zacualtipán.

Fuente: Elaboración propia con información de las encuestas.

Todas ellas llegaron a Zacualtipán buscando trabajo y mejores condiciones de vida ya que en sus lugares de origen no encontraron oportunidades de empleo. En estas localidades se ha dado por hecho que la tierra les pertenece a los hombres y se les hereda a ellos. Las mujeres tienen como única opción casarse para acceder a la protección de un hombre y así reproducir lo que se espera de ellas como mujeres rurales y campesinas: tener hijos, cuidar de la familia, producir en el traspato, ayudar en las parcelas y servir a la comunidad.

Sin embargo, hay mujeres que visualizan el progreso fuera de sus localidades que, como se mencionó en el capítulo anterior, son en su mayoría localidades con alta y muy alta marginación y con muy pocas posibilidades de empleo; por lo que deciden salir a buscar mejores condiciones de vida. También hay quienes han enfrentado embarazos adolescentes y el rechazo de la pareja e incluso la familia y la comunidad ya que antes -un poco más que ahora- estaba muy mal

visto que las mujeres se embarazaran fuera del matrimonio⁸. Por lo que se han visto obligadas a buscar trabajo para mantenerse y mantener a los infantes.

Algunas mujeres llegaron a la ciudad de Zacualtipán por invitación de otras mujeres que ya estaban trabajando ahí, otras llegaron solas o junto con otra persona, sabiendo que en esa ciudad se necesita mucha mano de obra y tocaron a las puertas de talleres o fábricas donde rápidamente comenzaron a trabajar en las cuestiones más básicas.

En general las mujeres entran a las fábricas y talleres sin saber nada sobre el empleo. Comienzan *apilando* pantalón, empacándolo, llevándolo de un área a otra, hasta que poco a poco aprenden alguna operación en máquina de coser, en plancha, pegando botones o en alguna otra parte del proceso. La mayoría no había trabajado antes, solamente una de ellas había sido dependiente de un negocio y otra había sido trabajadora doméstica. Presentan escolaridad promedio de secundaria, por lo que se les dificulta aspirar a otro tipo de empleo con mejores condiciones.

La rotación laboral es común entre las trabajadoras, pues van buscando mejores condiciones y cercanía a su vivienda o las escuelas, hasta que encuentran un lugar en donde se sienten a gusto. Esto también dificulta que tengan acceso a la seguridad social pues no todas las trabajadoras cuentan con este derecho. De acuerdo con lo que las entrevistadas dicen, hay un cierto número de lugares para el seguro, hasta que uno se desocupa puede entrar alguien más; por lo que

⁸ En algunas localidades es común (antes un poco más que ahora) que casaran a las mujeres muy jóvenes, casi siendo unas niñas, al salir de la primaria o la secundaria. Era común ver a estas mujeres embarazadas a esa edad y no estaba mal visto. Lo que sí era –y aún es- considerado un pecado y un estigma social es que las mujeres se embaracen sin estar casadas. Se considera una deshonra para la mujer y para su familia, sobre todo si el padre del bebé deja a la madre sola. En este caso ellas no tienen más opción que quedarse en casa de sus padres. También hay quienes deciden salir adelante por sí mismas y buscar un empleo, que fácilmente encuentran en los talleres de pantalón en Zacualtipán.

En una conversación casual el padre de una de estas mujeres me dijo: “Yo estoy orgulloso de mi hija porque a pesar de que se equivocó, supo salir adelante ella sola. Supo llevar esa cruz” (68 años, 2021). Este testimonio pone en evidencia el estigma que pesa sobre las madres solteras - que no pesa sobre los hombres que abandonan- y que las hace sentir culpables y únicas responsables de sus hijos o hijas. Esta es una de las razones por las cuales las madres aceptan trabajos precarios y mal pagados.

acceder es bastante complicado aun cuando debería ser obligatorio para todo el personal.

Las mujeres también suelen hacer una pausa de entre seis meses a un año cuando se embarazan y nacen los infantes. Al regresar, es común que inicien en otra fábrica que les quede más cerca o que tomen horarios nocturnos para poder estar la mayor parte del día con sus bebés y poder atenderles o buscar a alguien que les cuide. También hay quienes prefieren ya no regresar a las fábricas y buscan la manera de maquilar desde casa, aunque eso implique ganar menos dinero que en el taller. Esto último implica tener el apoyo económico de la pareja o la familia para poder solventar los gastos.

Una de las entrevistadas, nacida en Zacualtipán, mencionó haber comenzado a trabajar en una fábrica cuando tenía 16 años, estaba estudiando el bachillerato y le pareció buena idea comenzar a ganar dinero. Con el tiempo dejó la escuela, después ella y su novio se embarazaron (ella con 19 y él 20 años). Él tuvo que dejar la carrera de enfermería y actualmente ambos trabajan en un taller. En este caso en particular, sus aspiraciones son, a mediano plazo, trabajar para una fábrica donde tengan mejores prestaciones y a largo plazo, aspiran a poner entre los dos su propio taller de maquila, tener trabajadores y con un poco de suerte, poder terminar una carrera. Ellos son una pareja muy joven y tienen muchos planes, la mayoría de las otras madres entrevistadas tienen aspiraciones distintas.

Las madres entrevistadas con mayor edad y que cuentan con seguridad social, aspiran a cumplir la edad necesaria para un día poder jubilarse -si es que no las corren antes-. Otras (con cinco, diez o quince años trabajando) esperan que un día por fin puedan tener acceso a seguridad social. Las madres con hijos e hijas jóvenes aspiran a que puedan tener una carrera y mejores condiciones de vida y trabajo que las que ellas tienen actualmente.

Como se mencionó en el subapartado anterior, trabajan jornadas de 10 horas diarias en promedio, casi la mitad trabajan también los fines de semana, por lo que tienen muy poco tiempo libre. Los sueldos son precarios, la mayoría no tiene

seguridad social, ni ningún otro tipo de prestaciones y no les han dado aumentos salariales en muchos años (hay mujeres que llevan trabajando 10 años y no les han aumentado el sueldo). No tienen un sindicato de trabajadores y la mano de obra es abundante, por lo que se ven obligadas a aceptar las condiciones de trabajo porque saben que no son indispensables.

Estas mujeres en general no saben hacer otra cosa, no han trabajado en otros empleos y ya están acostumbradas a lo que hacen; tienen miedo a hacer algo distinto, no tienen ahorros para comenzar un negocio pues el sueldo les alcanza únicamente para *vivir al día* y tal vez guardar un poco para algún imprevisto. Durante la pandemia, algunas comenzaron a vender comida: gelatinas, postres, dulces porque sus parejas o ellas perdieron el trabajo. Esto ha implicado alargar la jornada diaria de las mujeres para seguir viviendo de la misma forma.

Esta situación de precariedad laboral y de falta de tiempo mantiene a las mujeres en un constante ir y venir entre el trabajo en la fábrica y el trabajo alimentario y de cuidados en la casa. Lo cual hace evidente la necesidad de políticas públicas que faciliten el trabajo de cuidados y que los gobiernos presionen a las empresas para ofrecer condiciones de empleo adecuadas, mínimamente las estipuladas por la Ley Federal del Trabajo que actualmente no se cumplen.

6.3 Entre la fábrica y la casa. Uso del tiempo de las madres trabajadoras de Zacualtipán

Como se afirmó en la hipótesis, las mujeres obreras de Zacualtipán llevan a cabo prácticas y estrategias de alimentación que responden al mandato social de género y que se configuran en torno a (y a pesar de) su larga jornada laboral en las fábricas y talleres textiles. Con la finalidad de hacer más explícita esta influencia de la jornada laboral en la alimentación familiar se hizo un análisis del uso del tiempo de las mujeres a lo largo de un día laboral común.

Este análisis partió de los resultados de la encuesta exploratoria llevada a cabo al inicio del trabajo de campo. Posteriormente, durante las entrevistas

semiestructuradas, se realizó un desglose del tiempo invertido en alimentación con algunas de las entrevistadas para conocer cuánto tiempo invierten diariamente en cada actividad relacionada con la alimentación: abasto, preparación y limpieza - eliminación de residuos.

En un día laboral común, las madres trabajadoras de Zacualtipán invierten en promedio 10 horas en el trabajo remunerado, lo cual representa 41.6% de su día de 24 horas. En segundo lugar, las horas sueño de sueño son en promedio 7 y esto representa 29.1%. En tercer lugar, al trabajo doméstico dedican 4 horas (17%). El tiempo dedicado exclusivamente a la familia ocupa el cuarto lugar con 2.25 horas (9.3%) y, por último, el tiempo propio corresponde a 45 minutos diarios (3%). Eso se representa gráficamente en la figura 8.

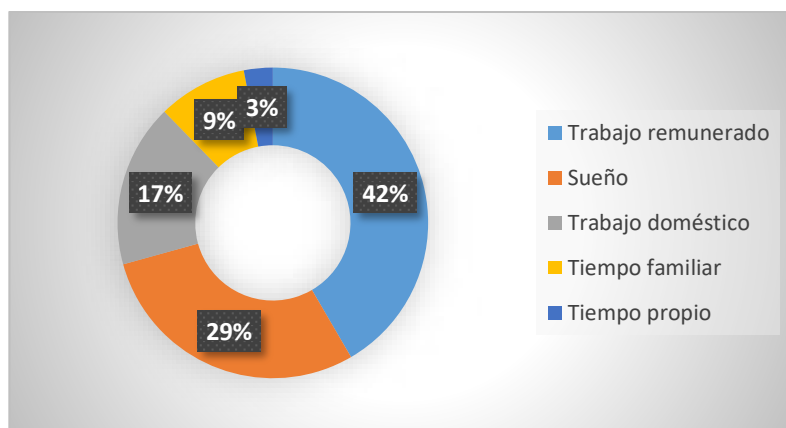


Figura 8. Distribución del uso de tiempo promedio de un día laboral común de las madres trabajadoras de Zacualtipán.

Si a esta distribución del uso del tiempo promedio le restamos las 7 horas de sueño y nos quedamos únicamente con las otras 17 horas de actividad diurna, obtenemos lo siguiente: La mayor parte del día de las mujeres (59%) es invertido en su trabajo remunerado; en segundo lugar, 23.5% se invierte en trabajo doméstico; en tercer lugar, el tiempo dedicado a la familia representa el 13% y el último lugar, el tiempo propio representa el 4.5% (Figura 9 en la siguiente página).

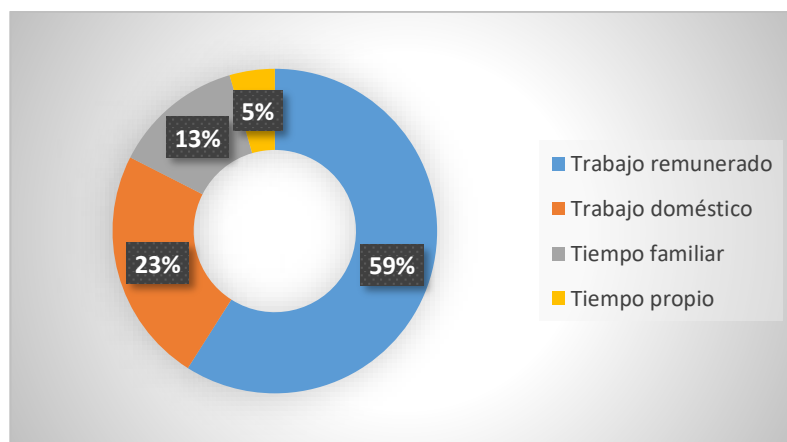


Figura 9. Distribución del uso de tiempo diurno promedio de un día laboral común de las madres trabajadoras de Zacualtipán.

Fuente: Elaboración propia con base en información obtenida en las entrevistas.

Lo anterior nos permite observar cómo el trabajo de las mujeres, tanto remunerado (en primer lugar) como el no remunerado (en segundo) ocupan la mayor parte del tiempo de las mujeres (82.5%) y marcan la pauta para el tiempo dedicado al mantenimiento de la vida -en términos de Cristina Carrasco- que tendría que ser el más valorado en un mundo no capitalista donde el dinero no fuera lo más importante, sino la vida de las personas y los seres vivos.

Además, resulta imperante señalar la ínfima cantidad de tiempo disponible que les queda a las madres para pasar tiempo con las infancias y para dedicarlo a sí mismas que, de acuerdo con las estudiosas del trabajo de cuidados, es indispensable para la salud física y mental de las cuidadoras (Garfias y Vasil'eva, 2020).

En un segundo momento, durante las entrevistas semiestructuradas a las madres trabajadoras se les cuestionó acerca del tiempo que invierten específicamente en actividades relacionadas con la alimentación. El resultado de la distribución del tiempo dedicado a la alimentación se muestra en el Cuadro 6 (en la siguiente página).

Cuadro 6. Tiempo (en minutos) invertido en la alimentación familiar por día

	Lety, 33 años	Nina, 26 años	María, 49 años	Jazmín, 36 años	Luz, 25 años	Ana, 48 años	Daniela, 22 años	Mary, 34 años	Marta, 38 años	Gina, 45 años	Olivia, 46 años	Promedio
Abasto	15	20	30	30	20	30	20	60	30	15	20	26 min
Preparación	30	30	60	60	90	120	90	80	120	180	190	95 min
Limpieza	60	60	60	60	60	45	90	60	60	60	90	64 min
TOTAL	105	110	150	150	170	195	200	200	210	255	300	188 min

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de las entrevistas.

En promedio, las madres trabajadoras entrevistadas invierten diariamente 26 minutos en el abasto de alimentos, 95 minutos en la preparación de los alimentos y 64 minutos en limpiar la cocina, lavar los trastes y eliminar las sobras de comida. Sin embargo, de manera particular, el tiempo que las madres trabajadoras emplean para la alimentación es muy variada y depende de factores como la red de apoyo con la que cuentan (si su mamá cocina mientras ella trabaja), si trabajan desde casa o asisten a las fábricas y talleres.

Existen otros factores más difíciles de determinar que hubieran requerido de mayor tiempo en campo para poder afirmar con mayor precisión las razones por las cuales ellas invierten mayor o menor tiempo en la alimentación familiar. Algunos de esos factores serían posiblemente la habilidad de las mujeres para cocinar más o menos rápido, qué tan internalizado tienen el mandato de género de la alimentación intensiva como símbolo de *buenas madres y esposas*, así como el gusto o no que algunas han desarrollado por esta actividad doméstica.

Tomando lo anterior en consideración, nos aventuramos a hacer algunas afirmaciones al respecto:

- Las mujeres que invierten menor tiempo en labores relacionadas con la alimentación son quienes tienen la ayuda de sus madres en casa, seguida de quien comparte labores con su hija mayor.
- Quienes invierten mayor tiempo en labores relacionadas con la alimentación son quienes trabajan desde casa porque consideran que lo más importante es cuidar y alimentar a la familia, por lo que priorizan los tiempos de comida frente a los tiempos laborales. Aunque eso a veces implica dormirse tarde o verse presionadas para entregar el trabajo.
- De entre las mujeres que trabajan fuera de casa, la que mayor tiempo invierte en alimentación es Daniela, una mamá de 22 años con un bebé de 2 años que se interesa mucho en la alimentación saludable porque considera que es indispensable para la salud de su hijo.
- Le siguen otras madres sin ayuda de sus madres o hijas, con hijos adolescentes o preadolescentes que consideran la alimentación familiar como una necesidad biológica y emocional importante, además de que aparentemente consideran que eso las caracteriza como *buenas madres*.
- Finalmente hay otras mujeres, más prácticas, que consideran que la alimentación es importante, pero hay que hacerla lo más rápido posible. Algunas incluso mencionaron que no les gusta cocinar o han aprendido a hacerlo en poco tiempo. No mostraron al menos verbalmente mucho interés en las técnicas o en la calidad de los alimentos, pero eso no significa que no las consideren importantes ya que, mediante sus acciones, lo demostraron.

Otra parte del trabajo relacionado con la alimentación que es importante mencionar es el trabajo mental que muchas de las mujeres realizan y que algunas verbalizaron durante las entrevistas. Este trabajo mental al que me refiero es el tiempo y esfuerzo que las madres trabajadoras dedican a pensar *¿qué vamos a comer hoy?* Y que no está considerado aquí pero que existe y puede llegar a

pesar mucho en algunas mujeres. “A veces todo el día estoy pensando qué voy a hacer de comer. Cuando de plano no sé, llego a mi casa y todavía me toma tiempo pensar” mencionó Daniela, de 22 años en 2020.

De acuerdo con todo lo anterior, podríamos decir que el tiempo que las madres invierten en la alimentación familiar tiene bastante que ver con su trabajo. Principalmente, con el trabajo remunerado en las fábricas y talleres textiles ya que en ellos invierten el 59% de su día, lo cual les deja mucho menor tiempo para sus demás actividades.

Sin embargo, el trabajo no remunerado dentro de casa se encuentra -por así decirlo- subordinado en términos de tiempo al trabajo alimentario. Esto es visible en el cuadro 6 en donde se aprecia que el promedio de tiempo que las mujeres entrevistadas dedican al trabajo alimentario es de 3 horas. 3 horas de las 4 que dedicaron al trabajo doméstico en general. Es decir, del total de tiempo dedicado al trabajo doméstico, el 75% es invertido en la alimentación, lo cual demuestra la importancia que tiene para las madres trabajadoras.

Aunque lo anterior no es siempre válido cuando tienen alguna actividad que les demanda más tiempo. Por ejemplo, cuando llega el agua (cada dos semanas, en promedio) y dedican varias horas a llenar los recipientes en donde almacenan agua para la semana o aprovechan para lavar ropa, lo cual ocurre cada semana o más tiempo, dependiendo la disponibilidad de agua (se mencionó anteriormente que, en la temporada de calor, puede tardar en llegar el agua hasta 40 días, pero los uniformes o prendas que son de uso frecuente, se lavan al menos cada semana, acarreando agua de algún pozo cercano). En esas ocasiones dedican menos tiempo a la alimentación.

La situación no es la misma para las madres que trabajan maquilando desde casa, pues ellas priorizan la alimentación y los cuidados familiares. Estas madres adaptan el tiempo dedicado al trabajo remunerado a los tiempos de comida familiares. Por ejemplo, Olivia de 46 años (2021) trabaja de 7:00 a 10:00 de la mañana y hace una pausa de una hora para preparar el almuerzo. Regresa a

trabajar de 11:00am a 4:00pm y deja de trabajar a esa hora para estar con su hijo e hija y preparar la cena.

Este ejemplo de Olivia es fácilmente analizable porque ella es muy organizada, tiene horarios bien definidos, sus hijos son adolescentes y no le demandan tanto tiempo, incluso uno de ellos le ayuda con el trabajo de maquila. Esto ayuda bastante a tener una rutina regular. Los otros dos casos son diferentes porque llevan rutinas diferentes cada día, dependiendo de los compromisos de las madres en las escuelas de los infantes.

En términos porcentuales, Olivia dedica 47% de su día en el trabajo remunerado (8 horas), 29% en la alimentación familiar (5 horas diarias), 12% lo dedica a otros trabajos domésticos (2 horas), 9% lo dedica exclusivamente a sus hijos (1.5 horas) y el resto (3%) al tiempo propio (30 minutos). Ver Figura 10.

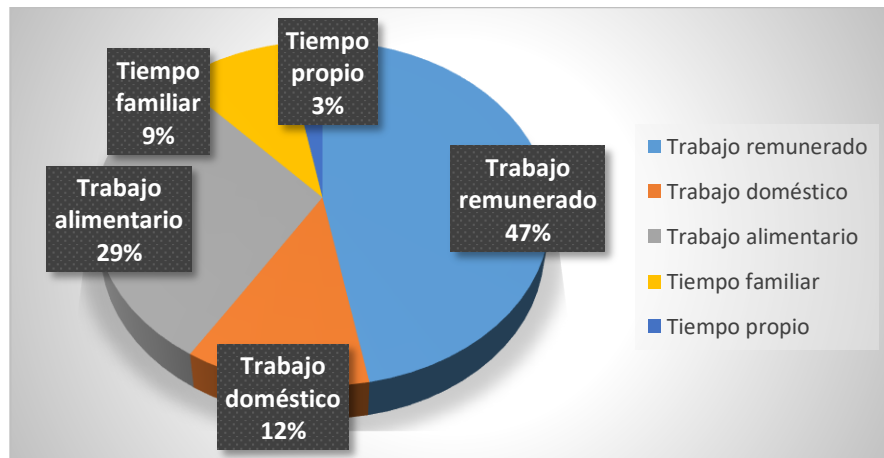


Figura 10. Distribución de tiempo de una de las madres que trabaja desde casa. Fuente: Elaboración propia con base en información obtenida en las entrevistas.

