



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Para mí, lo nutritivo es lo hecho en casa

Desde la cocina hacia la alimentación y la salud: habilidades culinarias y decisiones alimentarias

Leyna Priscila López Torres

ADVERTIMENT. La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX (www.tdx.cat) i a través del Dipòsit Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX ni al Dipòsit Digital de la UB. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX o al Dipòsit Digital de la UB (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

ADVERTENCIA. La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR (www.tdx.cat) y a través del Repositorio Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR o al Repositorio Digital de la UB. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR o al Repositorio Digital de la UB (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

WARNING. On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX (www.tdx.cat) service and by the UB Digital Repository (diposit.ub.edu) has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized nor its spreading and availability from a site foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository is not authorized (framing). Those rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Doctorado en Alimentación y Nutrición

Para mí, lo nutritivo es lo hecho en casa.

**Desde la cocina hacia la alimentación y la salud:
habilidades culinarias y decisiones alimentarias.**

PRESENTA

Leyna Priscila López Torres

DIRECTOR

Dr. Jesús Contreras Hernández

Abril 2016

Para mi querido esposo, Edson.

Resumen

Introducción: Debido a la asociación entre la salud y la alimentación, en los últimos 30 años figuras del periodismo y del ámbito académico han centrado su atención en el estudio de las habilidades culinarias de las personas y su influjo en las decisiones alimentarias.

Objetivo: Explicar cómo las habilidades culinarias condicionan las decisiones alimentarias de las mujeres entrevistadas.

Metodología: Empleamos métodos cualitativos y cuantitativos. Realizamos cuatro grupos de discusión (n= 22) y once entrevistas semiestructuradas a profundidad (n= 13) a mujeres residentes en Barcelona de diferentes edades, ocupaciones, conformación de hogares y nivel socioeconómico. Dividimos la muestra por grupos generacionales en tres grupos: A (de 57 a 73 años), B (de 40 a 56 años) y C (de 23 a 39 años).

Así mismo obtuvimos información de otras fuentes —observaciones participantes en 4 cursos monográficos de cocina, recogida de discursos publicitarios de escuelas de cocina durante 12 meses, encuestas a asistentes (n= 721) de cursos de cocina de 20 Centros Cívicos de Barcelona— lo que además de permitirnos comprender y explicar este fenómeno, también lo consideramos como un método de validación de datos —triangulación de la información—.

Resultados: Caracterizamos distintas habilidades culinarias —mecánicas y tácitas (perceptuales, creativas, de organización, planificación, orden, gestión de la compra, por mencionar algunas)— que a la vez se articulan e interactúan con diversos factores que median las decisiones alimentarias de las mujeres entrevistadas.

Las decisiones alimentarias son polifacéticas, situacionales, dinámicas, y complejas. Identificamos dinámicas subyacentes, procesos inconscientes y conscientes de tensión, conflicto, negociación y contradicciones circunscritas a las mismas.

Cada decisión alimentaria se encuentran bajo el influjo, en mayor o menor medida, de la articulación e interacción entre los contextos (macro y micro), trayectorias y transiciones del itinerario vital, los condicionamientos —entre los que agrupamos a las habilidades culinarias— y el sistema personal de decisiones alimentarias integrado por los valores, estrategias y hábitos que cada mujer tiene y desarrolla. Además, como producto de las influencias de las vivencias —las trayectorias y transiciones del itinerario vital— de las personas, los diferentes factores como condicionamientos y el sistema personal y su relevancia son susceptibles de modificaciones en el tiempo.

Conclusiones: Las habilidades culinarias son un factor, que entre otros, influye en las decisiones alimentarias de las mujeres entrevistadas.

Palabras clave: habilidades culinarias, decisiones alimentarias, aprendizaje culinario.

Abstract

Introduction: Due to of the association between health and food, in the last 30 years personalities of journalism and academics have focused on the study of the cooking skills of people and their influence on food choices.

Objective: The study sought to explain how the cooking skills determine the food choices of women interviewed.

Methodology: We used qualitative and quantitative methods. We conducted four focus groups (n= 22) and eleven depth semi-structured interviews (n= 13) to women living in Barcelona of different ages, occupations, household formation and socioeconomic status. We divide generationally the sample in three groups: A (from 57 to 73 years), B (40 to 56 years) and C (23 to 39 years).

