



Eréndira Cárdenas-Ortega (autora de correspondencia)

Universidad Autónoma del Estado de México

ere.ortega456@gmail.com

ORCID: 0009-0005-0460-8480

Yuridia Sánchez-Repizo

Universidad Autónoma del Estado de México

ysrepizo@gmail.com

ORCID: 0000-0002-9601-7995

Óscar Donovan Casas-Patiño

Universidad Autónoma del Estado de México

capo730211@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3129-9418

Saberes y género en la alimentación saludable: representaciones sociales en adolescentes de Tenango del Aire

Knowledge and gender in healthy nutrition: social representations among adolescents in Tenango del Aire

Palabras clave: adolescencia, alimentación, educación y salud, género, representación social.

Resumen

La adolescencia es una etapa clave en la cual se forman hábitos que influyen a lo largo de la vida. En comunidades rurales, la idea de lo que significa “comer saludable” no depende únicamente de la información escolar, sino también de la familia, la cultura y los medios de comunicación. Este artículo explora cómo adolescentes de Tenango del Aire, Estado de México, entienden y representan la alimentación saludable en su cotidianidad. Los hallazgos muestran que, aunque reconocen mensajes escolares como el consumo de frutas y verduras, en sus prácticas y percepciones incorporan alimentos industrializados, permeados por la cultura actual. Asimismo, se identificó que las responsabilidades relacionadas con la alimentación siguen, principalmente, a cargo de mujeres, incluso desde edades tempranas. Estos resultados evidencian la necesidad de promover estrategias de educación alimentaria que integren saberes locales, consideren las dinámicas de género y respondan a los contextos reales de los adolescentes. [Versión en lengua de señas mexicana](#)

Keywords: adolescence, nutrition, health education, gender, social representation.

Abstract

Adolescence is a key stage in which habits are formed that influence lifelong behavior. In rural communities, the concept of “healthy eating” depends not only on school education but also on family, culture, and the media. This article explores how adolescents in Tenango del Aire, State of Mexico, understand and represent healthy eating in their daily lives. The findings show that, although they recognize school messages such as the consumption of fruits and vegetables, their practices and perceptions incorporate processed foods, influenced by current culture. Furthermore, it was found that responsibilities related to food continue to fall primarily on women, even from a young age. These results highlight the need to promote food education strategies that integrate local knowledge, consider gender dynamics, and respond to the real-life contexts of adolescents.

Introducción

La adolescencia es una etapa decisiva en la construcción de hábitos que influyen en la salud a lo largo de la vida. En estos años se han consolidado prácticas alimentarias e ideas que las personas tienen sobre lo que es “comer saludablemente”. En México, este proceso ocurre en un contexto marcado muchas veces por la malnutrición, que puede traer aparejado sobrepeso, obesidad y desnutrición, condiciones que afectan de manera importante a la población adolescente (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2024).

Ante este panorama, las políticas públicas y los programas escolares han reforzado la promoción de una alimentación saludable. Sin embargo, este concepto no puede comprenderse únicamente desde una perspectiva nutricional, pues en la vida cotidiana de los adolescentes intervienen múltiples factores —familiares, escolares, comunitarios y mediáticos— que influyen en la manera en que interpretan y ponen en práctica estas recomendaciones. En contextos rurales, estas dinámicas adquieren características particulares. En comunidades como Tenango del Aire, Estado de México, donde persisten carencias sociales, educativas y económicas, así como limitaciones en el acceso a servicios de salud y situaciones de inseguridad alimentaria, esas realidades influyen directamente en la forma en que los adolescentes construyen sus ideas sobre lo “saludable”. Se han documentado realidades similares en algunos estudios sobre huertos educativos en México, cuyos espacios contribuyen a la producción de alimentos y

funcionan como escenarios socioecológicos que articulan identidad territorial, aprendizaje y sostenibilidad (Castro et al., 2023).

Analizar la alimentación saludable también implica reconocer que este concepto está vinculado a roles de género, los cuales influyen tanto en la distribución de responsabilidades dentro del hogar como en la carga simbólica asociada al cuidado alimentario. En muchos hogares rurales, las adolescentes participan activamente, incluso asumen un papel central en la preparación y elección de los alimentos, lo que se relaciona con patrones de género históricamente arraigados y con dinámicas familiares caracterizadas por jornadas laborales extensas. En este contexto, la transmisión intergeneracional de saberes alimentarios propicia la convivencia de prácticas tradicionales y referentes contemporáneos, mismas que se transforman o, en ocasiones, entran en tensión.