Podemos observar que casi la mitad de su día sigue invertido en el trabajo remunerado, pero tiene la posibilidad de adaptarlo al trabajo alimentario. Asimismo, invierte más tiempo en el trabajo alimentario de lo que las madres que trabajan en fábricas invierten al trabajo doméstico en general. En la figura 11 se hace una comparación del tiempo invertido entre una madre que trabaja maquilando desde casa y una que trabaja en una fábrica o taller textil.

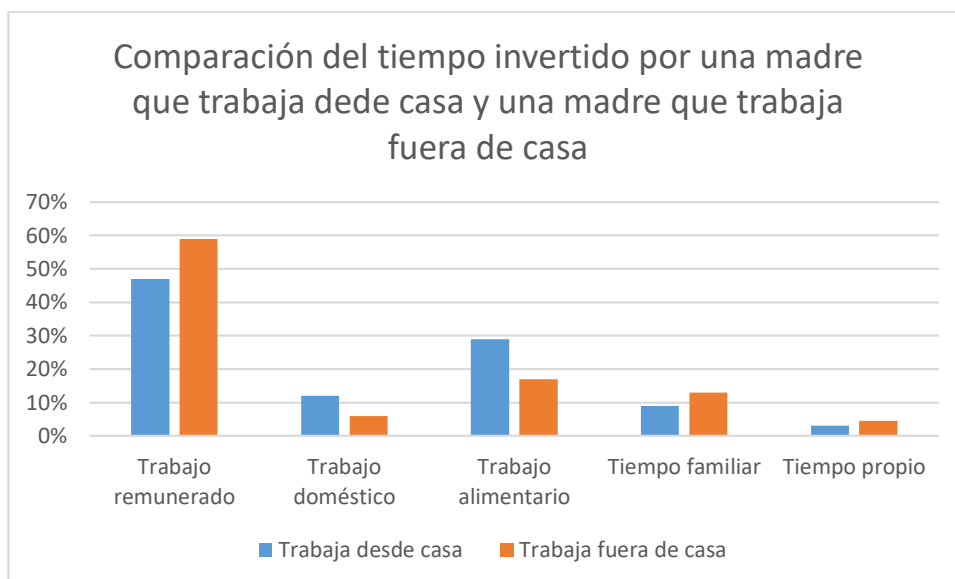


Figura 11. Comparación del tiempo invertido entre una madre que trabaja desde casa y una madre que trabaja en una fábrica textil.

Fuente: Elaboración propia con base en información obtenida en las entrevistas.

Observando la gráfica podemos verificar cómo las madres que trabajan desde casa invierten más tiempo en la alimentación y menos en trabajo remunerado, pero también menos tiempo dedicado al tiempo propio y al dedicado exclusivamente a la familia. Esto último podría ser porque están todo el tiempo en casa y a diferencia de la mayoría de quienes trabajan fuera de casa, pueden compartir con ellos todos los tiempos de comida.

Lo anterior nos recuerda que no solamente la jornada laboral es un factor determinante en la alimentación familiar de las madres trabajadoras. También los mandatos de género internalizados por las mujeres juegan un papel fundamental en la alimentación. Algunas mujeres, que tienen esa posibilidad, eligen trabajar desde casa para cuidar y alimentar a la familia como si fueran amas de casa, aunque eso suponga otros problemas como el dormirse tarde, sentirse muy presionadas por cumplir todas las actividades familiares y laborales al mismo tiempo y a pesar de ello, no tener una independencia económica.

Un último aspecto de la alimentación familiar en relación al trabajo de las madres que quisiera resaltar es el cuidado de las hijas e hijos mientras las madres están trabajando. Aunque aparentemente no está directamente relacionado con la

alimentación, sí se relacionan indirectamente porque durante este tiempo también deben alimentarse y su alimentación es distinta si las niñas, niños y adolescentes se encuentran solos, si están al cuidado de alguien o si incluso tienen que cuidar de alguien más.

De acuerdo con la encuesta, 79% de los infantes menores de 5 años se quedaban al cuidado de la abuela o de algún familiar. Al otro 21% los cuidaba alguna mujer de confianza a quien le pagaban para cuidarles. Durante el periodo de pandemia en el cual estuvieron cerradas las escuelas (desde marzo 2019 hasta enero 2022), 20% de los infantes y adolescentes de primaria y secundaria se quedaban solos en casa todo el día. De acuerdo con las entrevistas, la cifra asciende a 39% de infantes y adolescentes que se quedaban solos en casa. 11% eran menores de 5 años al cuidado de alguna persona que ofrece el servicio de manera remunerada, el otro 50% estaban al cuidado de la abuela o algún familiar, o la mamá que trabajaba desde casa.

En una tercera parte de quienes se quedan solos en casa, las niñas mayores cuidaban de sus hermanas y hermanos menores: les vigilaban, les daban comer, Este es un trabajo que no les corresponde. Además, implica una enorme violencia a las infancias y adolescencias y una violación a su derecho a ser cuidados.

Representa también un riesgo a su salud. Una mujer habló durante la entrevista sobre algunos accidentes que han ocurrido con infantes que se quedan encerrados o solos en casa. Pero es un riesgo que las madres corren porque no encuentran alternativa en su situación económica y social; por la falta de una red de apoyo y porque el Estado y las empresas -a las cuales dedican la mayor parte de su día- han decidido ignorar su derecho a salir a trabajar con la seguridad de que sus hijos e hijas estarán bien cuidados. Esta es una forma de violencia de género, pues las mujeres no pueden salir a trabajar sin preocuparse por la salud y seguridad de sus infantes. En toda la ciudad de Zacualtipán existe solamente una guardería a la cual resulta casi imposible acceder. El derecho al cuidado debería estar asegurado por el Estado, pero en México y en Zacualtipán esto no ocurre.

En el contexto de la alimentación, esto también supone un problema porque, aunque las mamás les dejan preparado el almuerzo a sus infantes, no tienen la seguridad de qué comen exactamente, a qué hora, con quién, si se lo terminaron o si se lo comió el perrito, por ejemplo. A algunos adolescentes les dejan dinero, pero no saben exactamente en qué se lo gastan. Supe de algunos que gastaban el dinero en las *maquinitas* o en sopas *Maruchan*. Esto es parte de los riesgos que supone el dejarles solos y que tengan acceso a dinero –que es necesario por cualquier emergencia- pero ellos no siempre tienen la madurez suficiente para decidir en qué debe gastarse. Es por ello que les sigue haciendo falta la supervisión.

Conviene enfatizar que la intención de este análisis no es señalar o culpabilizar a las madres como responsables de dejar solos a los infantes. La intención es señalar los retos que ellas enfrentan, la falta de apoyo a las madres trabajadoras y la desigualdad de género que esto implica. Los hombres –en general- no se preocupan por el cuidado y la alimentación familiar y pueden salir a trabajar tranquilamente sabiendo que las infancias estarán bien cuidadas y alimentadas.

Las empresas no se preocupan por cómo sus trabajadoras realizan los arreglos necesarios para que ellas estén ahí diariamente. Sin importarles sus familias, sin importarles cómo llegan, cómo viven, qué comen, ni en dónde lo hacen, mientras cumplan con el trabajo. Sin ofrecer a todas el seguro médico, vacaciones, aumento salarial, ni ninguna otra prestación de ley.

El estado y los distintos niveles de gobierno no se han preocupado por regular la situación de las madres trabajadoras en Zacualtipán; ni por ofrecer servicios de guardería, de alimentación y de cuidados para las personas adultas mayores. Esta sigue siendo una enorme asignatura pendiente del Estado.

CAPÍTULO 7. PRÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA DE LAS MADRES TRABAJADORAS DE ZACUALTIPÁN

La vida cotidiana es el *espacio* en el cual suceden las acciones fundamentales de la reproducción social. Pero la reproducción social no se da de manera automática. Estos procesos suponen una serie de conocimientos que permiten su continuidad y que, en los individuos, se estructura en términos de relevancia (Berger y Luckmann, p. 62) es decir, de significados. El espacio de la vida cotidiana, entonces, es el espacio de *construcción social de la realidad* en donde adquieren sentido y significado las acciones particulares de los miembros de una sociedad. Sin embargo, las acciones particulares, las acciones de cada individuo sólo dan cuenta de una realidad social en tanto que estas acciones se entrecruzan y acontecen en un mundo en el que existen personas con quienes se vive y se comparte, como el caso de la familia.

De acuerdo con Agnes Heller (1977, p. 25) la vida cotidiana es el “conjunto de actividades que caracterizan la reproducción de los hombres particulares, los cuales, a su vez, crean la posibilidad de la reproducción social.” La reproducción de los hombres –o de las personas-, se refiere a que éstas puedan mantenerse y demostrar que tienen la capacidad necesaria para vivir en el mundo concreto y de acuerdo a las situaciones concretas en que les ha tocado vivir (época, lugar, estrato social y económico, entre otros).

La vida cotidiana tiene lugar en todos aquellos espacios físicos y simbólicos en donde el individuo se *desempeña* como miembro de un grupo o una sociedad, reproduce su vida y a la vez reproduce la sociedad. La vida cotidiana es una relación cara a cara que entrecruza diversos mundos de la vida en los espacios en que se mueven. Siguiendo a Heller, la auto reproducción es un momento necesario para la reproducción de la vida social, que ilustra la forma de humanización de un momento histórico determinado. Así:

...el hombre sólo puede reproducirse en la medida en que desarrolla una función para la sociedad: la auto reproducción es, por consiguiente, un momento de la reproducción de la sociedad. Por lo tanto, la vida cotidiana

de los seres humanos nos proporciona, a nivel de los individuos particulares y en términos muy generales, una imagen de la reproducción de la sociedad respectiva, de los estratos de esta sociedad. Nos proporciona, por una parte, una imagen de la socialización de la naturaleza y, por otra, el grado y modo de su humanización (Heller, 1977, p. 20).

Por otro lado, Karel Kosik (1967) concibe la cotidianidad como la organización que se genera día tras día en la vida individual de los seres humanos, que se objetiva en la distribución diaria del tiempo y del ritmo en que tiene lugar la historia individual de cada persona.

La cotidianidad tiene su propia experiencia, su propia sabiduría, su horizonte propio, sus previsiones, sus repeticiones y también sus excepciones, sus días comunes y festivos (...) En la cotidianidad, la actividad y el modo de vivir *se transforman* en un instintivo (subconsciente e inconsciente) e irreflexivo *mecanismo* de acción y de vida (...) todo está 'al alcance de la mano' y los propósitos del individuo son realizables. Por esta razón, es el mundo de la intimidad, de lo familiar y de los actos banales (Kosik, 1967, p. 71-72).

Mientras tanto, De Certeau, Giard y Mayol (1999) proponen lo cotidiano como lo ordinario, lo repetitivo, lo habitual, lo que transcurre cada día casi sin darnos cuenta. Incluye lo que nos oprime y nos dificulta, lo que nos gusta y no, los detalles sencillos y no solo las grandes historias. Incluye el pasado, los recuerdos y la memoria. En lo cotidiano se estudia lo invisible, lo que pasa desapercibido. Sin embargo, para estos autores, estas prácticas ordinarias consideradas insignificantes también son dignas de ser investigadas.

Con base en lo anterior, lo cotidiano se vive como lo natural, como un presente prolongado y sin pasado o futuro lejanos. Su temporalidad es de corta duración en tanto prevalece la inmediatez de los sucesos. Es justamente a partir de esta situación de vivencias comunes, de experiencias particulares y eventos continuos o discontinuos que, para esta investigación, la vida cotidiana es relevante ya que es el marco dentro del cual se lleva a cabo la alimentación de las personas, como una acción con sentido.

En esta cotidianidad, las madres trabajadoras despliegan acciones diversas que les permiten conciliar el trabajo remunerado y no remunerado, así como

adaptarse a las circunstancias familiares y sociales que con cierta frecuencia pueden cambiar. Una manera de acercarse a la comprensión de estas acciones que tienen lugar en los espacios de la vida diaria es tratar de identificar la manera en que la gente, en este caso, las mujeres-madres que trabajan fuera de la casa, se apropian de estos espacios: el laboral o el familiar, por ejemplo. Estas maneras de apropiación están expresadas en *prácticas* o *procedimientos* que -aunque a decir de De Certeau (2000, p. 51)- son de “difícil delimitación” pueden permitir cierta comprensión de la forma en que las mujeres resuelven y dan salida a los imponderables de su vida diaria.

7.1 Acerca de las prácticas o las “maneras de hacer”

Para Michel De Certeau (2000), las prácticas son “maneras de hacer” cotidianas, que implican procedimientos y tácticas propias. Las prácticas de consumo de alimentos se encuentran representadas en las maneras de emplear los productos que han sido impuestos por el entorno. Estos productos son los que se encuentran disponibles tanto física como económicamente y han sido producidos por un sistema alimentario que los promociona y comercializa de acuerdo con sus intereses. Pero lo que nos interesa en este caso es saber qué pasa con estos productos cuando llegan a manos de las y los consumidores; cómo las personas incluyen en su vida cotidiana algunos alimentos, por qué los eligen, cómo los utilizan, cómo se apropian de ellos y qué significan para estas personas.

De esta manera, las prácticas no son simples acciones repetitivas, sino que son el resultado de una complicada relación entre cultura, conocimientos, gustos, accesibilidad y significados que pueden ser distintos entre cada persona, cada familia y cada grupo social. Almerico (2014) afirma también que durante las prácticas alimentarias se invierte tiempo, dinero, energía y creatividad al momento de alimentarse.

En el caso de las prácticas alimentarias, Chávez (2021) afirma lo siguiente:

Las prácticas alimentarias están conformadas por todas las maneras en que las personas se relacionan con los alimentos, a partir de una serie de acciones que se despliegan como parte de su vida diaria y que

contienen significaciones y sentidos culturales que no necesariamente están reflexionados ni son realizados con una planeación estratégica para el logro de un fin, que vaya más allá de sentirse *bien comido* (Chávez, 2021, p. 89).

Además, “responden a conocimientos, creencias y prácticas con sentido y significado”. Asimismo, las prácticas incluyen la toma de decisiones que “a veces subordinan o ignoran los aspectos nutricios o incluso económicos” (Chávez, 2021, p. 89).

Pérez-Gil, Vega y Romero (2007) en su estudio sobre prácticas alimentarias de mujeres rurales en Morelos, refiere las prácticas alimentarias como las acciones que realizan continuamente las personas de una cultura o grupo social relativas a su alimentación. Estas acciones son generalmente no analizadas por las personas que las realizan, sino que se llevan a cabo por costumbre y motivadas por sus gustos, conocimientos y cultura.

Para la presente investigación, resulta indispensable analizar las prácticas alimentarias de las madres trabajadoras como las *maneras de hacer* que les permiten responder a las condiciones del entorno, las necesidades familiares e integra sus gustos, saberes, conocimientos y por supuesto su cultura, que actúa como tamiz en sus decisiones alimentarias.

Para este caso, las prácticas alimentarias de las madres trabajadoras son entonces acciones cotidianas, bien conocidas y generalmente no analizadas – al menos desde la dietética o cuestiones macrosociales o económicas-, pero sí pensadas, utilizando la creatividad, habilidad y saberes de las mujeres para resolver los problemas cotidianos que se van presentado con relación a la alimentación cotidiana. Además, responden a la cultura, es decir, las costumbres, creencias, conocimientos y gustos personales y familiares-comunitarios, pero también a significados y sentidos que las madres trabajadoras y sus familias asocian a los alimentos. Incluyen la producción (u origen), selección y formas de abasto alimentario, preparación y consumo de alimentos.

Las prácticas alimentarias resultan también de los determinantes externos como el acceso físico y económico a los alimentos y el tiempo disponible para su selección, preparación y consumo. Otro determinante, de tipo interno, es el requerimiento nutricional, aunque esto no siempre es considerado al momento de elegir y preparar los alimentos (a menos que la persona se encuentre bajo algún tratamiento médico-nutricio particular y a veces ni en esos casos se considera).

Almerico (2014) menciona también la importancia de la aceptación de los alimentos por parte del grupo social al que pertenecen, ya que los alimentos forman parte de la cultura alimentaria y de la identidad de una persona y de un grupo. De esta manera, el consumo de un alimento que está socialmente aceptado en un grupo puede no ser aceptado en otro e incluso considerarlo algo no comestible. Estos cambios pueden ocurrir en un mismo lugar, persona o grupo a lo largo del tiempo, como resultado de la introducción de nuevos alimentos o incluso de la migración.

Este puede ser el caso de los chapulines, por mencionar un ejemplo, que son una fuente de proteína bien aceptada en la sierra Oaxaqueña pero pudiera no resultar comestible en un grupo de la Ciudad de México. En la sierra hidalguense, se ha observado que los quelites son alimentos tradicionales muy bien aceptados en las localidades rurales, pero que se consumen poco entre las familias de Zacualtípán, especialmente entre las infancias, quienes los consideran no apetecibles.

Es por ello que se consideró importante realizar una descripción de la dieta y las prácticas alimentarias de referencia en las localidades rurales en la sierra hidalguense ya que más del 90% de las trabajadoras en Zacualtípán provienen de ellas. Esta descripción se hace con base en observaciones realizadas de manera intermitente y en diferentes épocas del año, tanto en días festivos como en días comunes, entre 2014 y 2021.

Las prácticas alimentarias de las familias campesinas consisten en cocinar en cada tiempo de comida principal (almuerzo y cena), hacer las tortillas en el momento con maíz criollo nixtamalizado ya que les gustan las tortillas recién hechas. El maíz preferentemente proviene del cultivo que los hombres realizan en sus parcelas. Cuando el maíz criollo se termina – o si alguna familia no tiene parcela propia y el hombre trabaja como jornalero, albañil o músico- tienen que comprar maíz de la tienda Diconsa.

Al cocinar, las mujeres emplean alimentos frescos del traspatio (crían gallinas y cerdos, y cultivan hortalizas como nopales, lechugas, calabazas, pepinos, zanahorias, espinacas y quelites, así como especias: cilantro, epazote, tomillo y romero). De la milpa los hombres traen a casa –además del maíz- quelites, chile, calabazas y frijoles, principalmente frijoles negros y en menor medida frijoles pintos y cuaile (*phaseolus coccineus*), que son básicos en su alimentación.

A veces cultivan también frutales como limón, durazno, naranja, mango, papaya y guayaba que se consumen estacionalmente. Algunas personas también producen especias como pimienta, laurel y vainilla, dependiendo del lugar y sus condiciones climáticas. Varias veces al día toman café que producen en sus localidades o en localidades vecinas, acompañado de pan casero. El pan y el café son alimentos muy arraigados socialmente en la sierra hidalguense. Más de una mujer en cada localidad cuenta con su horno de leña en donde cocinan el pan: puede ser pan blanco, pan con piloncillo o pan relleno de queso y azúcar. Generalmente se emplea manteca para su elaboración.

Como fuente de proteína, además de los frijoles, se consume alverjón o *chícharo de árbol* que es una leguminosa con la que suelen elaborar empanadas. De vez en cuando, matan alguna gallina para hacer caldo. La carne roja es propia de las fiestas o algunos fines de semana en los que algún miembro de la comunidad mata un puerco y vende la carne y otros elementos como la manteca que emplean para cocinar (además del aceite vegetal).

El refrigerador lo usan para mantener frescas las verduras, algunas frutas de temporada y para guardar la carne, principalmente. Por lo general no refrigeran

comida preparada porque consideran que sus características organolépticas se ven modificadas al refrigerar la comida. Prefieren cocinar suficiente para que no sobre y que tampoco falte comida en cada tiempo, así la comida está siempre recién cocinada.