Also, we obtained information from other sources —participant observations (four different cooking courses), advertising's speeches of cooking schools (we collected information during a period of 12 months) and a survey answered by 721 volunteers of cooking courses on 20 Civic Centers of Barcelona— what besides allowing us to understand and explain this phenomenon, we also consider it as a method of validating data — triangulation of information—.

Results: We characterize different cooking skills —mechanicals and tacit skills (perceptual, creative, organizational, planning, purchase management, to name a few)— that simultaneously articulate and interact with different factors that mediate decisions of women interviewed.

The food choices are multifaceted, situational, dynamic, and complex. We identify underlying dynamics, unconscious and conscious processes of tension, conflict, negotiation and contradictions circumscribed thereof.

Each food choice is under the influence, in greater or lesser degree, of the articulation and interaction between the contexts (macro and micro), paths and life course transitions, the conditionings —among we group the cooking skills— and the personal system of food choices composed of values, strategies and habits that each woman has and develops.

In addition, as a result of the influences of the experiences —trajectories and transitions of life course— of people, different factors such as conditionings and the personal system and its relevance are susceptible to change over time.

Conclusions: The cooking skills are a factor, among others, that influences the food choices of women interviewed.

Keywords: cooking skills, food choices, cooking skills acquisition.

Índice de contenidos

Índice de contenidos.....	i
Índice de ilustraciones.....	vii
Índice de figuras.....	vii
Índice de tablas.....	viii
Índice de gráficas.....	viii
Agradecimientos.....	ix
Abreviaturas.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
Objetivos.....	5
Preguntas de investigación.....	6
Sobre la redacción y los anexos.....	7
CAPÍTULO 1. ESTADO DE LA CUESTIÓN PREVIO A LA INVESTIGACIÓN.....	13
1.1 ¿En decadencia o en transición? El estado que guardan las habilidades culinarias.....	14
1.1.1 Pérdida de las habilidades culinarias.....	15
1.1.1.1 La modernidad del siglo XIX y su impacto en la cocina.....	15
1.1.1.2 Las causas del detrimento de las habilidades culinarias.....	20
1.1.1.3 Las consecuencias de la pérdida de habilidades culinarias.....	25
1.1.1.4 La transición culinaria y la falta de confianza en el uso de las habilidades culinarias.....	28
1.1.1.4.1 El estado de la cocina en Inglaterra: la relación entre las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias.....	29
1.1.1.4.2 Características de la transición culinaria.....	32
1.1.1.4.3 La paradoja culinaria del siglo XXI.....	34
1.1.2 Adaptación de las habilidades culinarias.....	36
1.1.2.1 ¿Qué son las habilidades culinarias? y ¿cuáles se están perdiendo? Los problemas de la imprecisión de los conceptos.....	36
1.1.2.2 La complejidad de las habilidades culinarias en el hogar.....	39
1.1.2.3 Habilidades culinarias que responden a contextos actuales: tecnificación de los alimentos y la cocina.....	40
1.1.2.4 La especulación de la pérdida habilidades culinarias.....	48
1.2 La complejidad de las decisiones alimentarias.....	52
1.2.1 La conducta social y las decisiones alimentarias.....	55

1.2.2 Los hechos sociales y las decisiones alimentarias	58
1.2.3 La definición social y las decisiones alimentarias	62
1.3 Las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias.....	79
1.3.1 Las ventajas de las comidas hechas en casa	80
1.3.2 La inconveniencia de los alimentos de conveniencia	85
1.3.3 La relación de las habilidades culinarias y los patrones alimentarios nutricionalmente adecuados	87
1.4 La intrincada relación entre las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias	91
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA	97
2.1 Perspectivas sobre el abordaje del objeto de estudio	97
2.1.1. El estudio de las habilidades culinarias	97
2.1.2 El estudio de las decisiones alimentarias	98
2.2 Decisiones procedimentales	99
2.2.1 Fuentes y trabajo de campo.....	99
2.2.1.1 Grupos de discusión.....	102
2.2.1.2 Entrevistas	103
2.2.1.3 Discursos publicitarios de cursos de cocina	104
2.2.1.4 Observaciones participantes	105
2.2.1.5 Cuestionarios	110
2.2.2 Delimitación de la muestra.....	110
2.3 Análisis de datos	120
2.3.1 Datos cualitativos.....	120
2.3.2 Datos cuantitativos.....	122
CAPÍTULO 3. RESULTADOS.....	127
3.1 Caracterización, uso y aprendizaje de las habilidades culinarias.....	127
3.1.1 ¿Cuáles son las habilidades culinarias en el ámbito doméstico?	127
3.1.1.1 “Cortas todo en dados pequeñitos y has de sofreír primero la cebolla”: Habilidades culinarias mecánicas o prácticas	127
3.1.1.2 Habilidades culinarias tácitas	131
3.1.1.2.1 “Yo voy bastante a ojo”: Habilidades perceptuales.....	131
3.1.1.2.2 “Es saber cómo tienen que quedar”: Habilidades conceptuales	137
3.1.1.2.3 “La cocina es creativa”: Habilidades creativas.....	138

3.1.1.2.4 “Hay que cuadrar tiempos, deberes, duchas, cenas”: Habilidades de organización y orden	142
3.1.1.2.5 “Si tú necesitas hacer comida para 5 personas, con la Thermomix® vas justa”: Habilidades de estimación	153
3.1.1.2.6 “Todas la cocineras amas de casa, cocinan lo que gusta en casa, no lo que no gusta”: Habilidades de negociación y conciliación.....	154
3.1.1.2.7 “Hacer la comida es fácil, lo complicado es pensar en qué tienes que hacer”: Habilidades de planificación	157
3.1.1.2.8 “La compra del hipermercado la hago cada 15 días por internet”: Habilidades de gestión de la compra	161
3.1.1.2.9 Otras habilidades culinarias	166
3.1.3 Conocimientos culinarios.....	171
3.1.4 Las habilidades culinarias en números.....	177
3.1.2 Interacción de las diferentes habilidades culinarias.....	188
3.1.3 Aprendizaje culinario.....	191
3.3.1 “Aprendí de mi madre, de verla a ella”: Las madres principales transmisoras de los conocimientos culinarios	191
3.3.2 “Hay una parte que se aprende como los idiomas, que se aprende por ósmosis, o sea algo que has visto aunque no le hayas puesto mucha atención, pero lo has visto”: La transmisión de los conocimientos culinarios	193
3.3.3 “Les habilitats s'aprenen amb l'experiència”: El aprendizaje culinario	195
3.1.4 Mediadores del aprendizaje culinario	200
3.1.4.1 “Me gustaba estar en la cocina, disfruté de la creación, de ver que pude sacar cosas de la nevera y ver que podría a cocinar”: Motivación personal	201
3.1.4.2 “Yo nunca me metí en la cocina hasta que viví sola, la verdad, nunca hice nada porque mi madre era ama de casa y era ella la que siempre cocinaba y nada, un día me encontré sola y tenía que comer”: La emancipación como detonador del aprendizaje culinario	204
3.1.4.2.1 “Cuando me casé empecé a cocinar porque el primer día teníamos que comer”: Cohabitar en pareja	205
3.1.4.3 “Porque tinc ganes de coneixer coses nous i sorprendre als amigs i familiars”: Cocina con y para otros, la influencia del contexto social de la cocina en el aprendizaje culinario.....	208
3.1.4.4 Otros motivos que favorecen el aprendizaje culinario.....	210
3.1.5 “Ahora tenemos más las influencias externas aunque tu madre te enseñe a hacer unas cosas tú tienes otras influencias”: Reestructuración del aprendizaje culinario	212

3.1.6 “Hemos perdido la cocina”: Las habilidades culinarias de ayer y hoy.....	215
3.1.7 “Básicamente mis cosas ya las tengo controladas”: La autoconfianza	226
3.1.7.1 “¿Qué es saber cocinar? Pero saber, saber...”: La construcción del concepto	229
3.2 La complejidad de las decisiones alimentarias	231
3.2.1 La cocina y sus contextos	231
3.2.1.1 “En el desayuno de los fines de semana trato de esforzarme un poquito”: El contexto temporal de la cocina	233
3.2.1.2 “M’esmpero quan tinc convidats, pero per mi sola...”: El contexto social de la cocina	236
3.2.1.3 “Tú te vas al súper y si no quieres cocinar pues no cocinas, no hace falta”: El contexto alimentario	239
3.2.2 “La vida va cambiando y vamos cambiando como seres humanos”: El itinerario vital y su influencia en las decisiones alimentarias.....	242
3.2.3 “La cocina se hace muy tarde y se come enseguida”: Las maneras de percibir la cocina	249
3.2.3.1 “Pero a mí no me gusta cocinar ¡nada!” “La cocina fue una cosa por obligación”	250
3.2.3.2 “A mí me gusta cocinar y me puedo tirar horas haciéndolo”	253
3.2.3.2.1 “A mí me gusta mucho cocinar pero me tiene que apetecer y cada día me apetece menos”	256
3.2.3.3 “A mí me falta aún mucho por aprender”	257
3.2.4 “Todo depende de cada uno, si te gusta más el picante o te gusta más lo agridulce, cada uno le va dando su toquecito ¿no?”: Condiciones individuales	260
3.2.5 “Venían con los hilitos estos de azafrán... ‘ <i>spahish paella not posible</i> ’, sin aquello ¿sabes?”: Ideales, expectativas y/o estándares	264
3.2.6 La cocina, un tema de recursos: tiempo, dinero y esfuerzo.....	267
3.2.6.1 “Pero claro para llegar a abrir la nevera y poder a hacer una comida buena en 5 minutos, también tienes que haber dedicado tiempo a cocinar”: El tiempo..	268
3.2.6.2 “Hay veces que quieres comprar cosas más especiales y no puedes ¿no? por hacer economía en casa”: El dinero	274
3.2.6.3 “Puedo hacer un arroz o cosas muy pequeñas pero cosas más elaboradas ya digo: ‘uy no lo compro ya hecho’”: Las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias.....	277
3.2.6.4 “Los domingos [...] vamos a comer a casa de mi suegra”: Las redes sociales	288
3.2.7 Sistema personal	290

3.2.7.1 “La responsabilidad de donar suport al que tens al costat i entre tots ¿no? porque andar a buscar unos plátanos en Sudamérica, perdona, cuando tenemos unos plátanos de las canarias que son riquísimos”: Los valores personales	290
3.2.7.2 “Lo decía el Quijote ¡joder! Que ‘la salud del cuerpo se fragua en lo que tiene en el estómago’”: La salud y lo “saludable”	293
3.2.7.2.1 “Cuando yo pienso en saludable, pienso en la base clásica de carne, pescado, verduras y frutas”: La diferentes maneras de entender lo saludable .	296
3.2.7.3 “Yo nunca pongo un plátano frito porque no me gusta nada”: Las estrategias y los hábitos	310
3.2.8 “Para comer sano simplemente hay que planificar y hay que organizarse un poco y quizá esto también lleva tiempo”: Las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias “saludables”	312
CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN	319
4.1 Caracterización de habilidades culinarias.....	319
4.1.1 Las habilidades mecánicas	320
4.1.2 Las habilidades perceptuales.....	322
4.1.3 Las habilidades de estimación	324
4.1.4 Las habilidades conceptuales	326
4.1.5 Las habilidades creativas	327
4.1.6 Las habilidades de organización	328
4.1.7 Las habilidades de orden	332
4.1.8 Las habilidades de planificación.....	334
4.1.9 Las habilidades de gestión de la compra	337
4.1.10 Las habilidades de negociación y conciliación	340
4.1.11 Las habilidades de manejo de herramientas y/o equipos	342
4.1.12 Las habilidades de gestión y búsqueda de la información.....	343
4.1.13 Las habilidades <i>multitasca</i>	343
4.1.14 Conocimientos culinarios	343
4.2 El aprendizaje culinario	344
4.2.1 Las madres maestras culinarias.....	345
4.2.2 Aprendizaje culinario.....	345
4.2.3 Mediadores del aprendizaje	348
4.2.4 Maneras de aprender.....	350
4.3 Usos, cambios y permanencias de la puesta en práctica de las habilidades culinarias.....	355

4.4 La complejidad de las decisiones alimentarias	369
4.4.1 La influencia los contextos	370
4.4.1.1 Los contextos social y temporal de la cocina	372
4.4.1.2 El contexto alimentario	377
4.4.2 Las trayectorias y transiciones del itinerario vital.....	382
4.4.3 Condicionamientos	388
4.4.3.1 Ideales, expectativas y/o estándares	390
4.4.3.2 Maneras de percibir la cocina	393
4.4.3.3 Condiciones individuales	396
4.4.3.4 Recursos	396
4.4.3.4.1 El Tiempo y el dinero	397
4.4.3.4.2 Las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias	404
4.4.3.4.3 Otros recursos	413
4.4.4 Sistema personal de decisiones alimentarias.....	413
4.4.4.1 Valores, estrategias y hábitos.....	414
4.4.4.2 Lo saludable y sus distintas interpretaciones.....	417
4.4.4.2.1 Alimentos, su origen, producción y procesamiento	417
4.4.4.2.2 Lo “saludable” es lo hecho en casa.....	420
4.4.4.2.3 Frecuencias, cantidades y patrones de consumo.....	424
4.4.4.2.4 La salud, otro valor que es sujeto a tensión, conciliación y negociación con otros del sistema personal en las decisiones alimentarias	427
4.4.5 Las habilidades culinarias y su relación con las decisiones alimentarias “saludables”	429
CONCLUSIONES	433
La diversidad y complejidad de las habilidades culinarias en el ámbito doméstico.....	433
Los factores que influyen en las decisiones alimentarias.....	440
Nuevas interrogantes	455
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	457
ANEXOS.....	i
ANEXO I. Términos culinarios.....	i
ANEXO II. Perfiles de las informantes	vii
ANEXO III. Diagramas de marcos y modelos conceptuales para el estudio de las Decisiones Alimentarias	xvi
ANEXO IV. Guion de preguntas para guía de entrevistas y grupos de discusión	xxviii

ANEXO V. Ejemplar de cuestionario de datos socioeconómicos.....	xxix
ANEXO VI. Ejemplar de consentimientos informados	xxx
ANEXO VII. Ejemplares de los cuestionarios aplicados en los CC	xxxii
ANEXO VIII. Clasificación en familias y categorías de las respuestas a preguntas abiertas de la encuesta aplicada en los CC.....	xxxiii
ANEXO IX. Cursos de cocina y número de participantes por Centro Cívico	xxxvi
ANEXO X. Frecuencias de las respuestas de la pregunta 3 que no se corresponden con conocimientos y/o HC	xl

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Ubicación de los relojes en cursos de cocina.....	149
Ilustración 2. Plato elaborado en <i>cuinat cultura cubana</i>	151
Ilustración 3. Elaboración de "mariquitas" en el curso <i>cuinat cultura cubana</i>	152
Ilustración 4. Lista de la compra	164
Ilustración 5. Ejemplos de discursos publicitarios de los cursos de cocina ofrecidos por los Centros Cívicos de Barcelona, otoño 2013	210
Ilustración 6 Las habilidades culinarias y su relación con otros factores que influyen en las decisiones alimentarias.....	278

Índice de figuras

Figura 1 Modelo del proceso de decisiones alimentarias, propuesta de Sobal y Bisogni .	71
Figura 2 Modelo de la trayectoria de las DA de frutas y verduras durante el itinerario vital	74
Figura 3 Primer grupo de discusión. Facultad de Geografía e Historia	102
Figura 4 Ejemplos de publicidad de cursos de cocina.....	105
Figura 5 Observación participante. Curso " <i>Cuinat cultura cubana</i> "	106
Figura 6 Observación participante. Curso " <i>Passtiseria catalana</i> "	107
Figura 7 Observación participante. Curso de cocina " <i>farcit de llibres</i> "	108
Figura 8 Modelo de calidad total de los alimentos de acuerdo con Grunert	xvi
Figura 9 Modelo conceptual sobre los factores que influyen en las decisiones alimentarias. Propuesta de Krebs-Smith y Kantor.....	xvii
Figura 10 Marco conceptual del modelo de las decisiones alimentarias de acuerdo a la disponibilidad de alimentos en el barrio. De Rose, Bodor, Hutchinson y Swalm	xviii
Figura 11 Modelo conceptual de las decisiones alimentarias: Sistemas de alimentación y desigualdades en la salud. Propuesta de Neff, Palmer, McKenzie y Lawrence.....	xix
Figura 12 Modelo de decisiones alimentarias. Sharkey, Horel y Dean.....	xx
Figura 13 Modelo conceptual general de las decisiones alimentarias, la ingesta de alimentos y nutrientes y el estado nutricional y de salud. Propuesta de la oficina de ciencias de la vida, EUA	xxi
Figura 14 Marco de decisiones alimentarias de Pollard, Kirk y Cade	xxii
Figura 15 Modelo conceptual de decisiones alimentarias propuesto por Nie y Zepeda..	xxiii

Figura 16 Factores que influyen en los comportamientos alimentarios de los estudiantes universitarios, del trabajo de Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij y Deforche	xxiv
Figura 17 Modelo que esquematiza las influencia de las dos dimensiones que se entrecruzan y convergen para dar lugar a la elección de alimentos de Franchi	xxv
Figura 18 Modelo conceptual de componentes en el proceso de las decisiones alimentarias. Propuesta de Furst, Connors, Bisogni, Sobal y Falk	xxvi
Figura 19 Resúmenes de 4 de los 8 tipos de guiones (scripts) de las DA en las cenas identificado por Blake, Bisogni, Sobal, Jastran y Devine	xxvii

Índice de tablas

Tabla 1. Cortes y características generacionales de la muestra estudiada	116
Tabla 2. Perfiles por cortes generacionales de las mujeres que participaron en los grupos de discusión y las entrevistas	118
Tabla 3. Habilidades culinarias del ámbito doméstico	172
Tabla 4 Centros Cívicos y cursos de cocina incluidos en la investigación.....	xxxvi

Índice de gráficas

Gráfica 1. Categorización y frecuencias de conocimientos culinarios percibidos como básicos en la cocina	179
Gráfica 2. Categorización en frecuencias de atributos de las habilidades culinarias percibidas como básicas.....	180
Gráfica 3. Clasificación de atributos en frecuencias de las habilidades perceptuales	181
Gráfica 4. Clasificación de atributos en frecuencias de las habilidades creativas.....	183
Gráfica 5. Clasificación de atributos en frecuencias de las habilidades de organización	184
Gráfica 6. Clasificación de atributos (en frecuencias) de las habilidades de orden	185
Gráfica 7. Clasificación de atributos (en frecuencias) de las habilidades de estimación.	186
Gráfica 8. Clasificación de atributos en frecuencias, de las habilidades de manejo de herramientas y equipo de cocina	187
Gráfica 9. Motivos relacionados con el aprendizaje culinario para asistir a los cursos de cocina de los CC de Barcelona. Los datos en frecuencias agrupadas por categorías. ...	211
Gráfica 10. Porcentaje de percepción de autoconfianza de las habilidades culinarias de los asistentes a los curso de cocina de los Centros Cívicos de Barcelona. Otoño 2013.....	229
Gráfica 11 Porcentajes de distribución de acuerdo con el sexo	xii
Gráfica 12 Porcentajes de distribución por grupos generacionales	xii
Gráfica 13 Porcentajes de distribución de acuerdo con el nivel de estudios	xiii
Gráfica 14 Porcentajes de distribución de acuerdo con la situación laboral	xiii
Gráfica 15 Porcentajes de distribución según tipo de cohabitación.....	xiv
Gráfica 16 Porcentajes de distribución de acuerdo con los ingresos económicos mensuales	xiv
Gráfica 17 Porcentajes de distribución según frecuencia con que se realizan la preparación de las comidas	xv
Gráfica 18 Frecuencias de respuestas según categorías no relacionadas con conocimientos y/o habilidades culinarias	xi

Agradecimientos

A Edson, mi compañero, amigo, cómplice, novio, marido y el amor de mi vida. Aquí estamos, después de cinco años, 2 mudanzas de continente, 2 universidades, 3 cambios de ciudad, 2 hijos, muchos aprendizajes, re aprendizajes y des aprendizajes, situaciones difíciles, retos, risas, llantos, aventuras, viajes, alguna que otra cana y arruga más y mucho, mucho, mucho trabajo. Gracias totales e infinitas por apoyarme y quererme incondicionalmente. A ti dedico este trabajo, que desde su inicio siempre fue nuestro, nuestra tesis.

A mi director. Jesús, además del extraordinario director y guía que has sido para mí, te estaré eternamente agradecida por “mover” mis paradigmas, por enseñarme a un hacer y pensar diferente. Gracias por haber confiado desde siempre en mí, incluso más de lo que yo misma lo hice. Gracias por dirigir mi andar.

A mis padres. José Efraín y María Rebeca, no hay palabras que puedan plasmar el profundo agradecimiento que siento para con ustedes, gracias por la vida, por guiarme y quererme, gracias por haberme apoyado en esta aventura y gracias por estar y haber estado siempre a por mí, por Edson y por mis hijos.

A mi familia, a mis suegros Ramón y América y a mi cuñada Erika quienes siempre me tendieron su mano y brindaron su apoyo y cariño en cada paso de este andar.

A mis amigas. Tania gracias por el tiempo y el cariño que nos dedicaste, Maye gracias por haberme aportado tus conocimientos y reflexiones mientras redactaba esta tesis, Claudia gracias no sólo por los múltiples artículos que me conseguiste y que han, sin duda, enriquecido mis ideas, sobre todo amiga, gracias por caminar conmigo durante toda esta aventura personal y profesional y Mónica gracias por ayudarme a cerrar este proceso.

A los miembros de Observatorio de la Alimentación gracias por brindarme su amistad, ayuda y contribuir con sus ideas durante la realización de este proyecto.

A las y los informantes gracias por haber formado parte de este estudio y quienes sin su colaboración desinteresada, esta tesis no hubiese sido posible.

A los gestores de los Centros Cívicos de Barcelona, gracias por abrirme las puertas de “sus cocinas”.

A los miembros del tribunal, gracias por dedicarme su tiempo y enriquecer con sus aportaciones esta investigación.

A la Dra. María Izquierdo, coordinadora del doctorado de alimentación y nutrición, y al personal administrativo de la secretaria de la facultad de geografía, gracias por brindarme su ayuda y facilitarme todas las gestiones para finalizar exitosamente este proceso.

Finalmente, agradezco a la Secretaría de Educación Pública, máximo órgano en materia educativa en México quien a través del Programa de Mejoramiento del Profesorado (PROMEP), ahora PRODEP y a la Universidad de Guadalajara por apoyar financieramente mi formación doctoral (BECA UGD-688).

Abreviaturas

Abreviatura	Significado
CC	Centro (s) Cívico (s)
DA	Decisión (es) Alimentaria (s)
HC	Habilidad (es) Culinaria (s)
FB	Facebook
EUA	Estados Unidos de Norte América

INTRODUCCIÓN

La comunidad académica ha volcado su atención al estudio de las habilidades y prácticas culinarias domésticas como un elemento para comprender las prácticas alimentarias de la población, entre los más destacados encontramos a: Daniels, Glorieux, Minnen y van Tienoven, (2012); Gatley, Caraher y Lang, (2014); Lyon y otros (2011); Meah y Watson, (2011); Möser, (2010); Short, (2003a), (2003b), (2006); y sobresalen también los que se enfocan hacia el posible impacto en la salud: Begley y Gallegos, (2010); Caraher, Dixon, Lang y Carr-Hill, (1999); Chenhall, (2010); Condrasky y Hegler, (2010); Engler-Stringer, (2010a), (2010b); Hartmann, Dohle y Siegrist, (2013); Lang y Caraher, (2001); Lang, Caraher, Dixon y Carr-Hill, (1999); Reicks, Trofholz, Stang y Laska, (2014); Wrieden y otros (2007).

Existen dos perspectivas sobre el estado del arte de las *habilidades culinarias* (HC) en sociedades de Europa, América y Oceanía. Bajo una lógica de diacronía generacional, hay quienes argumentan que las HC han disminuido (Boycott, 2007; Brownlie, Hewer y Horne, 2005; Caraher y otros 1999; Caraher y Lang, 1999; Fernandez, 2002; Fort, 2003; Jaffe y Gertler, 2006; