

Lorena Pasarin <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Lic. en Antropología. Becaria de la Comisión de Investigaciones Científicas-PBA. Instituto de Desarrollo e Investigaciones Pediátricas (IDIP) "Prof. Dr. Fernando Viteri" Hospital de Niños de La Plata (Ministerio de Salud- Comisión de Investigaciones Científicas (CIC)). 63 N°1069. La Plata, Buenos Aires. Correspondencia: 63 N°1069. Tel: 453-5901 (int.1767).

✉ [lopasarin@gmail.com](mailto:lopasarin@gmail.com)

PRÁCTICAS Y REPRESENTACIONES SOBRE  
LA ALIMENTACIÓN DE MADRES ADOLESCENTES  
DURANTE LA LACTANCIA  
FEEDING PRACTICES AND REPRESENTATIONS IN LACTATING  
ADOLESCENT MOTHERS

### Resumen

**Objetivos:** describir el comportamiento alimentario de un grupo de madres adolescentes en periodo de lactancia, haciendo énfasis en las creencias y las percepciones en torno a la alimentación durante el puerperio y la lactancia.

**Métodos:** diseño descriptivo de corte transversal con metodología cualitativa. Población: 7 madres adolescentes (entre 15 y 17 años), seleccionadas con procedimientos de muestreo teórico (intencional).

**Resultados:** el factor económico determina la elección de los alimentos a consumir diariamente en el hogar, pero sólo proporciona un contexto dentro del cual se conjugan otros factores culturales que también deben ser considerados. La selección de los alimentos se constituye como una tarea femenina desde el momento de la toma de decisión de qué comer. Se observan prescripciones y proscripciones alimentarias relacionadas con la lactancia. Las representaciones acerca del cuerpo se encuentran asociadas a la concepción de un cuerpo sano = fuerte o grande. Hay una percepción de apatía personal y del entorno familiar respecto de la alimentación de las madres adolescentes durante la lactancia.

**Conclusiones:** a partir de este trabajo se puede concluir que la dimensión simbólica de la cultura es productora de representaciones que condicionan y resignifican las prácticas alimentarias de las adolescentes durante el periodo de lactancia, dando sentido a lo que pueden y deben comer las madres adolescentes durante esta etapa.

**Palabras claves:** investigación cualitativa, conducta alimentaria, lactancia materna, adolescente.

### Summary

**Aims:** describe feeding behavior in a group of lactating adolescent mothers, with emphasis on beliefs and perceptions about feeding during puerperium and lactation.

**Methods:** cross-sectional descriptive study using qualitative methodology. Study sample: 7 adolescent mothers (age range, 15-17

y) selected using theoretical sampling procedures (intentional).

**Results:** the economic factor determines the selection of the food consumed daily, being the context within which other cultural factors are involved and should therefore be evaluated. Food selection becomes a female task from the moment of deciding what to eat. Feeding prescriptions and proscriptions related to lactation are observed. Body representations are closely associated to the conception of a healthy body = strong or big. There is a perception of personal and family apathy about feeding in lactating adolescent mothers.

**Conclusions:** the symbolic dimension of culture produces representations that condition and give new meaning to feeding practices in lactating adolescent mothers, thus giving sense to what they can and should eat during this stage.

**Key words:** qualitative research, feeding behavior, Breast Feeding, Adolescent.

## Introducción

El objetivo de este trabajo es describir el comportamiento alimentario de un grupo de madres adolescentes en periodo de lactancia, haciendo énfasis en las creencias y las percepciones en torno a la alimentación durante el puerperio y la lactancia.

El estudio de la alimentación se ha abordado principalmente desde sus aspectos nutricionales o biomédicos dejando de lado una multiplicidad de factores que inciden en la selección de los alimentos, como son los factores ecológico-demográficos, tecnológico-económicos, sociales y simbólicos que hacen de la alimentación un fenómeno complejo <sup>(1,2)</sup>. Es debido a esta complejidad que el fenómeno de la alimentación puede ser abordado desde distintos puntos de vista: fisiológico, psicológico y sociocultural <sup>(3)</sup>.

Desde las Ciencias Sociales y, especialmente, desde la Antropología, se han realizado diferentes aproximaciones a la problemática de la alimentación intentando rescatar estos múltiples aspectos.

En primer lugar, debe entenderse que el hombre, como ser social, se encuentra inmerso en una cultura

ra y tiende a adoptar los hábitos y pautas alimentarias que practica el grupo social al que pertenece. Estos hábitos y pautas se encuentran influidos por todas las áreas de la cultura <sup>(3)</sup> y son adquiridos principalmente desde la Unidad Doméstica (UD) de referencia, en especial, por la vía materna <sup>(4)</sup>.

En estas unidades domésticas se construyen, se realizan y se reproducen, las interacciones valorativas o simbólicas más intensas y más importantes respecto a la alimentación de los actores, que definen en las prácticas cotidianas quién puede comer qué <sup>(5)</sup>: dentro de la unidad doméstica la distribución de la comida depende de la edad y el género, por lo cual cada uno de sus integrantes presentará determinadas características y prácticas particulares en lo concerniente a la alimentación <sup>(6)</sup>.

En la adolescencia, etapa de transición entre la niñez y la adultez que varía en las diferentes culturas <sup>(7)</sup>, los individuos comienzan a considerarse autónomos y socialmente independientes, especialmente en lo concerniente a la alimentación <sup>(8)</sup>. Este período puede ser largo o corto, y su extensión varía de un individuo a otro según las diferentes culturas, fluctuando de una época a otra y dependiendo de condiciones económicas y sociales. Esto, sumado a la situación de maternidad –con nuevas prescripciones y proscripciones alimentarias– llevaría a una diferenciación, transformación y reinterpretación de las pautas alimentarias adquiridas en la unidad doméstica.

La descripción del comportamiento alimentario de las madres adolescentes proporcionará el acceso a las representaciones y prácticas culturales organizadas en torno a la alimentación en este grupo particular, permitiendo así comprender la complejidad de su comportamiento alimentario.

## Material y métodos

Las madres adolescentes que participaron de la investigación pertenecen a grupos domésticos de sectores medios y bajos de la ciudad de La Plata y Gran La Plata, región que presenta una alta incidencia de embarazo adolescente: uno de cada cinco partos que se atienden en los hospitales públicos de la Ciudad

ocurre en menores de 18 años.

Las madres adolescentes entrevistadas conviven con sus familias nucleares (madre, padre y/o hermanos), con sus parejas y/o con la familia nuclear de su pareja (suegros, cuñados y pareja), ocupándose principalmente del hogar o, eventualmente, como empleadas domésticas. En cuanto a la escolaridad, todas abandonaron la escuela durante el embarazo, aunque algunas han regresado luego del parto.

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó un diseño descriptivo de corte transversal utilizando metodología cualitativa, ya que la misma es apropiada cuando el investigador se propone investigar la construcción social de significados, las perspectivas de los actores sociales, los condicionantes de la vida cotidiana o brindar una descripción detallada de la realidad <sup>(9)</sup>.

El trabajo de campo se realizó en instalaciones del Instituto de Desarrollo e Investigaciones Pediátricas (Hospital de Niños de La Plata). Se entrevistaron 7 madres adolescentes con edades que fluctuaron entre 15 y 17 años, las cuales fueron seleccionadas con procedimientos de muestreo teórico (intencional). En este tipo de muestreo, a medida que avanza el proceso se agregan sujetos a la muestra, buscando incrementar la diversidad, y termina cuando las entrevistas con personas adicionales no producen ninguna información nueva o relevante para la comprensión del fenómeno <sup>(10)</sup>. En este tipo de muestreo lo más importante no es el número de personas entrevistadas, sino la información que proporciona para interpretar el tema de interés.

La información se obtuvo a partir de entrevistas semiestructuradas, buscando obtener no sólo las prácticas y creencias acerca de la alimentación, sino también sus representaciones. Si bien la mayoría de la información obtenida proviene de las madres adolescentes, se destaca la riqueza de la información proporcionada por las madres, las suegras y las parejas de estas adolescentes que en ocasiones concurrían con ellas a las entrevistas.

Las entrevistas estaban orientadas a indagar aspectos relacionados con los siguientes temas:

- El contexto familiar de las adolescentes.
- La alimentación y la economía: el ingreso econó-

mico y el consumo de alimentos.

- El contexto social de la comida.
- El contexto de la cocina.
- La alimentación y la lactancia: alimentos preferidos y/o prohibidos.
- La forma de clasificar los alimentos.
- La selección de alimentos.
- Las percepciones sobre la propia conducta alimentaria.
- Los usos simbólicos de los alimentos.
- La alimentación y la imagen corporal.

El análisis de los datos se realizó a partir del discurso de las informantes. La información fue organizada por categoría de respuesta, tomando en cuenta los tópicos de indagación de la entrevista, y aquellos que surgieron del discurso de los informantes. Luego, se procedió a un análisis comparativo, con la triangulación de las distintas fuentes desde donde se obtuvo la información.

## **Resultados y discusión: análisis e interpretación de los datos**

### **La alimentación y la economía: influencia en la selección de los alimentos**

En las estrategias de consumo de alimentos de las unidades domésticas en las cuales viven las madres adolescentes influye, en primer lugar, la capacidad económica de dicha unidad.

La situación económica se caracteriza por un bajo ingreso monetario que incluye, en ocasiones, la obtención de alimentos a partir de planes alimentarios proporcionados, principalmente, por organismos estatales.

Las compras para abastecimiento de alimentos, tarea generalmente femenina, se realizan en forma diaria en comercios que se encuentran a pocas cuadras del hogar (supermercados, almacenes y carnicerías), obteniendo los elementos necesarios para la elaboración de los alimentos.

La elección de los alimentos es realizada por las adolescentes, por sus madres o por sus suegras, dependiendo el caso. Esta elección depende, principalmen-

te, de la economía del hogar. El criterio más importante a la hora de elegir un alimento es la facilidad y la rapidez en su preparación, y la posibilidad de que rinda para muchas personas. Esto concuerda con lo que plantea P. Aguirre: “la gente no come lo que quiere, ni lo que sabe, sino lo que puede” <sup>(11)</sup>; es así como los alimentos son elegidos, en gran parte, según consideraciones presupuestarias. También media en la elección el gusto de el/la cocinero/a; en pocas ocasiones se menciona la consulta al resto de los miembros de la unidad doméstica.

### La forma de clasificar los alimentos

Cualquier investigación, cuyo objetivo sea analizar los factores socioculturales que intervienen en el consumo de alimentos, debe apreciar cuáles son las interacciones que se producen entre los procesos biológicos y culturales que se hallan presentes en la selección humana de la comida. Los humanos conciben al alimento como “comestible” o “no comestible” en base a determinadas características sensoriales y culturales. Estas últimas involucran factores económicos, simbólicos y sociales que determinan los patrones alimentarios e influyen en la selección de la comida, dando lugar a pares de oposiciones –caliente/frío, femenino/masculino, liviano/pesado entre otras <sup>(12)</sup>.

Entre las madres adolescentes que participaron de la investigación se encuentran presentes tres tipos de clasificaciones:

- Clasificación de los alimentos en relación a la salud:
  - “*buenos para la salud*” (verduras y carnes rojas, hígado; “*alimentos que brinden calcio y hierro*”)
  - “*malos para la salud*” (fideos, “*comida chatarra*”)

Esta valoración de lo que se considera que es bueno o malo para comer se encuentra vinculada a la noción de “salud”. La información relativa al valor nutricional de los alimentos proviene de lo que la publicidad y el personal médico transmiten, así como de creencias culturales compartidas: los alimentos son elegidos en función de su composición nu-

tricional y de los efectos que tienen sobre el organismo ciertas sustancias <sup>(12)</sup>. Como puede observarse, hay una preeminencia del discurso sobre la salud, lo que favorece que, a la hora de clasificar los alimentos y hacer su valoración, prevalezca el criterio de sano o saludable <sup>(11)</sup>.

- Clasificación por grupos de alimentos:
  - Frutas y verduras (vegetales)
  - Carnes

Esta clasificación estaría relacionada con la información obtenida en la escuela en relación a grupos alimentarios.

- Clasificación por temperatura de la comida:
  - Comidas calientes
  - Comidas frías

Esta dicotomía, frío/caliente, es reconocida por casi todos los grupos humanos y utilizada en diversas partes del mundo <sup>(12)</sup>. La misma refiere a una cualidad intrínseca de los alimentos, pero no tendría una gran significancia en la construcción de las dietas de esta población.

### Representaciones acerca de la alimentación y el cuerpo

Acerca de las representaciones respecto a lo que significa “buen comer” se encuentran diferencias. Algunas refieren que “buen comer” está asociado a “llenarse”. Esta idea se encuentra asociada a un tipo de comensalidad colectiva que sigue como parámetro el consumo de alimentos rindidores y económicos, como guisos y sopas, los cuales dan una sensación de saciedad <sup>(11)</sup>.

Otras refieren una asociación a “*comer cosas que hagan bien (verduras y carnes)*”, “*comer cosas sanas*” o “*comer las cuatro comidas*”; estas representaciones están cargadas de significados respecto a lo que los médicos y los medios indican que se debe comer, ya que en la práctica no se llevan adelante estos hábitos que mencionan.

En lo que respecta a las representaciones del cuerpo, Le Breton afirma que el conocimiento que el sujeto tiene de su cuerpo en las sociedades occidentales es bastante vago y está basado en el saber anatómico y fisiológico que fue aprendido en el colegio, así como en la información que se intercambia cotidianamente entre vecinos y amigos; conocimiento en el cual interviene la información que divulgan las instituciones médicas y los medios masivos de comunicación <sup>(13)</sup>.

Con respecto a la influencia recibida de la educación formal, de la institución médica y de los medios masivos de comunicación, se encuentra presente en las representaciones de estas adolescentes la idea de un cuerpo sano asociado al bienestar físico y al movimiento:

*“Un cuerpo sano? Y para mí es estar bien, tanto en salud como físicamente”* (LP-Ma 1.1 SG).

*“que pueda movilizarse, tener bien el hie-  
rro en el cuerpo para poder estar bien, sino te debilita”* (LP-Ma 1.2 MB).

Con respecto a las representaciones acerca del cuerpo adquiridas en el contexto familiar y vecinal, se encuentra presente en la preferencia de un cuerpo fornido sobre un cuerpo esbelto, concepción muy ligada a la imagen de “cuerpos fuertes” de los hogares de menos ingresos, ideal de cuerpo que rige los hábitos alimentarios de estos grupos <sup>(11)</sup>:

*“(la comida) es importante porque sino uno se debilita, se pone flaco”* (LP-Ma 1.2 MB).

### **Prácticas alimentarias durante el puerperio y la lactancia**

La dimensión simbólica de los alimentos se constituye como una de las dimensiones más prominentes de las proscripciones y prescripciones alimentarias en grupos vulnerables, y deben, por lo tanto, recibir una atención cuidadosa <sup>(12,14)</sup>.

Es sabido que existen prohibiciones o restricciones temporales que afectan a los individuos en periodos

críticos de sus ciclos de vida, la alimentación de la madre lactante también implica el acatamiento de ciertas restricciones y prescripciones a la hora del consumo de alimentos.

La investigación muestra que también entre este grupo particular se espera que se siga un amplio sistema de reglas dietéticas. Las reglas dietéticas consisten en prescripciones y proscripciones en relación a una serie de alimentos, consejos que son proporcionados generalmente por mujeres provenientes de la familia, como la madre y la suegra, o vecinas del barrio.

Entre los alimentos que están proscriptos para la madre durante el periodo de lactancia encontramos aquellos que afectan a la salud y/o al metabolismo de sus hijos, por ejemplo los cítricos como la naranja y la mandarina:

*“Cosas como naranjas porque le hacen mal a él (...). Y le hacen doler la panza”* (LP-Ma 1.1 LC).

También se encuentran proscriptos los alimentos con alto contenido en grasas y muy picantes, sin explicación con respecto a la restricción. Además se mencionan la cebolla, las gaseosas y la papa:

*“Papas, la gaseosa no tengo que tomar (...).  
Le da gases (al bebé)”* (LP-MA 1.1 MC).

*“Ay, sí! Toda la gente, la cebolla (...). Porque dicen que le hacen dar muchos gases a los bebés”* (LP-Ma 1.1 SG).

Por otro lado, también se contraindican el consumo de algunos alimentos que pueden perjudicar la salud de las madres, como por ejemplo la cebolla y las salsas:

*“Cuando tiene el bebé te queda todo como delicado adentro. Por ahí la cebolla es fuerte, es ácida. Tiene que comer toda comida liviana... una sopa, caldito...”* (Madre de SG: LP-Ma 1.1 SG).

Entre los alimentos que se recomiendan se ha mencionado el aumento del consumo de líquidos, co-

mo el mate y la leche de vaca, ya que aumentan la producción y la calidad de la leche materna:

*“(...) a mí me dice mi mamá que tome mate y leche para hacerme venir la leche mejor (...)”*. (LP-Ma 1.1 AA).

También se menciona el consumo de malta y/o cerveza:

*“Que tome cerveza (...). Para que baje la leche”*. (LP-Ma 1.1 MS).

*“La malta le digo yo (...). Para que tenga más leche (...)”* (Suegra de LP-Ma 1.1 MC).

De igual forma, se alude la necesidad de consumir más hígado, carnes blancas (ej: pollo) y lácteos, como el yogurt; también lentejas y verduras, ya que refuerzan la salud general de la madre.

#### **Percepciones sobre la propia conducta alimentaria: cambios alimentarios en relación al embarazo**

En cuanto a la consulta realizada a las madres adolescentes acerca de la percepción de diferencias en su alimentación durante el periodo de lactancia respecto a la etapa de embarazo, refieren un mayor consumo de alimentos durante el periodo gestacional, en lo que respecta a cantidad y a variedad, sobre todo de dulces y golosinas:

*“...antes comía un montón y ahora no como tanto. Comés menos. Y cuando... en el embarazo, comías lo mismo que comés ahora? No, comía más”* (LP-Ma 1.1 MC).

*“En el embarazo comía muchas golosinas, pero después... ahora no me tiran las golosinas* (LP-Ma 1.2 MB).

*“(...) en el embarazo me comía todo: golosinas, cualquier cosa! Ahora no me llaman las golosinas, ni los dulces”* (LP-Ma 1.2 MS).

Asimismo, se detecta una percepción por parte de

las adolescentes de un desinterés de su entorno familiar por su estado nutricional durante el periodo de lactancia, en relación con el mayor interés y cuidado durante el embarazo. También manifiestan una mayor preocupación personal de su alimentación durante el embarazo, en relación a la poca preocupación sobre su salud y su alimentación durante la lactancia.

#### **Conclusiones**

La dimensión simbólica de la cultura es productora de representaciones que condicionan y resignifican las prácticas alimentarias de las adolescentes durante el periodo de lactancia, dando sentido a lo que pueden y deben comer durante esta etapa.

El género femenino posee gran influencia en el consumo de los alimentos durante la lactancia, proporcionando consejos en cuanto a las prescripciones y proscripciones alimentarias que deben ponerse en práctica.

La restricción del consumo de ciertos alimentos está determinada por las acciones negativas que estos podrían provocar en el metabolismo de la madre y/o el niño. Tales restricciones introducen cambios en la alimentación cotidiana de estas madres, especialmente en lo que respecta al consumo de alimentos rendidores y económicos, característicos de los hábitos alimentarios de su contexto socioeconómico.

Las prácticas alimentarias efectuadas durante este periodo, en relación a los alimentos permitidos o prohibidos, tienen como objetivo principal producir un beneficio directo en la producción de leche materna y en el fortalecimiento de la calidad de la misma. Este comportamiento es sostenido para lograr el bienestar del niño, aunque ello signifique postergar la alimentación saludable de la madre y llevar a un segundo plano sus preferencias alimentarias.

Resulta fundamental tener en cuenta estas prácticas y representaciones al momento de realizar recomendaciones en la alimentación de la madre adolescente que lacta, como medio para lograr una mejora en su salud y su bienestar.

## Bibliografía

1. Contreras J. *Antropología de la alimentación*. España: Eudema; 1993.
2. Contreras J. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universidad de Barcelona; 1995.
3. De Garine I. *Los factores socioculturales de la alimentación*. En: Contreras J. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universidad de Barcelona; 1995.
4. Busdiecker B, Castillo D, Salas A. *Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica*. Rev. Chil. Pediatr. 2000; 71: 5-11.
5. Aguirre P. *Estrategias de Consumo. Qué Comen los Argentinos que comen*. Buenos Aires: Miño y Dávila-CIEPP-Colección Políticas Públicas; 2005.
6. Chales N, Keer M. *Es así porque es así: diferencias de género y edad en el consumo de alimentos*. En: Contreras J. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universidad de Barcelona; 1995.
7. Mead M. *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa*. Barcelona: Paidós; 1988.
8. Douglass H. *Actitudes de los adolescentes hacia la comida*. En: Contreras J. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Ed. Universidad de Barcelona; 1995.
9. Wainerman C, Sautu R. *La trastienda de la investigación*. Buenos Aires: Ed. de Belgrano; 1997.
10. Vieytes R. *Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad*. Buenos Aires: Ed. De las Ciencias; 2004.
11. Aguirre P. *Ricos flacos y gordos pobres*. Buenos Aires: Editorial Capital Intelectual; 2004.
12. Messer E. *Methods for determinants of food intake*. En: Pelto G., Pelto P., Messer E. *Research Methods in Nutritional Anthropology*. Hong Kong: The United Nations University, 1989.
13. Le Breton D. *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Buenos Aires: Nueva Vision; 1995.
14. Shannon K, Mahmud Z, Asfia A, Ali M. *The social and environmental factors underlying maternal malnutrition in rural Bangladesh: implications for reproductive health and nutrition programs*. *Health Care Woman Int.* 2008; 29:826-840. ◆