Aunque la dieta en el campo es menos variada que en la ciudad de Zacualtipán porque hay menor disponibilidad de alimentos (es difícil encontrar, por ejemplo, algunas verduras, carne o pescado), pero eso no significa que su dieta no sea nutritiva, completa, adecuada y suficiente –al menos para la mayoría-. Además, sus alimentos son frescos, muchos de ellos producidos para el autoconsumo y las mujeres se dedican por completo a la casa, al traspatio y al cuidado de la familia.

El trabajo y el tiempo que las mujeres rurales invierten diariamente en la alimentación familiar supone un estándar para la alimentación regional que difícilmente las madres trabajadoras de Zacualtipán pueden mantener, sin embargo, intentan lograr algo similar mediante sus prácticas y estrategias.

7.1.1 El abasto y la selección de los alimentos

Para lograr la alimentación de las poblaciones contemporáneas ha sido necesario establecer cadenas de abastecimiento de alimentos gracias a las cuales se puede tener disponibilidad de alimentos sin importar la época del año o si es una población productora o no. Estas cadenas inician con la producción agropecuaria y pesquera, pasan por el transporte, transformación y comercialización. Asimismo, en este transcurso inciden otras actividades como la importación, industrialización, uso de agroquímicos, tecnología y conocimientos, así como las intermediaciones, las reglas del mercado global, la publicidad y las políticas de regulación de alimentos (Bourges, 2004).

Las cadenas de abastecimiento de alimentos son heterogéneas, dependiendo de cada lugar, su accesibilidad, número de habitantes o si son o no poblaciones productoras de alimentos (Bourges, 2004). En el caso de la Sierra Hidalguense, se producen algunos alimentos agrícolas y pecuarios en las localidades rurales,

pero siempre es necesario complementar el abastecimiento de alimentos que se producen por temporadas y alimentos que no se producen localmente. Los alimentos industrializados evidentemente deben ser abastecidos de manera externa.

En la ciudad de Zacualtipán los alimentos no industriales provienen también del municipio vecino de Meztlán que es un importante productor regional de maíz y de algunas verduras y hortalizas. Otras frutas y verduras provienen de la central de abastos de la Ciudad de México que tiene orígenes diversos.

Zacualtipán tiene solamente un mercado fijo en el centro de la ciudad donde las personas puedan acudir a comprar cualquier día de la semana. Sin embargo, la mayoría de las entrevistadas acostumbra acudir al tianguis de los sábados en la colonia López Mateos, cerca de donde se encuentran la mayoría de las entrevistadas. En este mercado ambulante se vende desde alimentos y comida, hasta ropa y diversos artículos del hogar. También es frecuente encontrar personas con pequeños puestos en donde venden productos de sus localidades.

Los domingos hay otro tianguis en el zócalo del centro, frente a la iglesia en donde acuden muchas personas de localidades rurales aledañas con alimentos de temporada como nopales, quelites, cilantro, epazote, ejotes, acelgas, lechugas, espinacas, pemuches (*Erythrina coralloides*), son flores rojas del árbol del mismo nombre (pemuche o colorín) que se consumen con huevo o se agregan a los frijoles, calabazas, calabacitas, flor de calabaza, rábanos, coles, chiles, tomates *chiquitos* (tomiles, tomate cherry o *Solanum Lycopersicum*) que se utilizan para las salsas; zacate limón (*Cymbopogon citratus*), flor de manzanilla y hojas de naranja agria para infusiones; cacahuates, frijol *tierno* (cosechado antes de que esté macizo), frijol *cuaile* (se refieren a una variedad de frijol que tiene un tamaño grande, como un haba, pertenecen a la variedad ayocote, *phaseolus coccineus*), hojas de *papatla* que se emplean para envolver los tamales o mantener frescos algunos alimentos.



Figura 12. Mujer de una localidad cercana a Zacualtipán vendiendo los productos de su traspatio en la plaza dominical. Fotografía propia tomada el 8 de diciembre del 2019.

Algunas personas buscan estos alimentos porque son los mismos que se consumen en sus localidades de origen, porque consideran que son más frescos, más sanos o saben mejor. No siempre son los más baratos, pero las personas los compran también por una especie de *nostalgia alimentaria* ya que les recuerdan a sus lugares de origen y la cocina materna. Esta conexión emocional con los alimentos por parte de personas migrantes también fue señalada en el estudio de Arellano *et al.* (2018).

Lo anterior representa para las mujeres un elemento de identidad al igual que lo señalado por Mintz (2003), pues es para ellas una forma de seguir perteneciendo a sus lugares de origen, aunque están geográficamente separadas de él. La comida las conecta con sus mamás, abuelas y en general con su familia, su infancia y las formas de comer que acostumbraban. Como se discutió en el apartado sobre cultura alimentaria, la comida puede ayudar a reafirmar la pertenencia de una persona a un grupo o clase social, es algo que les ayuda a sentirse parte de la cultura originaria de sus localidades rurales, aunque tal vez ellas no lo reconocen de esta manera (Bertran, 2006).

Solamente entendiendo la compleja relación entre la alimentación y la identidad es que podría explicarse por qué estas mujeres se tomen la molestia de buscar

estos ingredientes, pagar por ellos y tratar de cocinarlos y consumirlos de la manera que sus madres o abuelas les enseñaron. Sin embargo, aunque en lo general las madres tratan de conservar las recetas originales, también algunas los elaboran de maneras distintas, con otros ingredientes o innovando nuevas formas de preparación que se basan en lo tradicional pero que se adaptan a sus propias condiciones: el tiempo, sus habilidades, gustos y recursos económicos.

Algunos ejemplos de lo anterior son: la elaboración de tortillas, que originalmente se hace con maíz criollo nixtamalizado, en Zacualtipán se hace con la masa que compran en las tortillerías. Otro ejemplo es la preparación de frijoles o tamales, que ponen a cocer en olla exprés, cuando tradicionalmente se hacía en olla de barro o vaporera; asimismo, el agregar aceite –además de manteca- a la preparación de la masa para tamales. Un ejemplo más, es comprar los ingredientes previamente procesados o semipreparados (masa de alverjón para las gorditas, mole en pasta listo para agregar caldo de pollo; chiles o ajonjolí molidos para preparar mole). Algunos de estos ingredientes que antes se molían en molino manual, ahora se muelen en molinos eléctricos. Las entrevistadas comentan que el sabor es distinto, pero ayudan mucho porque hacen más rápida la preparación. Algunos cambios y continuidades fueron observados también por Arellano *et al.* (2018) con mujeres migrantes.

Existe también un supermercado, Bodega Aurrerá ubicado cerca del centro, al que las personas acuden sobre todo para la compra de alimentos no perecederos. Es raro ver personas comprando frutas y verduras en este lugar porque en general son más caras y no están frescas. Existen también *minisúpers* como 3B y otros que ofrecen un concepto similar y se encuentran también cerca del centro y de algunas fábricas de pantalón.

Por último están las tiendas y las tortillerías. Las tiendas pueden ser muy sencillas con algunos artículos de abarrotes y algunas se encuentran muy surtidas con frutas, verduras, lácteos, incluso algunos productos cárnicos como chorizo o chuleta, además de un amplio surtido de abarrotes. Estas últimas son las que las madres prefieren porque encuentran casi todo en un mismo lugar.

Las tortillerías (figura 13), por otro lado, venden tortillas hechas a mano con maíz nixtamalizado (aunque se desconoce si es sólo maíz o si lo combinan con harina de maíz y si en todos los lugares el maíz está nixtamalizado) en estos lugares las madres trabajadoras compran la masa para hacer las tortillas. También hay tortillerías en donde hacen las tortillas a máquina con un proceso automatizado. En estos casos se usa harina de maíz.



Figura 13. Mujeres trabajando en tortillería.

Fuente: El sol de hidalgo (2021) “Sector tortillero vive la peor crisis” Tomada de: <https://www.elsoldehidalgo.com.mx/local/sector-tortillero-vive-la-peor-crisis-6704686.html>

En algunas tiendas de abarrotes o tortillerías no suelen vender alimentos ya preparados porque las mujeres acostumbran a elaborar sus alimentos en casa. Sólo se ha visto que venden en algunas tortillerías chiles rellenos o masa de alverjón para hacer empanadas (bolitas de masa de maíz con relleno de masa de alverjón o de frijol que se aplanan –como gorditas- y se cuecen en el comal).

En cuanto a la venta de alimentos preparados, son comunes en las mañanas los puestos de tamales ubicados afuera de las fábricas y talleres, donde también ofrecen tortas de tamal, café, atole o chocolate; en las mañanas, especialmente afuera de las fábricas suele haber mujeres con canastas o carritos vendiendo enchiladas, enfrijoladas, tamales, tortas, sopes, tortillas calientes, gelatinas, jugos y ensaladas. Incluso hay puestos ambulantes de galletas, dulces, papas fritas y postres (Figuras 14, 15 y 16).



Figura 14. Puestos de comida afuera de la fábrica “King Vera”
Fotografías de autoría propia, tomadas el 12 de junio del 2021.

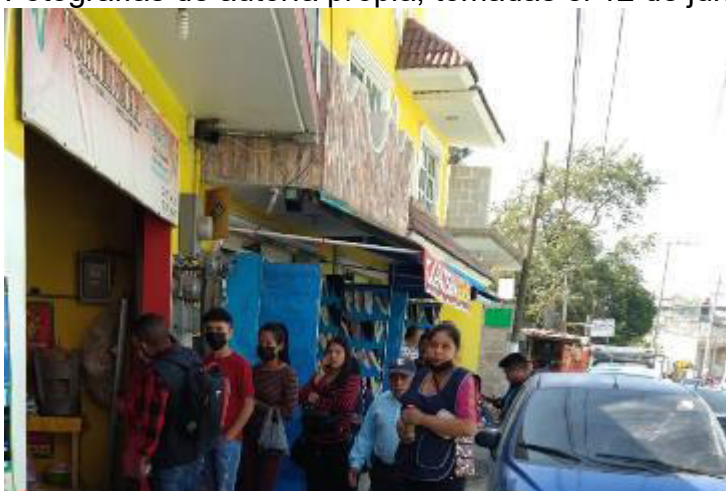


Figura 15. Personas formadas para comprar tortillas en una tortillería muy cercana a la fábrica. Tomada el 12 de junio del 2021.



Figura 16. Personas comiendo afuera de la fábrica “King Vera”
Fotografías tomadas el 12 de junio del 2021.

Afuera de una de las fábricas más grandes de Zacualtipán hay personas que venden almuerzos desde las cajuelas de sus autos. Los llevan en contenedores de plástico que las personas devuelven al terminar de comer (figura 17). El día en que la fotografía fue tomada el almuerzo de uno de los puestos consistió en: chiles rellenos, arroz, frijoles y tortillas con agua de limón. En este puesto venden diariamente unas 50 raciones cada una por \$30. Conté al menos tres puestos similares, aunque muchas personas llevan también sus almuerzos desde casa.

El consumo de alimentos en la calle por parte del personal demuestra lo que las madres entrevistadas afirmaron: la mayoría de las empresas no tiene espacios adecuados para que su personal pueda comer en un espacio digno, limpio y cómodo para este fin. Sólo una de las siete fábricas de donde provenían las entrevistadas tenía un pequeño comedor con un horno de microondas, mesas y sillas que no alcanzaban para todo el personal.



Figura 17. Puestos de almuerzos preparados afuera de la fábrica “King Vera”
Fotografía de autoría propia, tomada el 12 de junio del 2021.

Cerca de esta fábrica y en otros puntos de la ciudad, también hay otros negocios de comida: rosticerías de pollo, venta de carnitas los fines de semana, así como fondas o restaurantes de comida corrida que en general se encuentran cerca de los lugares de trabajo, hospitales, comercios y otros servicios. En las fondas

suelen comer las personas que acuden a Zacualtipán por algún servicio o personas que trabajan en el comercio y servicios. Las personas trabajadoras de las fábricas generalmente no comen en estos lugares a menos que exista un motivo de celebración, para lo cual se debe disponer de un cierto presupuesto.

En general en la ciudad de Zacualtipán se puede encontrar una gran variedad de alimentos disponibles durante casi todo el año: frutas, verduras y especias frescas –sobre todo los fines de semana en los tianguis-, tiendas y restaurantes de mariscos, carnicerías, pollerías; así como alimentos procesados y ultraprocesados en las tiendas de abarrotes y en el supermercado. Como se mencionó en el párrafo anterior, también hay acceso (al menos físico, no siempre económico) a alimentos preparados en las fondas y restaurantes. Aún no se han establecido cadenas de comida rápida, aunque sí hay restaurantes que elaboran de manera casera hamburguesas, pizzas, *hot dogs*, crepas, *waffles* y este tipo de alimentos considerados *modernos* o no tradicionales que no se encuentran en las localidades rurales.

Las madres trabajadoras de Zacualtipán suelen comprar sus alimentos de manera diferenciada. Los alimentos no perecederos y procesados (aceite, arroz, sopa de pasta, etc.), acostumbran a comprarlos una vez por semana. Algunas en el supermercado o minisúper (como la tienda 3B) porque es más barato que en las tiendas, pero otras mujeres prefieren las tiendas de abarrotes por la cercanía y la facilidad de acudir cada que sea necesario.

Para el caso de las frutas y verduras algunas prefieren comprarlas en el tianguis del fin de semana porque son más baratas y frescas. Otras mujeres prefieren comprar lo que van a necesitar cada día en las tiendas cercanas para no comprar de más y evitar así el desperdicio de los alimentos y del dinero que se invierte en ellos. Los alimentos perecederos como carne o queso, se compran el mismo día o un día antes de consumirlos para que estén frescos. La masa para las tortillas se compra diariamente o cada tercer día, según el tiempo que les dure. En este caso, suelen enviar a sus hijos o hijas por la masa para ahorrar ese tiempo.

Una de las entrevistadas lo expresó de la siguiente forma: “Compro la comida los sábados o domingos. Aquí los sábados en la López está más barato. Ahí compro la verdura y la fruta, pero ya el jamón, el queso, las salchichas, pollo o bistec eso ya entre semana, como lo vaya yo necesitando porque si lo compra uno antes, se echa a perder” (Yani, 36 años, nov. 2021)

También hubo madres que prefirieron planificar la comida de la semana y comprar los alimentos perecederos una vez a la semana para no tener que salir todos los días a comprar, como en el caso de Olivia: “El día domingo yo compro mi mandado en la tienda. Voy al Aurrerá o al 3B y ya traigo carne para dos o tres días. A las verduras o eso, voy a la tienda, porque las tiendas aquí están diario abiertas, no voy al tianguis, yo ahí compro todo una vez a la semana. Pero a veces de todos modos voy comprando diario lo que va haciendo falta: que la masa, que se acabó la crema” (Olivia, 46 años, nov. 2021).

De acuerdo con el CONEVAL (s.f.), la cantidad de dinero invertida por una familia para cubrir las necesidades alimentarias, es un indicador de pobreza por ingresos. Esto nos permite visualizar el nivel de ingresos de las familias estudiadas, sin necesidad de hacer la pregunta directamente. Al respecto, 29.4% de las madres trabajadoras invierten aproximadamente la mitad de su sueldo en comida, 41.2% gasta la tercera parte en alimentos y otro 29.4% gasta aproximadamente una cuarta parte. La proporción de dinero que invierten en la compra de alimentos es mayor para las madres que son jefas de familia y cuentan solamente con su ingreso. Para las mujeres que comparten gastos con su pareja u otra persona de la familia, la proporción es menor ya que se toma en cuenta el ingreso familiar.

7.1.2 Preparación de los alimentos

Antes de comenzar la descripción de las prácticas relacionadas a la preparación e ingestión de los alimentos, conviene señalar que las entrevistas a las madres trabajadoras fueron realizadas entre diciembre 2020 y diciembre 2021. Durante

este periodo las escuelas permanecieron cerradas por motivos de la pandemia por Covid-19, por lo que niñas, niños y adolescentes se encontraban estudiando desde casa. Esto modificó algunas prácticas, sobre todo las relacionadas con el almuerzo que normalmente las y los escolares realizaban en las escuelas.

En 84% de los casos, las madres trabajadoras son quienes se encargaban de cocinar, en 11% de los casos cocinaban las abuelas maternas. El otro 5% corresponde a una madre que compartía el trabajo de cuidados y alimentación con su hija mayor quien tenía un niño de 8 años. Ambas trabajaban fuera de casa en horarios distintos, cocinaban y cuidaban al menor.

Aunque las madres (o las abuelas) eran las encargadas de cocinar, algunas hijas a partir de los 10 años colaboraban también con la alimentación calentando la comida cuando la mamá no estaba o haciendo tortillas. Niñas y niños por igual colaboraban haciendo mandados como ir a comprar la masa para las tortillas o algún ingrediente de la tienda más cercana. Al igual que lo encontrado por Vázquez *et al.* (2012) y Arellano *et al.* (2018), los varones no se involucraban en nada que tuviera que ver con la compra o elaboración de la comida por considerar que no es algo que a ellos les corresponde. Se limitaban a dar opiniones sobre sus gustos, vigilar a las niñas o niños pequeños cuando las madres cocinaban o sacar la basura. Alguno podía lavar trastes de vez en cuando pero no era la regla.

Las mujeres que trabajaban fuera de casa cocinaban todos los días laborales por las tardes, después de regresar de trabajar. Algunas lo hacían casi inmediatamente al llegar a casa y otras preferían tomar un café con galletas para mitigar el hambre, descansar un momento o hacer otros quehaceres de la casa como lavar trastes, recoger la casa o lavar ropa antes de ponerse a cocinar. En general, podría decirse que cocinaban entre las 5:30 y 7:00 pm.

Sin embargo, dado que muchas niñas y niños en edad escolar permanecían en casa todo el día por el cierre de las escuelas, las madres debían dejarles lo que iban a comer en el almuerzo. Muchas madres incluso les dejaban a sus niños, niñas o adolescentes las tortillas hechas antes de irse a trabajar. Este es el caso de Mary, madre de un niño de 14 años que se quedaba en casa. Ella mencionó

lo siguiente: “Casi todos los días salgo de aquí ya casi a las 7:00 am, siempre me entretengo haciéndole las tortillas a mi hijo y las que yo me voy a llevar al trabajo. A veces le dejo sus 8 tortillas y su plato servido nada más para que lo meta al horno a calentar o a veces le hago unas quesadillas con jamón para que almuerce cuando le dé hambre” (Mary, 36 años, diciembre 2021).

Como Mary, algunas mujeres dejaban tortillas hechas desde temprano para sus hijos e hijas y para llevarse al trabajo y no tener que comprar allá. Aunque no se pusieran a guisar como tal, esto les implicaba tiempo y trabajo extra por las mañanas.

Las mujeres que trabajaban maquilando partes del pantalón desde casa cocinaban varias veces al día, como lo haría un ama de casa. Temprano, a las 6:30 o 7am preparan café, de 10 a 11am preparaban el almuerzo, recogían la mesa y lavaban trastes. En una de las familias, la mamá preparaba la comida de 4:00 a 5:00 pm, volvía a recoger la mesa y lavar los trastes. A las 8:00pm aproximadamente cenaban café con pan o galletas o cada quien se preparaba un cereal con leche antes de dormir. En el caso de la otra familia era al revés: a las 4:00pm toman un café con pan o galletas y entre las 6:00 y 7:00pm la mamá preparaba la cena.

Las diferencias entre estas dos familias considero que radican en que la primera familia se componía de varios miembros, entre ellos niños en edad escolar que hay que atender con más frecuencia, estar pendiente de las tareas, acudir a juntas escolares y en la segunda familia los dos hijos eran mayores de 15 años y eran más independientes. Otra diferencia es que la madre de la primera familia tenía periodos de trabajo mejor definidos: trabajaba de 7:00 a 10:00am y de 11:00am a 4:00pm, además el hijo mayor sabía usar las máquinas de coser y ayudaba a su madre a cumplir con la producción diaria. Mientras que la madre de la segunda familia trabajaba de 7:00 a 10:00am, de 11:00am a 4:00pm y de 6:00 a 9:00pm aproximadamente (a veces más tarde) para cumplir con su producción. A veces interrumpía su trabajo por diversas ocupaciones

relacionadas con la casa y los niños, pues además cuidaba a un niño de 8 años, hijo de una madre trabajadora de una fábrica.