Diversas investigaciones muestran la complejidad de estas representaciones. Por ejemplo, Priya Fielding-Singh (2019) señala que, entre adolescentes, el comer saludable puede asociarse no solo con la salud, sino también con valores morales y percepciones de estatus socioeconómico. Por su parte, Leyva y Pérez (2015) advierten sobre la pérdida progresiva de saberes culinarios tradicionales, mientras que Castronuovo et al. (2021) destacan cómo las dinámicas de género influyen en la reproducción de estereotipos y desigualdades vinculadas al cuidado alimentario.

En este contexto, resulta relevante comprender cómo los propios adolescentes entienden la alimentación saludable en su vida cotidiana. Este artículo se apoya en la teoría de las representaciones sociales propuesta por Serge Moscovici (1979) y desarrollada desde el enfoque estructural por Jean-Claude Abric (2001), la cual permite explorar cómo se construyen y comparten significados en torno a la realidad. Desde esta perspectiva, la alimentación saludable no se entiende solo como un conjunto de recomendaciones, sino como un sistema de ideas influido por experiencias, discursos y contextos sociales.

Desarrollo

Para comprender cómo los adolescentes interpretan la alimentación saludable, resulta útil mirar más allá de las recomendaciones nutricionales y centrarse en los significados que van construyendo al respecto en su día a día. Desde la perspectiva de las representaciones sociales, estas ideas no surgen de manera aislada, se forman a partir de experiencias compartidas, saberes culturales y discursos que circulan en distintos espacios, como la escuela, la familia y los medios de comunicación. Como plantea Serge Moscovici (1979), estas representaciones permiten a los grupos dar sentido a la realidad y orientar sus prácticas.

En este proceso, algunas ideas tienden a mantenerse más estables, mientras que otras se adaptan a las condiciones del entorno. De acuerdo con el enfoque estructural de Jean-Claude Abric (2001), eso puede entenderse como la coexistencia de un núcleo de significados con mayor firmeza y una periferia más flexible, sensible a los cambios sociales y culturales. Esta distinción permite comprender por qué ciertos mensajes sobre alimentación saludable —como la importancia de consumir frutas y verduras— se mantienen, mientras que otros elementos se transforman según el contexto.

En la vida cotidiana de los adolescentes, la alimentación saludable se construye a partir de múltiples influencias. Por un lado, la escuela transmite un discurso institucional basado en guías alimentarias; por otro, la familia aporta prácticas culinarias y saberes heredados. A esto se suman las experiencias comunitarias y la influencia de los medios, especialmente los digitales, que introducen nuevas formas de consumo y referentes culturales que también moldean la idea de lo “saludable” (Fielding-Singh y Oleschuk, 2023). Asimismo, estas construcciones están atravesadas por relaciones de género, pues las responsabilidades vinculadas a la alimentación suelen distribuirse de manera desigual dentro del hogar (Franch-Maggiolo et al., 2025).

Para acercarse a estas experiencias, se recuperaron las voces y expresiones de adolescentes de comunidades rurales del Estado de México, considerando lo que dicen y las formas en que representan visualmente la alimentación en su entorno. Este acercamiento permite explorar lo que los jóvenes saben sobre el tema y cómo lo viven, lo interpretan y lo integran en su vida diaria.

Saberes y significados de la alimentación saludable

Cuando los adolescentes hablan de alimentación saludable, una de las ideas más frecuentes es su asociación con el consumo de frutas, verduras y el Plato del Bien Comer. Esa información circula en el ámbito escolar y suele presentarse como referencia principal de lo que significa comer de manera adecuada. En este sentido, puede observarse la presencia de significados relativamente estables que orientan la forma en la que los jóvenes entienden la alimentación, tal como lo plantean Jean-Claude Abric (2001) y Serge Moscovici (1979).

Sin embargo, estas ideas no siempre se reflejan de manera directa en las prácticas cotidianas. Al analizar cómo los propios adolescentes representan visualmente la alimentación saludable, aparecen combinaciones de imágenes que evidencian ciertas tensiones. Por ejemplo, en la Figura 1 se observa la presencia de frutas junto con productos industrializados, como cereales azucarados o bebidas saborizadas. Este tipo de representaciones sugiere que, aunque los adolescentes reconocen los discursos institucionales, también integran en su vida cotidiana alimentos que forman parte de su entorno inmediato.

Estas aparentes contradicciones no son excepcionales. Como señala Priya Fielding-Singh (2019): en las ideas sobre lo que significa “comer saludable” pueden coexistir prácticas que no necesariamente se ajustan a dichas recomendaciones, ya que están influenciadas por factores sociales, económicos y culturales.

Figura 1. Dibujo representativo de *Saberes y significados*



Nota: Producción gráfica de adolescente que combina alimentos industrializados y fruta en la representación de una alimentación saludable.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1. Dibujo representativo de *Saberes y significados*



Nota: Producción gráfica de adolescente que integra estética urbana y alimentos saludables en un mercado local.

Fuente: Elaboración propia.

Otro elemento importante en estas construcciones es el entorno familiar. En los relatos de los adolescentes aparecen con frecuencia referencias a alimentos tradicionales como el maíz, el frijol, las hortalizas o el nixtamal, que suelen estar vinculados a experiencias afectivas y a la memoria familiar, especialmente a figuras como las abuelas. Hay expresiones que reflejan las prácticas alimentarias y la transmisión de saberes que forman parte del patrimonio cultural, por ejemplo, es frecuente escuchar: “como cocinaba mi abuelita”.

De acuerdo con Márquez-Molina et al. (2025), los alimentos tradicionales desempeñan un papel importante en la seguridad alimentaria y en la identidad cultural. No obstante, en los discursos analizados, estas referencias aparecen con menor fuerza frente a la presencia de alimentos industrializados, lo que sugiere cambios en la transmisión de estos saberes, en línea con lo planteado por Leyva y Pérez (2015).

A estas influencias se suman los referentes mediáticos y culturales contemporáneos. En la Figura 2, por ejemplo, se observa la representación de un personaje con estética asociada a la cultura juvenil actual (como los corridos tumbados) en un entorno donde también aparecen frutas y verduras. Esta combinación muestra cómo los adolescentes integran elementos de la cultura global con prácticas locales, generando nuevas formas de significado en torno a la alimentación.

Desde la perspectiva de Serge Moscovici (1979), estas representaciones reflejan la manera en que distintos tipos de conocimiento —científico, cotidiano y mediático— se articulan en la construcción social de la realidad.

En conjunto, la presencia simultánea de alimentos frescos, productos ultraprocesados y referentes culturales contemporáneos evidencia que la alimentación saludable no es una idea fija, sino un proceso en constante transformación. En este escenario, los alimentos tradicionales no desaparecen, pero conviven con imaginarios asociados a estilos de vida globalizados (Fielding-Singh y Oleschuk, 2023), lo que plantea el desafío de articular los saberes locales con los discursos escolares sobre alimentación saludable.

Género, normas y roles alimentarios

Al hablar de alimentación en el hogar, aparece de forma recurrente una idea entre los adolescentes: la responsabilidad de preparar y decidir qué se come recae principalmente en las mujeres. Madres y abuelas son señaladas como las principales encargadas de la alimentación familiar y en muchos casos son ellas quienes definen qué se considera “saludable”. Como expresó una participante: “lo que cocinan en mi casa [mamá] es lo saludable”.

Esta responsabilidad no se limita a las mujeres adultas. En diversos casos, las adolescentes también participan activamente en la preparación de alimentos, incluso cuando hay otros miembros del hogar que podrían asumir estas tareas. Esas dinámicas

reflejan una distribución desigual del trabajo doméstico, en la que el cuidado alimentario continúa siendo una actividad predominantemente femenina, como señalan Franch-Maggiolo et al. (2025).

Además, en algunos hogares esta responsabilidad se combina con otras actividades, como el trabajo fuera de casa. Esto genera una doble carga para muchas mujeres, quienes deben conciliar sus actividades laborales con las tareas domésticas. Un adolescente lo expresó de la siguiente manera: “Me gusta esperar a mi mamá para comer, porque como trabaja, casi nunca está”. Aunque en ciertos casos los varones colaboran en actividades del hogar, la responsabilidad directa de la alimentación rara vez se les atribuye.

Las diferencias de género también se reflejan en la manera en que se interpreta la alimentación saludable. Mientras que algunas adolescentes la asocian con el control del peso, el consumo de productos *light* o el seguimiento de dietas; los varones tienden a relacionarla con la fuerza, el rendimiento físico o la energía. Estas diferencias muestran que la alimentación no solo está vinculada con la salud, sino también con formas diferenciadas de entender el cuerpo y el cuidado.

Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Castronuovo et al. (2021), quienes señalan que el *marketing* alimentario contribuye a reproducir estereotipos de género que influyen en las percepciones y decisiones alimentarias desde edades tempranas. En este sentido, la alimentación se configura como un espacio donde no solo se satisfacen necesidades biológicas, sino también donde se reproducen normas sociales, roles de género y desigualdades.

Figura 1. Nube de palabras de *Género, normas y roles alimentarios*



Nota: Representación visual de los términos más frecuentes asociados por adolescentes en torno a género y alimentación saludable.

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión

Comprender cómo los adolescentes piensan y viven la alimentación saludable implica ir más allá de lo que dicen y observar también cómo la representan. El uso de recursos visuales permitió identificar contradicciones que no siempre aparecen en el discurso, como reconocer la importancia de consumir frutas y verduras y, al mismo tiempo, incluir alimentos industrializados en sus representaciones gráficas. Esto muestra que las ideas sobre lo saludable no son siempre coherentes, sino que se construyen en medio de experiencias cotidianas, disponibilidad de alimentos y múltiples influencias.

Los hallazgos también evidencian que, a pesar de los avances en materia de igualdad de género, la alimentación en el hogar sigue siendo una responsabilidad principalmente femenina. Madres, abuelas y adolescentes mujeres continúan asumiendo la mayor parte de las tareas relacionadas con la preparación y gestión de los alimentos, incluso en contextos donde también participan en actividades laborales. Esto plantea la necesidad de repensar las estrategias y políticas públicas, considerando el papel activo que tienen las y los adolescentes dentro de la dinámica familiar.

Por otra parte, la alimentación saludable se construye a partir de la interacción entre saberes escolares, prácticas familiares y referentes mediáticos. En este proceso, los conocimientos tradicionales no desaparecen, pero conviven con nuevas formas de consumo asociadas a la globalización y a la cultura digital. Esta convivencia genera tensiones: por un lado, los adolescentes reconocen los mensajes institucionales sobre alimentación saludable; por otro, mantienen prácticas influenciadas por la oferta de productos industrializados y los entornos digitales.

En este contexto, lo que a veces se interpreta como desinterés por parte de los jóvenes puede estar más relacionado con la falta de espacios donde puedan participar, expresar sus ideas y construir alternativas acordes con su realidad. Escuchar sus voces, reconocer sus experiencias y articular los saberes locales con los discursos institucionales se vuelve fundamental para promover prácticas alimentarias más pertinentes, equitativas y sostenibles en contextos rurales. ^{SC}

Referencias

Agradecimientos

A las y los adolescentes participantes, al personal docente y directivo de las telesecundarias de Tenango del Aire por su disposición y apoyo. Se reconoce igualmente el respaldo de la Universidad Autónoma del Estado de México y del posgrado de Sociología de la Salud para la realización de esta investigación.

- Abric, J-C. (Dir.). (2001). *Prácticas sociales y representaciones*. Ediciones Coyoacán.
- Castro, O., Velázquez Cigarrrora, E., y Fontalvo Buelvas, J. C. (Coords.). (2023). *Agricultura, huertos educativos y transformaciones socioecológicas: Experiencias significativas en México*. Azul de Samarcanda Ediciones.
- Castronuovo, L., Guarnieri, L., Tiscornia, M. V., y Allemandi, L. (2021). Food marketing and gender among children and adolescents: A scoping review. *Nutrition Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00706-4>
- Fielding-Singh, P. (2019). You're worth what you eat: Adolescent beliefs about healthy eating, morality and socioeconomic status. *Social Science & Medicine*, 220, 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.022>
- Fielding-Singh, P., y Oleschuk, M. (2023). Unequal foodwork: Situating the sociology of feeding within diet and nutrition disparities. *Sociology Compass*, 17(4). <https://doi.org/10.1111/soc4.13067>
- Franch-Maggiolo, C., Rodríguez-Osiac, L., Hernández-Hirsch, P., y Pemjean-Contreras, I. (2025). Roles dentro de los entornos domésticos en Chile: La "portera alimentaria". *Nutrición Hospitalaria*, 42(1), 192-193. <https://doi.org/10.20960/nh.05520>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2024). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023. Resultados nacionales*. https://insp.mx/resources/images/stories/2025/docs/250108_Ensanut_23.pdf
- Leyva, D. A., y Pérez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 867-881. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016&lng=es&tng=es
- Moscovici, S. (1979). El psicoanálisis, su imagen y su público (N. M. Finetti, Trad.). Editorial Huemul.
- Márquez-Molina, O., Espinosa-Ayala, E., y Rojas-Contreras, I. (2025). Alimentos tradicionales: Tesoros de la cultura y pilares de la seguridad alimentaria. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 16(1), 183-208. <https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08>