Para las madres trabajadoras que descansaban una sola vez cada quince días, las formas de comer y cocinar fueron las mismas que entre semana, ellas no mencionaron hacer modificaciones. Además de café con pan y galletas, que fue lo más frecuente para los desayunos, cenas y algunos refrigerios, los platillos que mencionaron fueron: sopas, enchiladas, arroz, lentejas, quesadillas, gorditas, frijoles, queso, huevo con frijoles, huevo con jamón, huevo con chorizo, huevo con salsa, huevo a la mexicana, carne de pollo o cerdo en salsa verde o roja, salsa con frijoles, calabazas fritas, soya, pechuga de pollo, salchichas a la mexicana y sopa aguada.

Las mujeres que trabajaban desde casa mencionaron también: chiles rellenos, tinga de pollo, caldo de pollo con verduras, adobo de res o de cerdo. Estos platillos los mencionaban también las mujeres que descansaban los fines de semana (que fueron 11%) y sólo los preparaban los fines de semana porque llevan más tiempo de preparación.

Lo anterior parece concordar con el estudio de Mosivais *et al.* (2014) en donde afirma que las personas que trabajan dedican menos tiempo a la preparación de alimentos y prefieren alimentos prácticos. Sin embargo, esto no ocurre de la misma manera en todos los casos. Por el contrario, las prácticas de alimentación difieren de acuerdo con los horarios de trabajo de cada una y de las maneras en que ellas se organicen respecto al trabajo, como pudo observarse en este apartado.

Una explicación a lo anterior podría ser que las elecciones alimentarias resultan de significados externos y externos como menciona Mintz (2003). En primera instancia de los significados externos (que corresponden al entorno macro social y económico-político, en este caso podría ser el horario de trabajo y las condiciones económicas de las familias). Pero existe también un segundo determinante que corresponde al significado interno de los alimentos (los gustos, emociones personales) como lo menciona Corona (2011) en su estudio sobre las

elecciones alimentarias de personas trabajadoras. Este segundo elemento interno resulta en diferencias en cuanto a las prácticas y estrategias de alimentación que ocurren en cada caso.

7.1.3 Dieta habitual y comensalidad

La dieta es el conjunto de alimentos que consume una persona en el transcurso de un día. La dieta habitual es, por lo tanto, los alimentos que las personas consumen habitualmente en un día. Por otro lado, la comensalidad es el “espacio simbólico en el cual el grupo social comparte y transmite sus valores y sentidos sociales, es decir, su identidad cultural” a través de la comida (García, 2014, p.237). De igual manera, mediante la comensalidad se establece un orden social diferenciado y jerarquizado en el cual cada integrante acepta el lugar asignado. (Fischler, 1995). Se incluyó también este concepto por la necesidad de hacer evidentes los rasgos culturales e identitarios en la alimentación familiar de las madres trabajadoras estudiadas.

A continuación, (cuadro 7) se presenta un ejemplo de la dieta que las madres trabajadoras consumen en un día común entre semana, es decir, un día de trabajo. Las madres que trabajan en talleres o fábricas textiles (que fueron la mayoría de las entrevistadas y representan a la media en Zacualtipán) tienen una dieta habitual compuesta por dos tiempos principales de comida: almuerzo y cena, más algunos refrigerios que se explican a continuación.

Cuadro 7. Alimentación habitual promedio de las madres trabajadoras

6:30am Desayuno en casa	10-11am Almuerzo en el trabajo	2:00pm Refrigerio en el trabajo	5:00pm Refrigerio en casa	6-7pm Cena en casa	9-10pm Refrigerio en casa
Café con pan o galletas *Opcional	Enchiladas con queso y frijoles	Agua, fruta o galletas *Opcional	Café con pan o galletas *Opcional	Huevo en salsa roja y frijoles. Tortillas	Café con pan o galletas

Fuente: Elaboración propia con información obtenida en las entrevistas.

73.3% de las entrevistadas desayuna antes de salir de casa, el resto, 27.7% de las entrevistadas no desayuna porque no le da hambre y así está acostumbrada. 66% consume un refrigerio a las 2:00pm, en los 15 minutos de descanso en las fábricas. 44% toma el refrigerio al llegar a casa, antes de comenzar a preparar la comida. El último refrigerio del día es antes de dormir, aunque un 22% ya no consume nada después de la cena.

Desde la dietética, podríamos decir que la alimentación no fue muy variada. Varias veces al día (dos o tres veces) consumían como refrigerio una taza de café (de olla, preferentemente del café de la región) con pan (que compran en las panaderías, no es común el pan casero, a veces dulce y a veces de sal, pero prefieren el dulce) o galletas *María* o *Mexicanas*. Comenzaban el día generalmente con un refrigerio entre las 6:15 y 6:30am compuesto de café y pan o galletas tipo galletas *Marías* o *Mexicanas*.

El consumo de café y pan se encuentra culturalmente arraigado en esta región ya que solía ser cafetalera antes de la disminución del precio del café en la década de 1990. Pienso que esta práctica de consumo se ha mantenido porque satisface una necesidad cultural pero también porque funciona bastante bien como un refrigerio muy práctico y que causa sensación de plenitud por unas horas mientras llega el siguiente tiempo de comida. En las localidades rurales, las mujeres acostumbran a consumir pan casero que algunas elaboran o compran con otras mujeres de la localidad, pero las madres entrevistadas y encuestadas ya elaboran el pan de manera casera, sino que lo compran.

El primero de los dos tiempos fuertes de comida fue el almuerzo, que ocurría durante su horario de trabajo, entre las 10:30 y 11:00am en el cual consumían lo preparado en la cena del día anterior y acostumbraban a llevarlo al trabajo en contenedores. Afuera de las fábricas vendían tortillas calientes en bolsitas por cinco pesos para que consumieran sus alimentos con tortillas calientes. Como se mencionó en párrafos anteriores, había mujeres que llevaban sus tortillas hechas desde casa, para evitar comprarlas.

En el caso de los hijos e hijas que permanecían en casa, esta es también la hora de almorzar. Quienes se encontraban al cuidado de la abuela, ella les preparaba un almuerzo como quesadillas, gorditas, enchiladas o frijoles con huevo. Quienes se encontraban al cuidado de una mujer contratada para este fin, llevaban en sus loncheras generalmente algo de comer (fruta, yogurt o galletas) y aproximadamente a las dos de la tarde se les ofrecía otro tiempo de comida preparado por la cuidadora como sopa aguada, caldo con arroz, frijoles con queso, tortillas, sopes o gorditas, ocasionalmente un guisado que incluyera carne. Las abuelitas también preparaban comida a las 2:00pm con platillos un poco más elaborados que las cuidadoras remuneradas (caldo de pollo o de res, salsa con carne o huevo, arroz, frijoles con queso y tortillas) y acostumbraban a comer con sus nietos.

Quienes se encontraban solos(as) en casa, calentaban su comida y comían en casa. Había trabajadoras que vivían muy cerca de la fábrica, por lo que aprovechaban los 30 minutos de descanso para almorzar en casa. Tres de las mujeres entrevistadas, tenían hijas mayores de 11 años que ya sabían que cuando su mamá regresaba, la comida -que quedaba hecha desde el día anterior- debía estar caliente cuando ellas llegaran para aprovechar el tiempo. En estos casos, madres e hijas comían juntas durante el almuerzo.

En condiciones normales, cuando no había pandemia y las niñas y niños iban a la escuela en las mañanas, el almuerzo solían consumirlo en ese lugar. En algunos casos, sobre todo de niños de secundaria, las mamás les daban dinero para comprar su almuerzo en la escuela. En otros casos, las mamás les preparaban el almuerzo desde temprano en la mañana (enchiladas, quesadillas o tortas). Por último, sobre todo en niños y niñas de preescolar y primaria, las mamás pagaban a otras mujeres para que les llevaran el almuerzo a los infantes en la escuela. Los almuerzos más comunes eran enchiladas y, en ocasiones, quesadillas, gorditas o sopes.



Figura 18. Madres llevando almuerzos a las 10:30am en la escuela primaria. Fotografías de autoría propia, tomada el 3 de junio del 2022.

Las parejas de las madres trabajadoras que se empleaban también en esa u otra fábrica, solían llevar el mismo almuerzo que ellas en un contenedor de comida (o en su caso, regresaban a casa juntos para almorzar). Existió también el caso de una de las entrevistadas a la que la madre de ella les llevaba el almuerzo al trabajo a ella y a su pareja. El esposo de otra de las trabajadoras de la fábrica es mecánico y compraba de comer cerca de su lugar de trabajo.

En las fábricas y talleres de pantalón, a las 2:00pm tenían un descanso de 15 minutos en los cuales algunas mujeres llevaban algo qué comer como una fruta, galletas o alguna golosina que podían comprar afuera. Otras preferían tomar solo agua y esperar a comer al llegar a casa.

En las tardes, la cena ocurría en familia, una vez que todos los miembros se encontraban en casa y que la comida estaba lista. Esto sucedía entre las 5:30 y las 7:00pm. La cena solía consistir en una salsa con huevo o carne acompañada de arroz, sopa aguada o espagueti.

También se entrevistó a una madre jefa de familia con 3 hijos -dos de ellos en primaria y una hija de secundaria- que trabajaba en el turno vespertino, de 4:30pm a 12:00am. En su caso, hacía en las mañanas una rutina de ama de casa: preparar café temprano, levantar a sus hijos e hijas, tender las camas, lavar la ropa, limpiar la casa, bañar a los más pequeños, hacía el almuerzo a las 11:00am aproximadamente. Se aseguraba de dejar masa, queso fresco, salchichas (tipo Frankfurt o viena), jamón (tipo virginia) o algún alimento

preparado para que los niños comieran por la tarde. La hija mayor se encargaba de calentar o preparar la comida de los tres. A las 4:00pm salía de casa hacia el trabajo y regresaba a las 12:15am, cuando sus hijas e hijos ya estaban dormidos.

Esta mujer, al igual que otras madres trabajadoras con hijos pequeños que deciden tomar el turno nocturno para cuidarles en las mañanas, realiza una doble o quizá triple jornada laboral, que resulta muy desgastante. Requiere del apoyo de su hija mayor para cuidar a los más pequeños mientras ella trabaja, lo cual es una gran responsabilidad que una niña de su edad no debería llevar. Además, la madre recibe un salario menor que las mujeres que trabajan en el horario vespertino porque son menos horas de trabajo, por lo que prácticamente trabajaba para sobrevivir con su familia. No mencionó recibir pensión alimenticia por parte del padre de alguno de sus hijos. De cualquier manera, son situaciones muy complejas que requieren mayor atención del Estado. En estas situaciones de las madres trabajadoras, se hace evidente que ellas organizan su tiempo en función de la actividad laboral remunerada como menciona Carrasco (2003).

En el caso de las madres estudiadas que trabajaban desde casa, como se mencionó en el subtítulo anterior, mantenían una rutina como la de una madre dedicada al hogar, preparaban las comidas en “tiempo y forma”. Ellas adaptaban su horario laboral al horario de las comidas principales: almuerzo y cena. No obstante, hay que señalar que seguían teniendo una doble jornada porque, mientras las mujeres que trabajaban en talleres salían a las 4:30 o 5:00 de la tarde, ellas seguían trabajando a las 7,8 o 9 de la noche. A veces se desvelaban para terminar el trabajo que iban a entregar. Estas madres priorizaban el cuidado de su familia y su rol de amas de casa, antes que el trabajo remunerado (y su descanso y salud). Ganaban poco y no tenían independencia económica, su salario no era el principal.

Lo anterior pone en evidencia una vez más la doble jornada que realizan las madres trabajadoras (Carrasco, 2003). Se hacen totalmente responsables por el trabajo doméstico y de cuidados –incluyendo el alimentario– que es propio de las mujeres y más aún de las *buenas madres* (haciendo referencia a Brenton, 2017

y a la institución de la maternidad que menciona Rich, 2019) a pesar de tener también un trabajo remunerado que además les consume la mayor parte del día. Pearson (2015) denuncia que estas prácticas no hacen más que reforzar la división sexual del trabajo y responsabilizar a las mujeres.

El trabajo posterior a la comida, como deshacerse de las sobras, limpiar la mesa y la cocina y lavar los trastes es también responsabilidad de las mamás quienes a veces designan a uno de los hijos, hijas o la pareja para hacerlo, pero no siempre. De acuerdo con Gracia (2014) la razón por la que el resto de la familia suele incluirse en esta labor (al igual que ir a comprar los ingredientes o poner la mesa) es porque son actividades alimentarias que requieren mano de obra menos cualificada. Es decir, es algo que casi cualquier persona puede hacer y, aun así, muchas no lo hacen.

En cuanto a la comensalidad, se encontró que las familias de las madres trabajadoras suelen compartir los alimentos no sólo con la familia nuclear, sino también con algunas vecinas (en algún festejo o tiempo libre) y compañeras de trabajo (en los espacios de trabajo, durante el descanso) con quienes también comparten algunos saberes alimentarios y gustos.

Por sus ocupaciones, las madres trabajadoras comparten con su familia solamente el tiempo de la cena, por lo que suele ser el tiempo de comida más importante, en donde se comen alimentos recién hechos y donde se pueden socializar las actividades del día, sus planes, pensamientos o emociones. A diferencia del estudio de Betran (2017), quien encontró que el tiempo de comida al que mayor tiempo le dedicaban era el almuerzo, pues se entrevistó a madres que se dedicaban al hogar y los cuidados familiares.

Estos cambios en la comensalidad derivados de las ocupaciones parentales también son mencionados por Gracia (2014), quien menciona que estos cambios son parte de las transformaciones que la cultura alimentaria ha ido experimentando en las últimas décadas.

La alimentación familiar en Zacualtipán sigue girando en torno al maíz como alimento básico, al igual que en su lugar de origen (aunque en las localidades se emplea de preferencia el maíz criollo y en la ciudad éste no se encuentra, por lo que se consume el maíz blanco comercial de segalmex). Esto se manifiesta en la manera de elaborar y consumir sus tortillas y otros alimentos con base en el maíz como empanadas, gorditas, sopes que suelen estar en su comida diaria, pero también en otros platillos como tamales, pozole o zacahuil que son alimentos frecuentes en las celebraciones. Su elaboración puede tener algunas variaciones a las recetas originales, pero se siguen consumiendo y las nuevas generaciones, principalmente de niñas, siguen aprendiendo sus recetas.

De igual manera, prevalece el gusto por los alimentos *criollos*, hortalizas, especias y otros ingredientes por medio de los cuales evocan su lugar de origen en las localidades rurales de la sierra hidalguense. Como se mencionó en el apartado de abasto de alimentos, esto representa para las mujeres un elemento de identidad, una forma de seguir perteneciendo a sus lugares de origen. La comida las conecta con sus mamás, abuelas y en general con su infancia y las formas de comer que acostumbraban origen (Arellano *et al.*, 2018; Bertran, 2017 y Mintz, 2003).

7.2 Acerca de las estrategias o “maneras de ingeniárselas”

Tomando en cuenta estos determinantes externos (trabajo remunerado, condiciones de vivienda, disponibilidad física y económica de los alimentos), las madres trabajadoras llevan a cabo ciertas tácticas y estrategias que les permitan resolver las dificultades y lograr la alimentación familiar de la manera *correcta* según los cánones establecidos culturalmente para las mujeres.

Las tácticas y estrategias son acciones que les permitirán a las mujeres, en este caso, llevar a cabo la alimentación. De Certeau (2000) denomina estrategia al “cálculo (o la manipulación)” previa de las relaciones de fuerzas de las cuales un individuo tiene disponibles bajo su propia voluntad, en un lugar propio donde existe poder y de lo cual, además, tiene ciertos conocimientos.

Una estrategia alimentaria sería entonces una acción bien pensada, diseñada con el previo conocimiento de las variables que implican: tiempo, recursos, gustos, actividades, horarios, etc. Con el fin último de llevar a cabo la alimentación. Una estrategia alimentaria sería preparar suficiente comida por las tardes para asegurar que haya algo qué comer por las mañanas.

Por otro lado, las tácticas son acciones calculadas sin tener suficiente poder sobre el lugar y las relaciones de fuerzas que lo afectan. Simplemente son decisiones hábiles que se toman el momento para resolver ciertas situaciones que se presentan de improviso (De Certeau, 2000).

Las tácticas también se presentan en la vida cotidiana con motivo de la alimentación, por lo que las madres suelen hacer uso de ellas, por ejemplo, cuando el jitomate sube de precio y deciden utilizar tomate verde para las enchiladas. O bien, cuando de pronto llegan visitas y la señora improvisa la preparación de sopas con la masa de maíz y los frijoles que tenía en casa.

Las tácticas y estrategias son acciones que forman parte de la alimentación cotidiana de las madres trabajadoras y que deben tomarse en cuenta al explicar cómo es que ellas llevan a cabo la alimentación familiar bajo el contexto particular en que se encuentran: poca disponibilidad de tiempo y dinero, gran variedad de productos disponibles, así como el gran bagaje cultural alimentario del que ellas disponen en su condición de migrantes de localidad rurales a una ciudad en crecimiento.

A continuación, se hizo una clasificación de acuerdo con el propósito por el cual las madres trabajadoras emplean esas estrategias.

7.2.1 Estrategias para ahorrar tiempo

Con la finalidad de ahorrar un poco de tiempo, algunas de las madres trabajadoras deciden salir a comprar sus alimentos una vez por semana. Esto implica algo de organización ya que las madres deben planear lo que van a cocinar en la semana y con ello, comprar todo lo necesario para no invertir más tiempo en comprar algo que haga falta y al mismo tiempo, no comprar alimentos

de más y evitar así su desperdicio. Sin embargo, llama la atención que ninguna de ellas mencionó hacer una lista de los alimentos que van a comprar, sino que únicamente lo tienen en mente y van decidiendo sobre la marcha, conforme compren y según lo que encuentran disponible.

Otra estrategia que disminuye el tiempo destinado a cocinar es utilizar la olla exprés, esto les permite ahorrar no solo tiempo sino también dinero porque se utiliza menos gas en la estufa. Generalmente utilizan la olla exprés para cocer los frijoles, que son los que tardan más tiempo y muchas también la emplean para cocer la carne de res, cerdo y pollo.

Sin embargo, no todas tenían acceso a los electrodomésticos. Entre las madres trabajadoras de Zacualtipán se encontró que el 100% tenía licuadora, 83% contaba con refrigerador, 87% con olla exprés y 48% con horno de microondas (Figura 19). Llama la atención que un 17% no contaba con refrigerador, lo que implicaba que debían cocinar más frecuentemente y comprar la cantidad necesaria de ingredientes cada vez que cocinaban, en comparación con quienes sí tenían refrigerador.

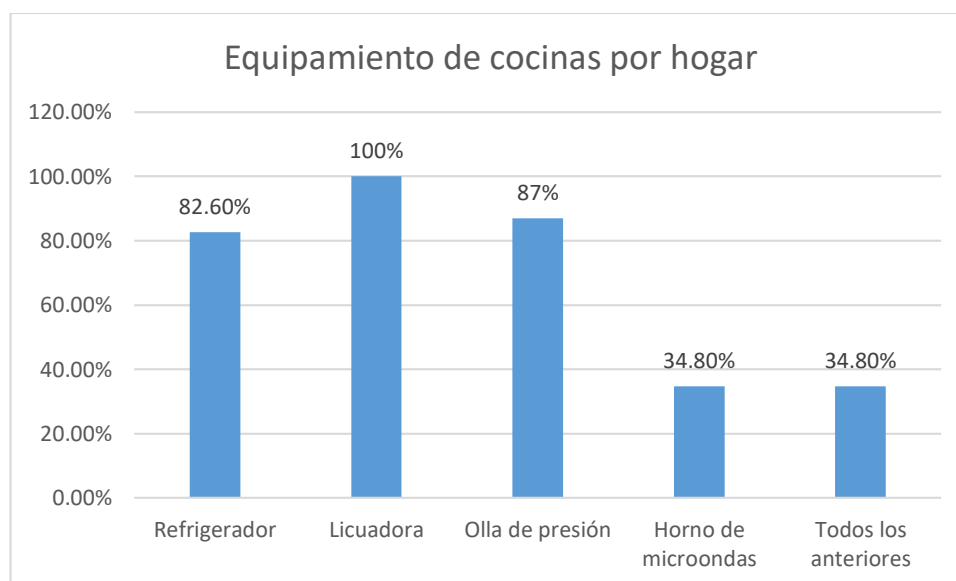


Figura 19. Equipamiento de cocinas por hogar.

Fuente: Elaboración propia con base en información de las encuestas.

De igual manera, con la finalidad de ahorrar tiempo cocinan alimentos rápidos como huevo en sus diferentes presentaciones: huevo a la mexicana, huevo en

salsa, huevo con salchichas o jamón, huevo con nopales o ejotes (estos últimos son menos comunes). Otro alimento común y de rápida preparación son las enchiladas verdes o rojas, que dependen del costo de los ingredientes. Por ejemplo, cuando los jitomates subían de precio, ellas cambiaban de enchiladas rojas a verdes o disminuían la cantidad de jitomates y aumentaban la cantidad de chiles. Esta última sería una táctica, una acción tomada de manera emergente, sin mayor planeación pero que resuelve un problema o situación especial.

Otro de los elementos que ellas solían utilizar son los alimentos procesados porque acortan el tiempo de preparación. Entre los más frecuentes en las madres entrevistadas se encontraron las galletas (96%), el pan (78%), el jamón (56%) y las salchichas (48%), yogurt (65%), cereales de caja 40%, dulces y golosina (35%), sopas instantáneas (30%), atún enlatado (30%) y refrescos (26%). De igual manera, hay alimentos que las madres mencionaron ser indispensables en la alimentación cotidiana familiar, es decir, que los consumen diario o casi diario. Estos se muestran en la figura 20, donde se representa el porcentaje de veces que fue mencionado cada alimento. Los más frecuentes fueron, en orden descendente: galletas, cereal de caja, yakult, tang y pan tostado.

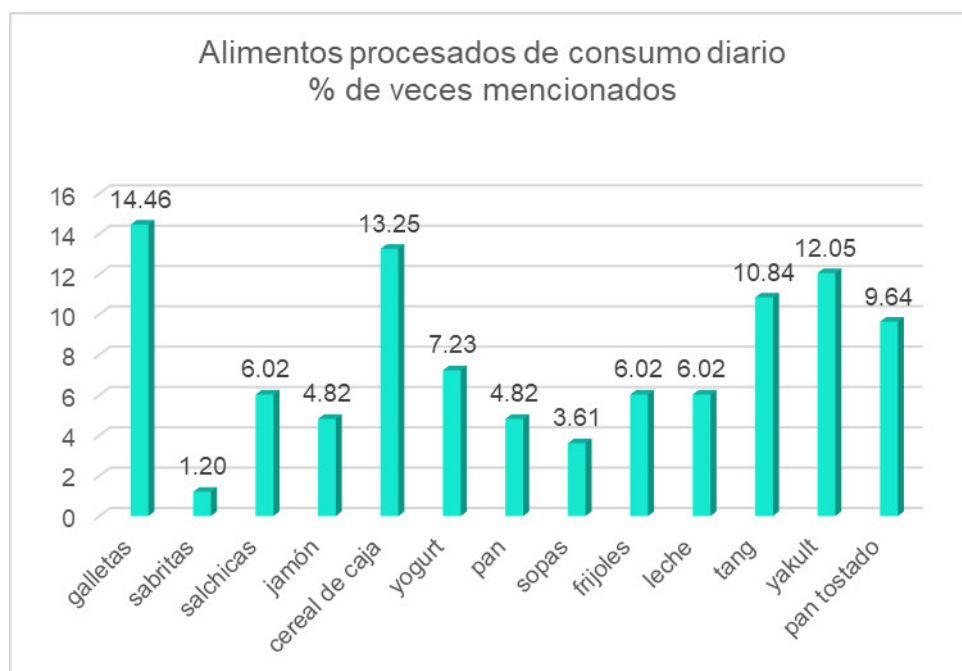


Figura 20. Alimentos procesados de consumo diario.

Fuente: Elaboración propia con base en la información de las encuestas.

En suma, cocinar suficiente comida para dos tiempos, comprar los alimentos una vez por semana, emplear algunos alimentos procesados y utilizar tecnología doméstica como la olla exprés son estrategias que las madres trabajadoras de Zacualtipán emplean para ahorrar tiempo relacionado con la alimentación. De acuerdo con Gracia (2014), el uso de tecnología en alimentos procesados y electrodomésticos moderna es una práctica contemporánea que ayuda a ahorrar tiempo en la preparación de alimentos. Sin embargo, perpetúa la capacidad de las mujeres para continuar con la doble o triple jornada.

Las estrategias encontradas con las madres trabajadoras de Zacualtipán son similares a las que empleaban las madres trabajadoras que Velázquez (2011) estudió en la Ciudad de México. Ellas también cocinaban por las tardes la comida del día siguiente o, dependiendo del poder adquisitivo de cada una, compraban alimentos ya preparados cuando no alcanzaban a preparar. Otras procuraban comprar sus alimentos un día a la semana para tener que salir a hacer compras tan frecuentemente.

7.2.2 Estrategias para ahorrar dinero

Una estrategia para ahorrar dinero es cocinar ellas mismas (o sus madres, en su caso) y evitan comprar comida preparada. Comprar comida preparada suele limitarse a ocasiones especiales o muy espaciadas como una vez al mes o una vez cada dos meses. En este mismo sentido, preparar sus tortillas a mano representa también un ahorro del 40% respecto al costo de comprar las tortillas ya hechas. Como se mencionó antes, algunas mujeres incluso se llevan las tortillas ya hechas al trabajo para no comprar.

A diferencia de las madres que compran los alimentos una vez por semana para ahorrar dinero, otras prefieren ir comprando los alimentos conforme se ocupen para evitar gastar en alimentos que finalmente no consumen y se desperdician.

7.2.3 Estrategias para alimentar a las niñas y niños que se quedan en casa

Mientras las madres trabajaban, algunos niños, niñas y adolescentes se quedaban en casa durante todo el día. Como se mencionó en las prácticas, algunas madres dejaban comida lista del día anterior y tortillas para que sus hijos o hijas comieran durante el almuerzo. Así que los menores empleaban el horno de microondas para calentar la comida que les dejaban sus madres.

También algunas mujeres, además de dejarles comida, les dejaban un poco de dinero para comprar algo más de comida si es que tenían más hambre o si era necesario que compraran algún alimento para preparar la comida cuando su madre regresara del trabajo.

En condiciones normales, cuando las escuelas estaban en funcionamiento, 48% de las madres trabajadoras acostumbraban a enviar preparado el almuerzo desde casa, 34% les daba dinero para que compraran alimentos en la escuela y 18% prefería pagar a otra mujer para que les llevara el almuerzo a los infantes a la escuela a la hora del recreo, como lo hacen las madres que no tiene un trabajo remunerado, a fin de que consumieran alimentos recién hechos.

7.2.4 Estrategias para comer más saludablemente.

Sólo Daniela, la madre de 22 años cuyo esposo era estudiante de enfermería, se mostró preocupada por la calidad nutrimental de la dieta que consumía su familia. Sus estrategias era consumir verduras todos los días, como calabacitas y nopales; comer chorizo en lugar de salchichas como un alimento práctico y con mejor aporte nutrimental; comprar verduras con personas “de la sierra” que producen los alimentos en el traspatio y preparar platillos con soya por ser una opción nutritiva y económicamente accesible al mismo tiempo. También procuraba que todos tomaran suficiente agua simple, llevando botellas de agua al trabajo y enviando su botella de agua, además de la leche, a su niño de dos años.

Es probable que otras madres también se preocuparan por la salud y la nutrición de sus familias pero no lo expresaron durante las entrevistas, la mayoría

mencionó los gustos familiares como prioridad, al igual que la practicidad, algunas –menos- mencionaron el dinero y en último lugar, la nutrición. Estos resultados concuerdan por lo encontrado por Bertran (2017) en Ajalpan, Puebla y lo mencionado por Chávez (2018).

7.2.5 Estrategias para una alimentación culturalmente aceptable

Una de las estrategias para llevar una dieta culturalmente aceptable⁹, comparada con la dieta de su lugar de origen, fue comprar alimentos como nopales, rábano, lechugas, cilantro, epazote, entre otros con las personas que “ranchean”, es decir, que van vendiendo sus productos de casa en casa o en el tianguis de los sábados y domingos en donde ponen sus sencillos puestos.

Además, continúan elaborando algunos platillos con los ingredientes tradicionales mencionados en el párrafo anterior, empleando técnicas que aprendieron de sus madres y haciendo las tortillas de forma manual como se acostumbraba en sus lugares de origen –nostalgia alimentaria como señalaron Arellano *et al.*-, lo cual posiblemente les hiciera sentir la alimentación un poco más cercana o domesticada en términos de Bertran (2017).

7.2.6 Estrategias con múltiples propósitos

La que considero que es la principal estrategia que las madres trabajadoras emplean no solamente para ahorrar tiempo, sino también para cumplir con la que ellas creen que es la mejor manera con la alimentación familiar, es cocinar por las tardes comida suficiente para la cena y el almuerzo del día siguiente. De esta manera no tenían que volver a cocinar por las mañanas y al mismo tiempo podían comer alimentos preparados en cada que no se habían refrigerado o lo habían estado por muy poco tiempo.

Vivir con la abuela (ocurrió en 11% de las entrevistadas) fue otra estrategia multipropósito que básicamente resolvía casi todos los problemas de las madres

⁹ Es decir, una alimentación cotidiana que se adapte a las normas culturales de lo que debe ser una comida en la sierra alta: tortillas hechas a mano, comida recién echa, con ingredientes locales

trabajadoras porque tenían a una persona trabajando en su casa 24 horas y 7 días a la semana. Alguien que limpiaba, hacía la comida, cuidaba y daba cariño a las y los niños sin cobrar por su trabajo. Es muy útil, pero representa mucho trabajo para mujeres mayores de edad y podría no favorecer las relaciones de pareja, aunque ese no fue un tema de las entrevistas.

Otra estrategia de algunas mujeres que les ahorra tiempo y les ayudaba a *no batallar* para que las niñas y niños comieran era cocinar platillos que les gustaban a todos los miembros de la familia, especialmente a los más pequeños. Nadia, de 24 años comentaba en 2020: “A las niñas les gusta cenar salchichas y pues yo se las hago para no batallar, porque si hago algo que no les gusta, luego tengo que cocinar doble”. Esto se relaciona con lo mencionado por Betran (2017) y Chávez (2018) sobre los gustos como principal determinante al elegir la alimentación familiar. También podría estar relacionado con lo que Fielding (2017) encontró respecto al consumo de alimentos no saludables en familias de bajos recursos en Estados Unidos, quienes, al no poder ofrecerle otros lujos a sus hijos e hijas, accedían a comprar alimentos que les gustaban –aunque no fueran saludables- porque eran gustos que sí podían pagar.

Con este objetivo, algunas madres trabajadoras cocinaban con frecuencia salchichas u ofrecían cereal de caja azucarado y otros alimentos procesados y ultraprocesados porque son prácticos y porque les gustan a los más pequeños pero que no necesariamente son alimentos saludables. Supimos incluso que algunos adolescentes que se quedaron solos en casa y compraron sopas *Maruchan* porque les parecieron apetitosas y fáciles de preparar, a pesar de que sus madres les recomiendan no consumirlas.

Finalmente, podría ser interesante para las y los lectores saber de dónde provienen algunas de estas estrategias, en dónde las aprenden. La mayoría de las madres trabajadoras aprendió a cocinar desde niñas o adolescentes con sus madres en las cocinas de su pueblo de origen. Algunas otras no sabían cocinar cuando llegaron a trabajar a Zacualtipán y se vieron obligadas a ir aprendiendo

sobre la marcha con los consejos de sus compañeras y amigas, pues comprar comida todos los días no era una opción económicamente viable.

En el caso de la estrategia sobre el uso de la olla exprés, por ejemplo -y algunas otras formas de preparación de alimentos-, algunas madres trabajadoras afirman que una compañera de la fábrica les comentó de sus beneficios y les dijo cómo usarla. De esta manera, el taller o la fábrica es el espacio de intercambio de saberes. Entre compañeras de trabajo se pasan recetas, o algunos consejos relacionados con la alimentación.

Existen mujeres que afirmaron que aprendieron recetas y formas de preparación en Internet. Ese es el caso de Daniela, de 22 años, quien frecuenta el canal de YouTube de un médico que ofrece orientación sobre alimentos y recetas saludables. Otras madres siguen a *influencers* que comparten recetas en sus redes sociales (como *Vasilvana* en Facebook) y que ellas ocasionalmente prueban y adaptan a su alimentación cotidiana. Incluso prueban buscando en Internet recetas *baratas y sencillas* que ellas puedan realizar. A lo anterior Betran (2017) llama enculturación, refiriéndose a la práctica de combinar platillos aprendidos localmente con recetas nuevas que aprenden en televisión.

Estas son nuevas formas de aprender a cocinar que antes no estaban al alcance de las personas de una forma tan inmediata. Representan cambios en la cultura alimentaria y en las formas de preparar la comida y de consumirla. Estos cambios fueron señalados también por Gracia (2014).

CAPÍTULO 8. LOS MANDATOS DE GÉNERO: CÓMO LAS BUENAS MADRES ALIMENTAN A SU FAMILIA

Sirvió a su esposo, vistió a los niños, cambio pañales, sirvió los panes,
llevó a sus hijos para la escuela, pensó en la dieta que se comían, compró
verduras, midió el dinero, palpó lo gris de su economía, formó en la cola
de las tortillas, cargó a Francisco miró la calle, por todas partes había
mujeres, todas compraban y se movían, cumplían airadas con sus
deberes, le recordaban a las hormigas, sintió de pronto que eran esclavas,
sintió que todas eran amigas
(La mujer (se va la vida), canción de L. Chávez Texeiro)

Este último apartado es uno de los más importantes debido a que da una respuesta confirmatoria a la hipótesis planteada en la presente investigación. En la hipótesis afirmamos que la alimentación familiar de las madres trabajadoras responde a la internalización de los mandatos de género por parte de las mujeres. Pero no sólo es necesario confirmar que la hipótesis es cierta, sino que debemos explicar de qué manera lo es.

Para explicar cómo los mandatos de género influyen en la alimentación familiar de las madres trabajadoras de Zacualtipán es necesario recordar el mandato de la maternidad y de la *buena madre* que se ha internalizado y reproducido en la mayoría de las sociedades actuales a consecuencia del orden patriarcal y capitalista. Las mujeres de la sierra hidalguense, al igual que en muchas sociedades, están casi obligadas a ser madres por el simple hecho de ser mujeres y de tener un útero con potencial procreador. Pero no cualquier tipo de madre, se espera de ellas que sean *buenas madres* de acuerdo con cánones sociales, culturales y religiosos (Lagarde, 2005).

Lo anterior implica que sus embarazos deben ocurrir dentro del matrimonio (si no es así, los padres deben casarse), en el marco de la heterosexualidad, evidentemente pues es inconcebible la maternidad entre mujeres lesbianas (Rich, 2019). También debe ocurrir a una edad socialmente aceptable (no niñas o adolescentes, no mayores de 35 años) aunque existen localidades en la Sierra hidalguense donde las niñas se *juntan* (es decir, comienzan a vivir en pareja) al

terminar la primaria y les parece normal que se embaracen alrededor de los 15 años. Afortunadamente esta práctica se encuentra cada vez más en desuso.

De igual manera, las *buenas madres* deben tener como ejemplo a la Virgen María (la mayor parte de la población es católica y son fervientes devotas de la Virgen de Guadalupe): deben ser amables, comprensivas, pacientes, dóciles, sacrificadas y deben cuidar de su familia a toda costa, incluso si es en detrimento de su salud (Rich, 2019). Entre las mujeres rurales también sigue arraigada la idea de aceptar con alegría *los hijos que Dios les mande* quitándoles el control de su vida sexual y reproductiva. Toda mujer que se aleje o difiera de este ideal materno se arriesga a ser calificada como *mala madre* (Maza, 2016).

Lo anterior significa que las madres autónomas que crían a sus hijos o hijas en solitario, sin un hombre junto a ellas; las madres adolescentes y especialmente aquellas que se embarazan sin estar casadas y son abandonadas por sus parejas; las madres ausentes y las *madres rebeldes* que no cuidan sacrificadamente a su familia, cargan con un fuerte estigma social (Lagarde, 2005). Es por ello que, al menos en apariencia, las madres deben comportarse conforme a los cánones establecidos y constantemente sienten la necesidad de justificar sus acciones cuando piensan que difieren de lo que se espera de ellas.

En lo relacionado con la alimentación, concuerdo con Brenton (2017) al afirmar que las *buenas madres* realizan un trabajo alimentario intensivo. En la Sierra hidalguense se espera que las mujeres a partir de los 11 o 12 años aprendan a hacer tortillas y a cocinar para ayudarle a su madre a servir al resto de la familia. Cuando las mujeres aprenden a hacer tortillas *bonitas* (redondas, blandas, delgadas o no tan gruesas, bien cocidas, no quemadas y de buen tamaño) se considera que *ya se pueden casar*. Es un atributo de *la buena esposa* y de la *buena madre*.

Además, las tortillas en el medio rural se elaboran de maíz criollo (idealmente, si no hacen milpa compran el maíz de la tienda Diconsa) y se nixtamaliza. Este es un procedimiento ancestral de remojar el maíz varias horas o durante toda la noche en agua caliente con la cantidad exacta de cal para que las tortillas no

queden duras¹⁰. Después se escurre y se enjuaga para quitar el pericarpio del grano, se muele el grano de maíz nixtamalizado en molino eléctrico o en su defecto en molino manual y después del molino, algunas mujeres le *dan una pasada* por el metate para que la masa quede bien molida y las tortillas queden blanditas.

Asimismo, las tortillas se hacen en el momento en el que la familia está comiendo. La madre o hija que está haciendo las tortillas no se puede sentar a comer hasta que el resto de la familia ha terminado de comer y ya no se necesita más tortillas. Si las tortillas sobran, rara vez se recalientan porque se hacen duras. A menos que gusten de comer una tostada, se vuelven a poner al comal en calor bajo o se usan para elaborar chilaquiles o incluso se las dan de comer a los perritos.

Este es el ideal que las madres trabajadoras de Zacualtipán tienen respecto a las tortillas en su imaginario colectivo. Aun cuando pasen más de la mitad del día trabajando en una fábrica, ellas entienden que su deber es hacer un trabajo alimentario intensivo como menciona Brenton (2017). No siempre pueden cumplirlo al pie de la letra, pero se esfuerzan por acercarse lo más posible.

Para este fin, compran todos o casi todos los días masa de maíz nixtamalizado para hacer sus tortillas como lo hacían en su lugar de origen: tortillas bien hechas y al momento. Aunque implica mucho trabajo, este es propio de las *buenas madres*, es un símbolo de amor por la familia.

Entre las entrevistadas hubo una mujer joven que no nació en una localidad rural, sino que es la segunda generación de mujeres migrantes en Zacualtipán y que sigue haciendo sus tortillas a mano. Esta práctica se encuentra muy arraigada y ninguna mujer quiere arriesgarse a ser señalada como una mujer floja o *mala madre*. El botón de ejemplo es la respuesta espontánea de una de las entrevistadas (Olivia, 46 años, 2021) a la pregunta de si alguna vez compra la

¹⁰ Además, aumenta la biodisponibilidad de vitamina B3 y de hierro, aumenta el aporte de calcio y la fibra dietética. De igual manera, reduce significativamente la presencia de micotoxinas. Para más información consultar: <https://www.cimmyt.org/es/noticias/que-es-la-nixtamalizacion/>

comida o las tortillas: “No, yo no soy de esas”. Una respuesta corta, pero contundente.



Figura 21. Prensa tortillera
Fuente: Tomada de “tortilladora de aplastón” [Fotografía Arisa, s.f. <http://www.arisa.com.mx/tortilladoras.htm>]

También hay mujeres que recuerdan y valoran las tortillas no sólo hechas manualmente con apoyo de la prensa tortillera (Figura 21) como lo hacen actualmente las mujeres en Zacualtipán, sino troteadas a mano, como lo hacían sus madres o abuelas.

Una madre entrevistada mencionó lo siguiente al preguntarle si ella elaboraba las tortillas a mano: “Bueno, yo hago mis tortillas con la tortillera. Las pudiera hacer como las hacen en el rancho, pero casi no me salen, yo las hago con máquina” (Ana, 48 años, 2020).

También habría que señalar que es 40% más barato hacer las tortillas que comprarlas. Julia de 48 años en 2020 mencionó: “Yo hago mis tortillas, es más barato que si las comprara”. Esto es muy conveniente para ellas que tienen sueldos bajos, pero no es la razón principal para hacerlo. Otras madres trabajadoras mencionaron al respecto:

“Yo siempre hago mis tortillas a mano porque no me gustan las tortillas compradas. Y la masa no la compro en cualquier lugar porque sólo me gusta la que venden en un lugar. Para mí, es mejor hacer las tortillas porque las tortillas compradas se hacen duras, no rinden, no saben buenas. Y no es por el dinero, yo seguiría haciendo mis tortillas a mano, aunque me saliera un poco más caro” (Marta, 38 años, 2021).

“No me gustan las tortillas compradas. Yo así me he acostumbrado. No me gustan. Una porque son más caras, vas a comprarlas y ¿el kilo cuánto te cuesta? A parte de eso, las tortillas recalentadas, si te sobran, se te hacen muy duras y entonces ya no te las comes a gusto. A mí me gustan las tortillas blanditas. Me

gusta hacer mis tortillas, cada vez, almuerzo, comida, siempre. A menos cuando hacemos una comida para mucha gente, ni modo de estarlas haciendo ahí, pero si no, yo las hago siempre” (Olivia, 46 años, 2021).

“No me gusta el sabor de las tortillas compradas o a veces están crudas. Las de Maseca no me gustan, parecen papel. Además, me tardo unos 15 minutos en hacerlas para nosotros cuatro. Ya me acostumbré” (Jazmín, 36 años, 2021).

“Preparo mis tortillas a mano. Para almorzar en el taller sí las compro, porque en el taller ¿dónde voy a hacer mis tortillas? Pero casi siempre mi hija las hace porque no le gustan las tortillas ya hechas. Además, es más barato porque con 10 pesos de masa nos alcanza para dos comidas” (María, 49 años, 2021).

Estas mujeres son, además, todas unas expertas elaborando tortillas a mano ya que hacen tortillas suficientes para cuatro personas en aproximadamente 15 minutos, como mencionó Jazmín. Mary (34 años, 2021) mencionó hacer tortillas para dos personas en 10 minutos todas las mañanas antes de irse a trabajar.

Cuando se trata de las tortillas hechas a mano, las madres trabajadoras por lo general hablan de gustos y de costumbre (que más bien parece responder a los mandatos de género), más que de costo o practicidad. Lo anterior alude a la idea señalada por Parson (2016) sobre la *buena* alimentación (con tortillas hechas a mano y comida recién hecha) como sinónimo de *buena* madre y de *buena* familia, lo cual marca una jerarquía social. Ninguna madre quiere quedarse atrás y ser señalada como *mala* madre. Sin embargo, estas elecciones de alimentación familiar que las madres hacen en favor de una *buena* alimentación, responden a la feminidad establecida por el patriarcado que históricamente ha asociado a las mujeres con la alimentación familiar.

Hay algunas mujeres que admiten que no hacen las tortillas a mano por gusto, sino porque es su responsabilidad hacerlas por su familia. Ana dice: “Yo siempre hago mis tortillas porque a mi esposo no le gustan las de la tortillería. O compro de esas que venden a mano también pero luego me dice: ¿Qué no las puedes hacer tú?” (Ana, 48 años, 2020).

Esta contribución evidencia la violencia opresión que el esposo ejerce sobre Ana y la subordinación de ella y de muchas mujeres, a los gustos, exigencias y cuidados familiares. Esto ha sido señalado anteriormente por Pérez-Gil y Díez (2007) quienes mencionan que las elecciones de las madres están subordinadas a lo que el resto de la familia pide, lo cual las coloca como dice Lagarde (2005) en un segundo plano, como *seres para otros*, es decir, al servicio de otras personas.

Otro hecho que evidencia la carga de género en la alimentación familiar de las madres estudiadas es el cocinar todos los días. Esto ocurre porque en su imaginario colectivo de la *buena madre* que hace trabajo alimentario intensivo, hacer de comer todos los días y ofrecer alimentos recién hechos es demostrarles amor, entrega y cariño a través de la comida (Brenton, 2017).

Recordemos que en el contexto en el cual crecieron la mayoría de estas mujeres, hacer de comer todos los días, en el almuerzo y en la cena con ingredientes frescos de la milpa y del traspatio; así como hacer sus tortillas a mano, es parte del *deber ser* en la alimentación. Así como también es parte del *deber ser* de las *buenas mujeres, madres y esposas*.

Sin embargo, con un empleo que les consume más de la mitad de su día, hacer de comer dos veces al día, todos los días sería algo imposible, al menos para quienes trabajan fuera de casa. A pesar de ello, se esfuerzan para acercarse a este ideal, para demostrar que su empleo y la pobreza de tiempo repercuten lo menos posible en la alimentación familiar y la salud de sus hijos e hijas como señaló Wright *et al.* (2015).

Es por ello que las madres que trabajan en las fábricas y talleres emplean la estrategia de cocinar por las tardes para cenar alimentos recién hechos y para el almuerzo vuelven a comer el mismo platillo del día anterior. Aunque ya no está recién hecho, tampoco tiene días en el refrigerador, hecho que ellas valoran positivamente.

En otras experiencias que personalmente he visto o escuchado de otras madres trabajadoras, algunas cocinan un día en particular suficiente comida para el resto de la semana. Así, sólo deben sacar comida del refrigerador e ir calentando conforme se vaya necesitando. Incluso se evitan el trabajo mental de *¿qué voy a hacer de comer hoy?* Y simplemente se limitan a comer lo que ya está hecho. Pienso que, en términos prácticos, esta podría ser una estrategia que las madres en Zacualtipán podrían seguir, pero no se ajusta a sus representaciones sociales y culturales de lo que *debe ser* la alimentación familiar y por esta razón, no sería para ellas una estrategia viable. Seguramente ellas dirían algo como: “esa no es buena comida, es comida sin sabor, agria, echada a perder, sin amor.” Y en términos de tiempo tal vez no todas podrían dedicar un día a cocinar ya que más de la mitad de las entrevistadas no descansan los fines de semana.

Otras madres, con el apoyo de su pareja, deciden –o se ven obligadas- a trabajar desde casa para cumplir con el mandato de las *buenas madres y esposas*, para poder cuidar de la casa, la familia y tener comida caliente y recién hecha en los tiempos principales de comida. Este aparentemente es un buen arreglo porque logran conciliar entre su trabajo doméstico, alimentación y cuidados familiares, así como el trabajo remunerado. Sin embargo, esto se logra gracias a que ellas renuncian a su tiempo propio, horas de sueño y salud ya que trabajan segundas o terceras jornadas, como lo señaló Arellano *et al.* (2018).

A diferencia de Arellano *et al.* (2018), quienes encontraron que algunos hombres se involucraban –al menos momentáneamente- en el trabajo alimentario (pero sin trastocar las normas de género), en las familias estudiadas no se observaron ni esos pequeños cambios. Todo el trabajo alimentario sigue estando en manos de las mujeres.

Pese a la cantidad de trabajo que realizan las madres trabajadoras, éste no es reconocido ni social ni económicamente. La remuneración que reciben por el trabajo de maquila hecho en casa es generalmente muy baja, menor que la remuneración en las fábricas. No representa para ellas independencia económica por lo que siguen dependiendo de un sueldo principal masculino como señalaba

bell hooks (2017). Además, ellas mismas parecen minimizar el trabajo que hacen desde casa como si fuera menos difícil o implicara menos trabajo.

Todo esto recuerda la famosa frase de Silvia Federici: *Eso que llaman amor es trabajo no pago*. El trabajo que las madres realizan gratuitamente en sus hogares aparentemente por amor a su familia, es trabajo no pagado e infravalorado. Asimismo, es fruto de la internalización de los mandatos culturales de género.

Por último, quisiera mencionar que, cuando se les preguntaba específicamente sobre la alimentación familiar, casi todas las madres se mostraban un poco incómodas con la pregunta. Se encogían de hombros, hablaban en voz baja, evitaban el contacto visual o intentaban evadir la pregunta diciendo cosas como: “lo normal, lo de siempre”. En general, les costaba trabajo dar un ejemplo específico de su alimentación. Considero que la razón es que les avergonzaba hablar del tema, probablemente porque creían que no era la mejor alimentación y tenían miedo a ser juzgadas.

Conforme avanzaba la entrevista, la mayoría de ellas trataba de hacer notar que cuidan la alimentación familiar de la mejor manera posible y no en lo referente a una alimentación saludable (sólo una madre habló sobre esa cualidad), sino en las cualidades que ellas valoran: alimentos recién hechos, ingredientes frescos, platillos que les gusten, tortillas hechas a mano al momento. En última instancia, algunas sí mencionaban que trataban de no darles a sus hijos e hijas refrescos, *sabritas* o sopas *Maruchan*, que son lo que ellas ubicaban como no saludable.

Incluso algunas mujeres emitían críticas hacia otras madres que, de acuerdo con su opinión: “no saben cocinar porque no quieren, ahí están los videos de Youtube” (Marta, 38 años, 2021) aludiendo a que cocinar es muy fácil y que no hay pretexto para no saber hacerlo. Otras pensaban que las mujeres que alguna vez compran la comida o las tortillas son mujeres *flojas* (María, 49 años, 2021 y Olivia, 46 años, 2021). Esto evidencia lo internalizado que tienen el mandato cultural de género y la lucha interna que muchas llevan para evitar ser estigmatizadas.

Sin embargo, pese a la enorme carga de género en la alimentación regional, hubo tres mujeres entrevistadas que, después de varias entrevistas, mencionaron con timidez que no eran buenas cocineras, que había platillos que no les quedaban bien, que no los sabían preparar e incluso que no les gustaba mucho cocinar. Una de ellas admitió que la única razón por la que cocina es por su hijo, pero que en realidad no le gusta cocinar: “Pues ya hablando así la verdad, la verdad, si yo estuviera sola no haría de comer, compraría mi comida. Yo preparo por mi hijo, pero la verdad es que no me gusta mucho” (Mary, 34 años, 2021). Otra mujer mencionó: “A nadie nos gusta cocinar, lo hacemos por necesidad” (Marta, 38 años, 2021).

A pesar de la cantidad de trabajo que las madres realizan dentro del hogar y del trabajo alimentario intensivo que llevan a cabo en aras de ser tan *buenas* madres como se espera de ellas, noté durante las entrevistas que tienen la sensación de no hacer lo suficiente. La mayoría (89%) de las madres entrevistadas en algún punto de la entrevista demostró su preocupación o inseguridad referente al cuidado y alimentación familiar, especialmente con los hijos e hijas.

Ellas mencionaron que no sabían si lo estaban haciendo bien, no solamente respecto a la alimentación sino en general a los cuidados porque no están con sus hijos o hijas la mayor parte del día, porque casi la mitad de ellas no tiene el apoyo del padre de su hijo(a) y piensan que eso les pone en desventaja frente a las familias tradicionales que cuentan con el respaldo de un hombre y pueden ofrecer más posibilidades de educación.

Al respecto, Villagomez (2021) también observó en las madres trabajadoras ansiedad, culpa y temor por ser madres parcialmente ausentes ya que llevan internalizado el mandato social de la maternidad, aunado a la falta de apoyo familiar y social. Esto a pesar de que todo lo que hacen es en aras de mejorar las condiciones de vida familiares. Wright *et al.* (2015) también encontraron culpa, tensión y estrés al tratar de cumplir las expectativas respecto a la alimentación familiar. Mehta *et al.* (2019) afirma que la alimentación familiar es para las madres

trabajadoras un trabajo pesado y estresante y puede generar un impacto negativo en la salud de las mujeres.

Otro 11% de las madres aparentó en todo momento ser *madres ejemplares* (como el patriarcado espera que sean). Hacían comentarios como “yo estoy siempre al pendiente de mis hijos”, “yo por eso trabajo desde mi casa” o “yo sí hago mi comida en cada hora, para que coman calientito”. Se comparaban con otras mujeres con distintas prácticas alimentarias y de cuidados que ellas consideraban no adecuadas. Estos comentarios evidencian la falta de empatía hacia otras mujeres y la falta de conciencia de la diversidad de situaciones que mantiene a las mujeres en un intento constante de *poder con todo*. Intentan conciliar de la mejor manera la vida familiar, laboral y social, respondiendo a los estereotipos impuestos por un sistema patriarcal.

No queda duda del esfuerzo que estas madres realizan diariamente; de la carga cultural, social y económica que pesa sobre ellas y de la omisión de los diferentes niveles de gobierno y de las empresas en materia de cuidados, condiciones de vivienda y condiciones de empleo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En esta investigación se hizo visible la complejidad de la alimentación en sus dimensiones económicas y políticas que influyen en la organización cotidiana de las familias, la cual se encuentra también influenciada por la cultura, los significados sociales y gustos personales. Matizada por la migración, la alimentación de las madres trabajadoras adquiere nuevas prácticas que funcionan en el nuevo contexto, pero al mismo tiempo, se aferra a prácticas culturalmente arraigadas que satisfacen la identidad, nostalgia alimentaria y el sentido de pertenencia a sus localidades de origen.

La alimentación de las madres trabajadoras de Zacualtipán, Hidalgo, está determinada no sólo por su jornada laboral en las fábricas textiles, sino también de manera muy importante por su condición de género. Lo anterior resulta del estereotipo de mujer, esposa y madre impuesto por el orden patriarcal capitalista, que implica realizar un trabajo intensivo con características cultural y socialmente aceptadas y tomando en cuenta los gustos y preferencias familiares. Estas características deben cumplirse –a pesar del tiempo y dinero disponible- para considerar que la alimentación es adecuada o suficientemente buena.

Algunas madres prefieren ceder ante la presión social –y de sus parejas- y deciden trabajar desde casa para estar pendientes de su hogar y su familia, lo cual resulta en dependencia económica por los bajos ingresos, jornadas laborales extenuantes y menos tiempo libre para pasar en familia o realizar proyectos personales.

A lo largo del texto, se tocan diferentes temas que resultan de gran relevancia cuando se intenta comprender la alimentación de un grupo social desde una perspectiva de género. Estos temas son: los estereotipos y mandatos de género, la maternidad, la división sexual del trabajo, el orden patriarcal, el trabajo productivo y reproductivo como una doble jornada laboral de las mujeres-madres-trabajadoras, el trabajo en las maquilas, la dinámica de organización de la unidad doméstica, la migración, la identidad y los significados de la alimentación. Todos

estos elementos influyen en la construcción de la cultura alimentaria local y su reconfiguración a través del tiempo y del espacio.

Asimismo, se ha documentado la alimentación familiar de las madres trabajadoras como resultado de la cultura alimentaria, de su trabajo precarizado en las fábricas textiles y de lo que ellas entienden como una obligación materna (mandato de género) y que realizan en forma de trabajo alimentario intensivo. Aun cuando no les guste o no les salga bien, intentan cumplir con lo que su familia y la sociedad espera de ellas. Satisfacen no solamente una necesidad biológica, sino también emocional y simbólica al invertir tiempo y dinero en alimentos y platillos que les recuerdan su lugar de origen y la cocina de sus madres y abuelas y que al mismo tiempo les libra del estigma de la mujer *floja* o la *mala madre*.

De igual manera, aunque sus situaciones pueden ser similares, algunas prácticas alimentarias son heterogéneas (como el abasto de alimentos que algunas hacen una vez y otras varias veces por semana o el uso del microondas que no a todas les convence); mientras que otras parecen haber sido comprobadas y socialmente aceptadas por su efectividad (como el uso de la olla exprés y el refrigerador, y cocinar todos los días por las tardes).

Algunas prácticas se han preservado desde sus lugares de origen, como el preparar las tortillas a mano y consumir algunos alimentos *criollos* o *de rancho*; mientras que otras prácticas se han modificado mediante el uso de la tecnología (molinos eléctricos, masa ya preparada, ingredientes molidos y listos para usarse) y otras parecen desaparecer como el consumo de quelites, debido a que los miembros más jóvenes de la familia ya no los encuentran apetecibles. Todo esto responde tanto a la cultura alimentaria como a los mandatos culturales de género, su condición de migrantes y de madres trabajadoras.

Un objetivo que surgió conforme avanzaba el trabajo de campo y que tomó relevancia sustancial fue visibilizar la situación de las madres trabajadoras de Zacualtipán y denunciar la precariedad laboral que existe en sus centros de trabajo. De igual manera queremos señalar la dificultad que enfrentan para cumplir con todas las expectativas que la sociedad patriarcal y el Estado ha

puesto sobre ellas y que no tendrían por qué ser exclusivamente suyas, pero no les ha quedado otra opción.

Se les ha dejado solas sin asumir colectivamente el trabajo de cuidados, sin ofrecer alternativas y obviando las violaciones a sus derechos laborales y humanos para un trabajo digno, una vivienda con servicios básicos, servicios gratuitos de cuidados, así como derecho al tiempo propio. En respuesta, las madres trabajadoras han desarrollado una serie de prácticas y estrategias (al igual que ajustes y negociaciones) que les permiten solucionar diversos aspectos de su vida cotidiana, entre ellos la alimentación.

A través de este estudio se intenta hacer un reconocimiento y una revaloración al doble esfuerzo de las madres trabajadoras y también un llamado al Estado, las empresas, las autoridades en sus distintos niveles y a la sociedad en general para evitar que estas situaciones continúen.

A continuación, se enlistan algunas necesidades y recomendaciones derivadas de este trabajo de investigación, que deberían tomarse en cuenta:

- El Estado debe vigilar más de cerca y castigar las constantes violaciones a los derechos humanos (horarios de más de ocho horas, falta de seguridad social, falta de contratos, ausencia de aumentos salariales justos, ausencia de vacaciones pagadas y de otras prestaciones básicas) por parte de las empresas hacia las y los trabajadores. En su caso, modificar las leyes necesarias para evitar que esta situación continúe.
- Como lo han señalado diversas asociaciones civiles, así como académicas y activistas, se requiere de la creación de un Sistema Nacional de Cuidados que garantice sustantivamente el derecho a cuidar y ser cuidados. Las niñas, niños, adolescentes, personas adultas mayores, personas enfermas o con discapacidad requieren de cuidados que las madres que trabajan todo el día difícilmente pueden realizar solas. De la misma manera, las madres también tienen derecho a ser cuidadas, a tener acceso permisos maternos suficientes (al igual que los hombres deben tener permisos para cuidar), al descanso y al tiempo propio.

- En este mismo sentido, las escuelas de tiempo completo serían muy útiles para que las niñas y los niños salgan a la misma hora que sus madres y no se queden solos parte de la tarde. Hacen falta guarderías cercanas a los lugares de trabajo y por supuesto, también en los lugares de trabajo.
- Las madres trabajadoras requieren conformar redes de apoyo con otras madres y también padres, mujeres y hombres para ayudar a colectivizar el cuidado y así disminuir las cargas de trabajo para las madres trabajadoras. Lo anterior requiere a su vez de un enorme esfuerzo por concientizar a la sociedad sobre la necesidad que tenemos todas las personas de cuidar y ser cuidadas, dejar de individualizar y mercantilizar esta responsabilidad y colectivizarla.
- Por otro lado, las autoridades locales, en conjunto con las y los trabajadores deben promover la creación de un sindicato de trabajadores de las fábricas y maquilas que defienda y exijan los derechos laborales que por ley merecen.
- Las empresas deberían ofrecer, además de contratos y condiciones laborales dignas, espacios de alimentación para que las y los trabajadores puedan comer en espacios adecuados para este fin, calentar sus alimentos o poder comprarlos en un lugar seguro y bien establecido. Las mismas personas que ofrecen alimentos afuera de las fábricas podrían tener un espacio dentro de ellas, más adecuado, limpio y cómodo.
- Finalmente, hace falta generar una mayor conciencia social sobre la desigual asignación del trabajo alimentario, doméstico y de cuidados que ha recaído históricamente sobre las mujeres-madres y las mantiene realizando dobles y triples jornadas laborales.

La presente investigación abona a los estudios de alimentación familiar desde una perspectiva de género y clase en México, que además da cuenta parcialmente de la situación que enfrentaron las madres trabajadoras durante la pandemia por Covid-19. Asimismo, aumenta el acervo de las investigaciones de tipo social realizadas en la Sierra hidalguense, retomando y continuando con

algunos de los aspectos estudiados por Madueño (2003), hace poco más de 20 años.

Futuras investigaciones podrían evaluar las consecuencias físicas, sociales y mentales del trabajo intensivo de las madres trabajadoras de Zacualtipán ya que se observó - además de las características de la alimentación familiar- ansiedad, frustración y culpa constante de las madres trabajadoras debido a su doble presencia/ausencia y a la falta de apoyo social en el trabajo de cuidados. Sin mencionar los riesgos a la salud (física y mental) que supone a largo plazo el trabajo en las fábricas y talleres textiles.

Esta investigación en particular podría haber obtenido resultados más detallados en cuanto a la comprensión del sentido de las prácticas y estrategias de las madres trabajadoras, con mayor número de entrevistas a madres, padres, adolescentes, infantes y empleadores, así como más horas de observación participante y no participante. Idealmente con trabajo etnográfico.

LITERATURA CITADA

- Aguilar, Paris. (2014). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de antropología*. Vol. 48, p.11-31. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874> (Consultado el 9 de mayo del 2022).
- Aguilar, Paula. (2011). La feminización de la pobreza: conceptualizaciones actuales y potencialidades analíticas. *R. Katál., Florianópolis*, 14. 1: 126-133. Universidad de Buenos Aires.
- Almerico, Gina. (2014). Food and identity: Food studies, cultural and personal identity. *Journal of International Business and Cultural Studies*, 8: 1-7.
- Anigstein, María Sol. (2019). Estrategias familiares de provisión de alimentos en hogares de mujeres-madres trabajadoras de la ciudad de Santiago de Chile. *Revista chilena de nutrición*. Vol. 46, no.2. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000200129 (Consultado el 8 de noviembre de 2020).
- Arellano, María del Carmen; Álvarez, Guadalupe; Tuñón, Esperanza y Huicochea, Laura. (2018). El trabajo de alimentar: proceso alimentario entre trabajadores y trabajadoras agrícolas migrantes en Miguel Alemán, Sonora. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género del Colegio de México*. Disponible en: <https://estudiosdegenero.colmex.mx/index.php/eg/article/view/240/pdf> (Consultado el 20 de noviembre del 2021).
- Artous, Antoine. (1982). Los orígenes de la opresión de la mujer (3ra ed.). España: Fontamara.
- Bartra, Eli. (2012). Acerca de la investigación y metodología feminista. En Blazquez, Norma; Flores, Fátima y Ríos, Maribel. (Coord) Investigación feminista. Epistemología, metodología y representaciones sociales. (67-79). Ciudad de México: UNAM.
- Basulto, Angélica. (2008). La industria maquiladora y la mano de obra femenina. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*. Universidad Carabobo. Vol. 1 (1), 129-163. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2190/219016821007.pdf> (Consultado el 11 de noviembre de 2019).
- bell hooks (2017). El feminismo es para todo el mundo. España: Traficantes de sueños.
- bell hooks (1981). *Ain't I a woman? Black Women and Feminism*. United States: South End Press.

- Berger, Peter y Luckman, Thomas (2003). La construcción social de la realidad. Cultura libre. Argentina.
- Bertran, Miriam. (2006) "La alimentación indígena de México como rasgo de identidad". En Alonzo, Arturo Luis y Peña, Florencia. (comp.), Cambio Social, Antropología y Salud. (p. 165-175) México D.F.: CONACULTA- INAH, PROMEP.
- Bertran, Miriam. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. *Anales de antropología*. UNAM. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/61980> (Consultado el 18 de marzo del 2020).
- Bourges, Héctor. (2001). La alimentación y la nutrición en México. Disponible en: <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/RCE.pdf> (Consultado el 15 de diciembre del 2020).
- Bourges, Héctor. (2004). Abasto y consumo de alimentos: una perspectiva nutricional. En Valle, M. (coord.) El desarrollo agrícola y rural del tercer mundo en el contexto de la mundialización. UNAM. Instituto de Investigaciones Económicas. México.
- Bourges, Héctor y Casanueva, Esther. (2000). Reseña histórica sobre la Nutrición en México. En: Bourges, Héctor; Bengoa, José y O'Donnell, Alejandro (coord.) Historias de la Nutrición en América Latina. Pág. 175-217. Sociedad Latinoamericana de Nutrición. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/historia-de-la-nutricion-en-america-latina/>
- Bourdieu, Pierre. (2000). La dominación masculina. España: Edit. Anagrama.
- Brenton, Joslyn. (2017). The limits of intensive feeding: maternal foodwork at the intersections of race, class and gender. *Sociology of health & illness*. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1467-9566.12547> (Consultado el 24 de noviembre del 2021).
- Calderón, María Isabel y Vásquez, Sandra Karina (2006). Algunos factores biosocioculturales maternos y su relación con el estado nutricional en preescolares. Sector Buenos Aires Sur-Distrito de Víctor Larco. (Tesis de Licenciatura en Enfermería) Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/8682> (Consultado el 10 de diciembre del 2021).
- Camou, Ernesto. (2008). Nutrir la persona, nutrir la identidad. Reflexiones filosóficas sobre antropología y cultura alimentaria (pp. 19-36). En Sandoval, Sergio y Meléndez, Juana María (Ed.). Cultura y Seguridad Alimentaria. México: Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. y Plaza y Valdés.

- Carrasco, Cristina. (2003). La sostenibilidad de la vida humana: ¿Un asunto de mujeres? *Veraz Comunicação*, (82), 43-70. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20101012020556/2carrasco.pdf>
- Carrillo, Jorge. 1994. Mujeres en la industria maquiladora de autopartes. En *Nuevos textos y renovados pretextos*, compilado por Vania Salles y Elsie McPhail, 177-219. México: El Colegio de México.
- Castilla, Beatriz y Torres, Beatriz. (2009). Del hogar a la fábrica. Trabajadoras de las empresas transnacionales en Yucatán, México. Disponible en: <https://journals.openedition.org/trace/796> (Consultado el 1 de octubre del 2019).
- Cejas, Mónica y Ochoa, Karina. (2021). Perspectivas feministas de la interseccionalidad. Doctorado en Estudios Feministas. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Centro de Derechos de Mujeres (2009). Impacto del libre comercio en los derechos laborales de las obreras de la maquila textil en Honduras. Coalición hondureña de acción ciudadana. Honduras. Disponible en: <http://www.corteidh.or.cr/tablas/29031.pdf> (Consultado el 6 de marzo del 2020).
- Chávez, María Eugenia. (2018). Prácticas alimentarias de adolescentes rurales en Santa María Tecuanulco, México. *Culturales*, 6. e346. doi: <https://doi.org/10.22234/recu.20180601.e346> (Consultado el 3 de enero del 2022).
- Chávez, María Eugenia. (2021). El privilegio femenino de dar de comer al mundo. La importancia de la perspectiva de género en el estudio de lo alimentario. *El cotidiano*. 227. P. 87-96
- Charles, Nicola y Kerr, Marion. (1986a). Servers and providers: The distribution of food within the family. *The Sociological Review*. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-954X.1986.tb02697.x> (Consultado el 5 de agosto del 2022).
- Charles, Nickie y Kerr, Marion. (1986b). Eating properly, The family and State benefit. *Sociology*. (20) 3: 412-429. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/42854300> (Consultada el 4 de agosto del 2022).
- Charles, Nickie y Kerr, Marion. (1988). *Womens, food and families*. Manchester University Press. New York, Estados Unidos. Disponible en: <https://wellcomecollection.org/works/e6udukj3/items?canvas=7> (Consultado el 8 de agosto del 2022).

- Contreras, Jesús y Gracia, Mabel. (2005). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Primera edición. España, Ariel.
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (s.f.) *Canastas alimentarias y no alimentarias, observadas y normativas*. Disponible en: https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/Programas_BD_municipal.aspx (Consultado el 3 de octubre del 2022).
- Consejo Nacional de Población (2015). Datos abiertos. Disponible en: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Datos_Abiertos_del_Indice_de_Marginacion (Consultado el 22 de enero del 2020).
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social CONEVAL (2020). Medición de pobreza municipal. Disponible en: <https://municipal-coneval.hub.arcgis.com/> (Consultado el 2 de octubre del 2022).
- Corona, Laura. (2011). Decidir, consumir y comer. En Good y Corona (coord.) *Comida, cultura y modernidad en México*. Perspectivas antropológicas e históricas. Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- De Beauvoir, Simone. (1987). El segundo sexo. Edit. Siglo veinte. Disponible en: https://www.segobver.gob.mx/genero/docs/Biblioteca/El_segundo_sexo.pdf (Consultado el 4 de marzo del 2020).
- De Certeau, Michel, Giard, Luce. y Mayol, Pierre. (1999). La invención de lo cotidiano. Habitar, cocinar. Universidad Iberoamericana. México.
- De Certeau Michel. (2000). La invención de lo cotidiano. Artes de hacer. Universidad Iberoamericana. México.
- De la O, María Eugenia (2006). El trabajo de las mujeres en la industria maquiladora de México: Balance de cuatro décadas de estudio. AIBR Revista de Antropología Iberoamericana. Vol.1(3), 404-227. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147328> (Consultado el 17 de octubre del 2019).
- De la O, María Eugenia (2013). Género y trabajo en las maquiladoras de México: Nuevos actores en nuevos contextos. Ediciones de la casa chata. México. 310 pág.
- Delgado, Freddy & Delgado, Mayra. (2014). Vivir y comer bien en los andes bolivianos. Bolivia: Universidad Mayor de San Simón, Facultad de Ciencias Agrícolas Pecuarias y Forestales. Agroecología Universidad Cochabamba.
- Delgado, Gian Carlo. (2014). Extractivismo, ecología política y construcción de alternativas en América Latina. *ALASRU Nueva época. Análisis latinoamericano del medio rural*. 8: 17-45.

- Devine, Carol; Farrell, Tracy; Blake, Christine; Jastran, Margaret; Wethington, Elaine y Bisogni, Carole (2009). Work conditions and the food choice coping strategies of employed parents. *ELSEVIER* Vol. 41, 5, p. 165-370 Disponible en: [/www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1499404609000177](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1499404609000177) (Consultado el 15 de octubre del 2019).
- Durán, Blanca y Wall, Abraham (2009) La ocupación de la madre como factor determinante del estado nutricional de niños menores de 7 años de Ciudad Juárez. (Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. México). Disponible en: <http://www3.uacj.mx/ICB/redcib/Publicaciones/Tesis%20Licenciatura/Nutrici%C3%B3n/La%20ocupaci%C3%B3n%20de%20la%20madre%20como%20factor%20determinante%20del%20estado%20nutrici%C3%B3n%20de%20ni%C3%B1os%20menores%20de%207%20a%C3%B1os%20de%20Ciudad%20Ju%C3%A1rez.pdf> (Consultado el 15 de octubre del 2019).
- Durán, Elba. (1985). La identidad nacional a través del fortalecimiento de la cultura alimentaria. Tercera Reunión Regional sobre Asistencia Social Alimentaria. México. Disponible en: http://publicaciones.anui.es.mx/pdfs/revista/Revista54_S4A1ES.pdf
- Errecaborde, Ana. (2009) Relación entre las representaciones sociales de la lactancia materna de las madres y el estado nutricional de los niños. (Tesis de Licenciatura. Universidad UFASTA, Colombia). Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/3436>
- Federici, Silvia. (2010) Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. España: Traficantes de sueños.
- Federici, Silvia. (2018) El patriarcado del salario. España: Traficantes de sueños.
- Fielding-Singh, Priya. (2017). A taste of inequality: Food's symbolic value across the socioeconomic spectrum. *Sociological science* 4:424-448. Disponible en: https://www.sociologicalscience.com/download/vol-4/august/SocSci_v4_424to448.pdf?utm (Consultado el 9 de diciembre del 2021).
- Fischler, Claude. (1995). El (H)omnívoro. Barcelona, Anagrama.
- Friedan, Betty. (2009). La mística de la feminidad. Feminismos. Ediciones Cátedra. Universidad de Valencia. Instituto de la mujer. España.
- García, Blanca; Álvarez, María Trinidad; Ramírez, María Concepción; Aranibar, Mónica. (2018) Acoso laboral a las mujeres en las maquiladoras ¿mito o realidad? *The Anáhuac Journal*. Vol.18(1) DOI: <https://doi.org/10.36105/theanahuacjour.2018v18n1.04>

- García, Mónica. (2014). Del alimento a la comida. Las transformaciones en al comensalidad y su efecto en los cuerpos de los niños. 56 (255): 237-248. Disponible en: <http://revistapediatria.com.ar/wp-content/uploads/2014/12/05-255-Del-alimento-a-la-comida.pdf>
- Garfias, Margarita. y Vasil'eva, Jana. (2020). 24/7 De la reflexión a la acción, por un México que cuida. Fundación Friederich Ebert Stiftung. México. Disponible en: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/mexiko/17157.pdf>
- Garine, Iгоре. (1999). Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura. En La Val de Onsera. Antropología y cultura: actas del congreso internacional 1998. Museo Nacional de Antropología. Pp. 13-34. España.
- Geertz, Clifford. (2003). *La interpretación de las culturas*. Gedisa. S.A. Barcelona, España.
- Giard, Luce. (1999). Hacer de comer. En De Certeau, Michel, Giard, Luce. y Mayol, Pierre. *La invención de lo cotidiano*. 2. Habitar, cocinar. Universidad Iberoamericana. México. Pp. 151-174.
- Goldsmith Mary. (2005). Análisis histórico y contemporáneo del trabajo doméstico. Págs. 121-174. En Rodríguez D. y Cooper J. comp. *El debate sobre el trabajo doméstico*. México. UNAM.
- González, William. (2013) Aspectos socioeconómicos y familiares asociados en niños y adolescentes obesos. *Revista de Ciencias Sociales* (Ve) 19 (1): 120-130. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/280/28026467016.pdf> (Consultado el 11 de diciembre del 2021).
- Guillén, Héctor. (2013). México: de la sustitución de importaciones al nuevo modelo económico. Disponible en: http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/157/6/Mexico-de_la_sustitucion.pdf (Consultado el 5 de noviembre del 2019).
- Gracia, Mabel. (2014). Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. *Panorama social*. 19. 25-36 Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/266737726_Alimentacion_trabajo_y_genero_De_cocinas_cocineras_y_otras_tareas_domesticas
- Gracia, Mabel. (1996). Antropología de la alimentación. En Proat, J. y Martínez, A. *Ensayos de antropología cultural*. P. 382-393. Ariel. España.
- Hasan, Rumayan; Smith, Jorge; Abdus, Mohammad; Akter, Shahinoor; Khan, Nazib; Sharmin, Tamanna y Rashed, Sabrina. (2020) Work and breast milk feeding: a qualitative exploration of the experience of lactating mothers working in ready made garments factories in urban Bangladesh. *Int Breastfeed J*. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33160366/> (Consultado el 24 de noviembre del 2021).

- Hass, Radall; Watson, James; Buonasera, Tammy; Southon, James; Chen, Jennifer; Noe, Sarah; Smith, Kevin; Llave, Carlos; Eerkens, Jelmer; Parker, Glendon. (2020). Female hunters of the early Americas. *Science Advances*. Anthtopology. Disponible en: <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abd0310> (Consultado el 3 de octubre del 2022).
- Heller, Ágnes. (1977) La sociología de la vida cotidiana. Edit. Península. España.
- Hernández, Roberto; Fernández, Carlos; y Baptista, Pilar. (2014). Metodología de la investigación. 6ta edición. McGRaw-Hill. México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (1992) Síntesis Geográfica de Hidalgo. México. Pág. 13-15,36.
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2007). Censo Agrícola, Ganadero y Forestal 2007. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/programas/cagf/2007/default.html#Datos_abiertos (Consultado el 9 de diciembre del 2019).
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística INEGI (2010) http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/hgo/poblacion/m_migratorios.aspx?tema=me&e=13 (Consultado del 8 de diciembre de 2019).
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística INEGI (2014a). Encuesta nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT). Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2014/> (Consultado el 24 de junio del 2020)
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2014b). Censo Económico 2014 Disponible en: https://www.inegi.org.mx/programas/ce/2014/default.html#Datos_abiertos (Consultado el 9 de diciembre de 2019).
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2016). Panorama sociodemográfico de Hidalgo 2015. 081 Zacualtipán de Ángeles. Disponible en: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/inter_censal/panorama/702825082222.pdf (Consultado el 2 de diciembre de 2020).
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística INEGI (2019a) Programa de industria manufacturera, maquiladora y de servicios de exportación (IMMEX) 2007. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/programas/immex/default.html#Datos_abiertos (Consultado el 5 de noviembre del 2019).

- Instituto Nacional de Geografía y Estadística INEGI (2019b) Industria manufacturer de exportación. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/temas/manufacturasexp/> (Consultado el 5 de noviembre del 2019).
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística INEGI. (2020) Censo de Población y Vivienda 2020. ITER Hidalgo. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/default.html#Datos_abiertos (Consultado el 2 de diciembre del 2021)
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística INEGI. (2020b) Panorama sociodemográfico de Hidalgo. Censo de población y vivienda 2020. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197865.pdf (Consultado el 7 de octubre del 2022).
- Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. INAFED (2015). Enciclopedia de los Municipios y Delegaciones de México. Regionalización del Estado de Hidalgo. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM13hidalgo/regionalizacion.html> (Consultada en noviembre 2016).
- Kosik, Karel. (1967). Dialéctica de lo concreto. Primera edición en español. México. Grijalbo.
- Kuper, Adam. (2001). Cultura. La versión de los antropólogos. México, Paidós.
- Lagarde, Marcela. (2005). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. (4ta ed.) México: UNAM.
- Lamas, Marta. (2016). ¿De qué hablamos cuando hablamos de género? Grandes Maestros segunda sesión. UNAM. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=8hu8cRmHnR8> (Consultado [el 12 de febrero del 2020](#)).
- Lamas, Marta. (2012). El género. La construcción cultural de la diferencia sexual. México: Edit. Porrúa y Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM.
- Lorenzo, Carmen. (2001) Sierra Alta Hidalguense: monografía. Consejo Estatal para la Cultura y las Artes de Hidalgo. México.
- Luthuli, Silondile; Haskins, Lyn; Mapumulo, Sphindile; Rollins, Nigel & Horwood, Christiane. (2020). 'I decided to go back to work so I can afford to buy her formula': a longitudinal mixed-methods study to explore how women in informal work balance the competing demands of infant feeding and

- working to provide for their family. *BMC Public Health*. Disponible en: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-020-09917-6.pdf> (Consultada el 26 de noviembre del 2021).
- Madueño, Ruth. (2003) Uno de los rostros de la migración interna. Marginación y pobreza en la sierra hidalguense. *Sociológica*. 18; 53: p.157-191.
- Marini, Ruy Mauro. (1991) Dialéctica de la dependencia. Ediciones Era, México, 11va reimpresión.
- Maza, Adriana (2016). Hogar y maternidad en México. En Infante, Lucrecia., Maza, Adriana y Santillan, Martha. *Lo personal es político. Las mujeres en la construcción de ámbito público, México, siglos XIX y XX*. Sinergia/Partido Nueva Alianza. Pág.77-129.
- Mehta, Kaye; Booth, Sue; Coveney, John & Strazdins, Lyndall. (2019). Feeding the Australian family: challenges for mothers, nutrition and equity. *Health Promotion International*. Disponible en: <https://academic.oup.com/heapro/article-abstract/35/4/771/5536655> (Consultado el 24 de noviembre del 2021).
- Mintz, Sidney. (2003) Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. 1era edición. México, CIESAS, Ediciones de la Reina Roja. CONACULTA.
- Molyneux, Maxine. (1979) Más allá del debate sobre trabajo doméstico. Págs. 13-52. En Rodríguez D. y Cooper J. comp. (2005) El debate sobre el trabajo doméstico. México: UNAM.
- Monsivais, Pablo; Aggarwal, Anju y Drewnoski, Adam. (2014) Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), 796-802. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4254327/> (Consultado el 14 de octubre del 2019).
- Montealegre, Daniel y Daza, Erika. (2019) Proyecto de investigación mujeres maquiladoras en Ibagué: Trabajo remunerado y economía informal. (Tesis de pregrado en mercadeo). Universidad de Ibagué, Tolima, Colombia. Recuperado de: <https://repositorio.unibague.edu.co/jspui/handle/20.500.12313/785> (Consultado el 11 de noviembre del 2019).
- Monterroso, Alejandro. (2009) El bosque mesófilo de montaña en el Estado de Hidalgo: Perspectiva ecológica frente al cambio climático. México. Universidad Autónoma Chapingo. Colegio de Posgraduados. Gobierno del Estado de Hidalgo.
- Morini, Cristina. (2014). Por amor o la fuerza. Feminización del trabajo y biopolítica del cuerpo. España. Traficantes de sueños.

- Organización Mundial de la Salud (1948). Preguntas más frecuentes ¿Cómo define la OMS la salud? Disponible en: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud (2006) Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf (Consultado el 3 de octubre del 2019).
- Parsons, Julie. (2015a). Gender, Class and Food. Families, Bodies and Health. Palgrave Macmillan.
- Parsons, Julie (2015b). Good food as family medicine: Problems of dualist and absolutist approaches to healthy family. Food Studies: An Interdisciplinary Journal. (2) 4: 1-13.
- Parsons, Julie (2016). When convenience is inconvenient: healthy family foodways and the persistent intersectionalities of gender and class. Journal of Gender Studies. (5) 25: 382 – 397.
- PyMEs (2022). Lista de empresas en Zacualtipán de Ángeles, Hidalgo. Disponible en: <https://pymes.org.mx/municipio/zacualtipan-de-angeles-0065.html?municipio%2Fzacualtipan-de-angeles-0065.html> (Consultado el 7 de octubre del 2022).
- Pérez-Gil Sara Elena; Rueda, Fabiola & Díez, Silvia. (1993). Lactancia y cuidado de los hijos: Estudios de casos en dos zonas rurales de México. Revista Salud Pública de México. 35 (6) 692-699. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5718/6295> (Consultado el 4 de abril del 2020).
- Pérez-Gil, Sara Elena. (2009) Cultura alimentaria y obesidad. Gaceta Médica de México. Recuperado el 16 de febrero de 2018 de https://www.anmm.org.mx/GMM/2009/n5/32_vol_145_n5.pdf
- Pérez-Gil, Sara Elena; Vega, Luz Amaranta y Romero, Gabriela. (2007). Prácticas Alimentarias de Mujeres Rurales: ¿Una nueva percepción del cuerpo? Revista Salud Pública de México. Vol. 1. Núm. 49, pp. 52-62.
- Pérez-Gil, Sara Elena; Paz, Claudia y Romero, Gabriela. (2011). Cuerpo, imagen y saberes alimentarios en infantes oaxaqueños, México: un primer acercamiento. -Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 2 (9), pp. 847 – 868.
- Perfil demográfico municipal de Zacualtipán de Ángeles, Hidalgo (2020). Disponible en: http://poblacion.hidalgo.gob.mx/pdf/perfiles/pp_municipios-Zacualtip%C3%A1n.pdf (Consultado el 3 de mayo del 2022).

- Rich, Adrienne. (2019). *Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución*. España: Traficantes de sueños.
- Rivas, Enrique. (1997) Hidalgo, monografía estatal. 3ra edición. Secretaría de Educación Pública. Pp. 36-39.
- Rodríguez, Corina. (2015). Economía feminista y economía del cuidado. Aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad. *Rev. Nueva Sociedad*. Disponible en: <https://nuso.org/articulo/economia-feminista-y-economia-del-cuidado-aportes-conceptuales-para-el-estudio-de-la-desigualdad/> (Consultado el 9 de diciembre del 2021).
- Romero, María Lizet; Tapia, Evangelina y Meza, Consuelo. (2020) Abanico de maternidades. Un estado del arte de los aportes feministas. *Debate feminista*. CIEG. UNAM. 50 (30), 143-165. Disponible en: <https://cieg.unam.mx/docs/difusion/textosInteres/83.pdf> (Consultado el 26 de marzo de 2020).
- Scott, Joan (1996). El género una categoría útil para el análisis histórico. En: Lamas Marta Compiladora. *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*. PUEG, México. pp. 265-302.
- Secretaría de Salud (2012). *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5285372 (Consultado el 27 de abril del 2020).
- SEDESOL-CONVAL (2010). *Informe anual sobre pobreza y rezago social*. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/45257/Hidalgo_081.pdf (Consultado el 28 de marzo de 2019).
- Strauss, Anselm. y Corbin, Juliet. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Primera edición en español. Universidad de Antioquia. Colombia.
- Taylor, Steve y Bogdan, Robert. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Primera edición. Paidós. Barcelona, España.
- Valdés, Ximena. (2000) Masculinidad en el mundo rural: realidades que cambian, símbolos que permanecen. En Olavarría, J. y Parrini, R. (eds.), *Masculinidad/es. Identidad, sexualidad y familia*. Primer Encuentro de Estudios de Masculinidad. FLACSO-Chile: 29-46.
- Varcárcel, A. (2001). *La memoria colectiva y los retos del feminismo*. Unidad mujer y desarrollo de la CEPAL.

- Vásquez, Gabriela. (2018). Cultura alimentaria en torno a lactantes de comunidades del Carso Huasteco Hidalguense. (Tesis de Maestría. Universidad Autónoma Chapingo. México).
- Vázquez, Verónica; Cárcamo, Naima. y Hernández, Neftalí. (2012). Entre el cargo, la maternidad y la doble jornada. Presidentas municipales de Oaxaca. *Perfiles Latinoamericanos*, 39: 31-57.
- Velázquez, Yuribia. (2011) Capítulo 12. Comida y significado entre los nahuas de la Sierra Norte de Puebla. En Good, E. y Corona, L. Ed. *Comida, cultura y modernidad en México*. (pp. 225-250). México: CONAYT. Escuela Nacional de Antropología e Historia. Instituto Nacional de Antropología e Historia. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- Villagómez, Paloma. (2021). Alimentar a otros para alimentar a los propios: dualidades y desigualdades de la venta del trabajo de alimentar en la Ciudad de México. Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género de El Colegio de México. Disponible en: <https://estudiosdegenero.colmex.mx/index.php/eg/article/view/691/376> (Consultado el 1 de diciembre del 2021).
- Wright, Jan; Maher, JaneMaree y Tanner, Claire. (2015). Social class, anxieties and mothers' foodwork. *Sociology of health & illness*. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1467-9566.12202> (Consultado el 24 de noviembre del 2021).

APÉNDICES

Apéndice 1. Encuesta de *Google Forms* para madres trabajadoras

Trabajo y alimentación de madres trabajadoras en Zacualtipán, Hidalgo

Este cuestionario ha sido elaborado por una alumna de posgrado de la Universidad Autónoma Chapingo. Su objetivo es recopilar información acerca de cómo las madres trabajadoras de las fábricas de ropa resuelven la alimentación familiar. La información es anónima y será usada exclusivamente con fines de investigación científica. Agradeceremos mucho su valiosa participación.

I. Datos generales

1. Lugar de origen (localidad y municipio)
_____ (respuesta corta)
2. Fecha de nacimiento
Día ____ mes _____ año _____
3. Estado civil
 - a. Casada o en unión libre
 - b. Soltera o separada
4. ¿Hasta qué grado escolar estudió?
 - a. No terminó la primaria
 - b. Terminó la primaria completa
 - c. No terminó la secundaria
 - d. Terminó la secundaria completa
 - e. No terminó la preparatoria
 - f. Terminó la preparatoria completa
5. Localidad o colonia de Zacualtipán en donde vive actualmente:

II. Información familiar

6. ¿Actualmente cuántos hijos o hijas están a su cargo?

7. ¿Qué edades tienen los hijos o hijas que están a su cargo? (Puede elegir varias opciones)
 - a. De 0 a 3 años
 - b. De 3 a 5 años
 - c. De 6 a 12 años
 - d. De 12 a 15 años
 - e. De 15 a 18 años
 - f. Más de 18 años
8. ¿A qué se dedican los hijos o hijas que están a su cargo?
 - a. Estudian

- b. Trabajan
- c. Estudian y trabajan
- d. No estudian ni trabajan
- e. Otra: _____

III Migración y trabajo:

9. ¿Cuál es el motivo por el cual usted se mudó a Zacualtipán? (Puede elegir más de una opción)
- a. En busca de trabajo
 - b. En busca de mejor calidad de vida
 - c. En busca de mayor nivel educativo para mis hijos
 - d. Otro: _____
10. ¿La decisión de venir a Zacualtipán fue:
- a. Suya
 - b. De su pareja
 - c. De sus padres
 - d. Otra: _____
11. ¿Cuánto tiempo le llevó comenzar a trabajar desde que llegó a Zacualtipán?
- a. Ya trabajaba aquí cuando se mudó
 - b. Comenzó de inmediato
 - c. Le llevó meses conseguir el trabajo
12. ¿En qué área de la fábrica trabaja usted?
- a. Administrativa
 - b. Diseño
 - c. Almacén
 - d. Corte
 - e. Ensamble
 - f. Terminación
 - g. Planchado
 - h. Deshilado
 - i. Revisado
 - j. Empaque
 - k. Limpieza
- Otra: _____

13. En un día laboral de lunes a viernes ¿cuál es su horario de entrada y salida del trabajo?

14. En un día laboral de sábado ¿cuál es su horario de entrada y salida del trabajo?

No trabaja los sábados

15. En un día laboral de domingo ¿Cuál es su horario de entrada y salida del trabajo?

No trabaja los domingos

16. ¿Regularmente cuánto tiempo tarda en llegar de su casa al trabajo?

De 5-15 minutos

De 15-30 minutos

De 30-45 minutos

Más de 45 minutos

17. Desde que llegó a Zacualtipán, ¿ha trabajado siempre en la misma fábrica?

a. Siempre ha trabajado en la misma fábrica

b. Ha trabajado anteriormente en otras fábricas diferentes

c. Antes trabajaba en algo diferente

d. Antes se dedicaba al hogar

18. ¿Cómo se llama la fábrica en donde usted trabaja? (Si es que tiene nombre)

19. ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en fábricas de ropa?

a. Menos de 1 año

b. De 1 a 5 años

c. De 5 a 10 años

d. De 10 a 15 años

e. De 15 a 20 años

f. Más de 20 años

20. La casa donde vive es:

a. Propia

b. Rentada

c. Prestada

d. Otra: _____

21. Usted contribuye con el gasto de su hogar en aproximadamente:

a. 100%

- b. Más de la mitad
- c. La mitad
- d. Menos de la mitad

22. En caso de haber contestado “más de la mitad”, “la mitad” o “menos de la mitad”, la otra parte del gasto familiar proviene de: (Respuesta opcional, no obligatoria)
- a. Su pareja
 - b. Sus hijos
 - c. Becas
 - d. Otros: _____

IV Alimentación y cuidados:

23. ¿Cuál es el lugar PRINCIPAL en donde compra los alimentos que consume su familia?
- a. Los tianguis de los sábados o domingos
 - b. Tiendas de abarrotes
 - c. Bodega Aurrerá
24. ¿Cada cuánto tiempo compra la mayoría de sus alimentos?
- a. Va a comprar todos los días
 - b. 2-3 veces por semana
 - c. 1 vez por semana
25. Durante los días de trabajo, ¿Quién prepara la comida que consume la familia?
- a. Usted prepara la comida
 - b. Su hija, su mamá u otro familiar
 - c. Paga a alguien más para que cocine
 - d. Compra comida preparada
26. El refrigerio (o almuerzo) que usted come en el trabajo...
- a. Lo prepara en casa
 - b. Compra alimentos afuera de la fábrica
 - c. No come nada hasta regresar a casa
27. El refrigerio (o almuerzo) que el/ los hijo(s) come(n) en la escuela...
- d. Lo prepara en casa
 - e. Les da dinero para que compren comida en la escuela
 - f. Paga a alguien más para que les lleve comida a la escuela
 - g. La escuela les proporciona alimentos
 - h. No comen refrigerio en la escuela
28. En caso de tener hijas(os) pequeños (5 años o menos): ¿Quién cuida de ellos mientras usted trabaja? (OPCIONAL)

- a. Lo lleva a la guardería
- b. Su madre, hermana o algún familiar los cuida
- c. Le paga a alguna amiga o conocida para que los cuiden
- d. Otro:

29. En caso de tener hijos(as) en edad escolar (primaria - secundaria) ¿Quién cuida de ellos mientras usted está trabajando? (OPCIONAL)

- a. Su esposo, su madre, su hermana o algún otro familiar
- b. Una vecina los vigila mientras regresa
- c. Se queda(n) solo(s), pues no tiene quién los cuide
- d. Otro:

30. En la alimentación familiar usted gasta:

- a. Menos de la mitad del ingreso familiar
- b. Aproximadamente la mitad del ingreso familiar
- c. Más de la mitad del ingreso familiar

31. Si compara la comida de Zacualtipán con la de su lugar de origen, la comida de Zacualtipán es:

- a. Igual de buena
- b. Mejor
- c. Peor

32. ¿Por qué?

V. Uso del tiempo

33. En un día laboral, ¿aproximadamente cuántas horas duerme durante la noche?

- a. 5 horas o menos
- b. Entre 6 y 8 horas
- c. Más de 8 horas

34. En un día normal ¿aproximadamente cuánto tiempo le dedica al trabajo doméstico (lavar, limpiar, cocinar, hacer compras, etc.) y al cuidado de sus hijos e hijas (ayudarlos con la tarea, bañarlos, peinarlos, lavarles los dientes, llevarlos a la escuela, etc.)?

- a. Entre 30 minutos y 1 hora
- b. Entre 1 y 2 horas

- c. Entre 2-4 horas
- d. Entre 4-6 horas

35. En un día normal ¿aproximadamente cuánto tiempo le dedica a pasar el tiempo con sus hijos(as) y pareja (platicar, ver películas, salir a pasear, etc.)?

Entre 30 minutos y 1 hora

Entre 1 y 2 horas

Entre 2 y 4 horas

Entre 4 y 6 horas

36. En un día normal ¿aproximadamente cuánto tiempo dedica a sus pasatiempos personales (ver televisión sin hacer otra cosa al mismo tiempo, usar sus redes sociales, leer, hacer algún deporte, arreglarse el cabello o las uñas, descansar, etc.)?

- a. Entre 30 minutos y 1 hora
- b. Entre 1 y 2 horas
- c. Entre 2-4 horas
- d. Entre 4-6 horas

37. ¿Su pareja o el padre de sus hijos o hijas realiza algunas actividades del cuidado del hogar y la familia? (Por ejemplo: arreglos en la casa, actividades o cuidados con los hijos o hijas (llevarlos a la escuela, peinarlos, lavarles los dientes, acostarlos, etc.), compra de alimentos u otras actividades).

Sí _____

No _____

38. Si su respuesta a la pregunta anterior fue "Sí" ¿Qué actividades realiza su pareja? (Si su respuesta fue no, terminar la encuesta)

Apéndice 2. Encuesta rápida de alimentos procesados

Esta encuesta está dirigida a las madres trabajadoras de Zacualtipán, Hidalgo. Responderla no le llevará más de uno o dos minutos. Forma parte de una investigación de la Universidad Autónoma Chapingo para conocer la alimentación familiar de las madres trabajadoras. Todas sus respuestas son confidenciales y serán usadas únicamente para fines de investigación.

1. ¿Usted elabora regularmente sus tortillas a mano?
 - Si, casi todos los días hago mis tortillas
 - No, casi siempre compro las tortillas ya hechas
2. ¿Usted cuenta con alguno de los siguientes elementos en su cocina? Elija todos con los que cuente:
 - Refrigerador
 - Licuadora
 - Horno de microondas
 - Olla exprés (olla de presión)
3. ¿Su mamá ocupa u ocupaba habitualmente alguno de ellos?
4. Por favor seleccione de la siguiente lista todos los productos que consumieron usted o su familia (pareja e hijos) durante los últimos 7 días.
 - Refrescos
 - Galletas
 - Pan dulce
 - Pan bimbo
 - Jugos de envase o cajita
 - Cereales de caja para el desayuno
 - Jamón
 - Salchichas
 - Sopas instantáneas (Maruchan o similares)
 - Sopas de lata o sobre
 - Frijoles en lata o sobre
 - Atún enlatado
 - Bebidas en polvo tipo tang o suko
 - Papas o frituras (tipo Sabritas o similares)
 - Yogurt
 - Palomitas de microondas
 - Pastelitos (gansitos, choco roles, pingüinos, etc.)
 - Otros dulces o golosinas
5. Solamente de la lista anterior ¿Cuáles productos consumen más frecuentemente usted y su familia?

Apéndice 3. Guía de entrevista para madres trabajadoras

Migración

1. ¿Usted es originaria de Zacualtipán? ¿De dónde es originaria?
2. ¿Cuánto tiempo tiene viviendo en Zacualtipán? ¿Por qué se mudó?
¿Qué edad tenía?

Trabajo

3. ¿En qué fábrica trabaja? ¿Cuánto tiempo tiene trabajando ahí?
4. ¿Ha trabajado antes en otra fábrica?
5. ¿Cuál es su horario de trabajo? ¿Qué días descansa?
6. ¿Tiene seguro social?
7. ¿Le gusta trabajar ahí o preferiría trabajar en otro lugar?

Familia – Uso del tiempo

8. ¿Quiénes viven en su casa? (pareja, cuántos hijos(as) o si vive con su mamá, etc.).
9. ¿Cómo es un día normal de trabajo? ¿Qué hace desde que se levanta, a qué hora se va a trabajar, qué hace después del trabajo? Normalmente ¿a qué hora se duerme, a qué hora se levanta?
10. ¿Quién cuida de sus hijos(as) mientras ud trabaja?
11. ¿Qué hace los fines de semana? ¿Tiene algún pasatiempo? ¿Qué hace cuando tiene tiempo libre?

Alimentación

12. ¿En dónde compra sus alimentos? ¿Cada cuándo? (diario, cada tercer día, cada semana)
13. ¿Quién se encarga de cocinar? ¿Qué acostumbran comer en un día cualquiera como ayer u hoy?
14. ¿En qué son distintas la alimentación que llevan aquí a la que llevaban en su lugar de origen o a la que tenían sus papás en su lugar de origen?
15. ¿Qué alimentos utiliza usted para cocinar que su mamá no usaba? Sobre todo alimentos ya procesados que le faciliten la tarea de cocinar. (sazonadores, salsas envasadas, frijoles enlatados, jamón, salchicha, maruchan u otras sopas instantáneas, cereal de caja, café instantáneo) o bien, algunos alimentos caseros que usted compre para preparar sus comidas: frijoles caseros, salsa casera, masa de alverjón para empanadas.
16. ¿Acostumbra a elaborar sus propias tortillas o las compra ya hechas? ¿En dónde compra la masa o la hace?
17. ¿Utiliza horno de microondas?
18. ¿Qué alimentos que consumía en su lugar de origen sigue consumiendo ahora?

19. ¿Aproximadamente, qué porcentaje de sus ingresos (y de su pareja, si es el caso) destinan para comprar alimentos? (por ejemplo: una cuarta parte, la mitad, más de la mitad)
20. ¿Cómo es la alimentación familiar de un día común? Por ejemplo, ¿qué comieron durante el día de ayer en el desayuno, almuerzo y cena?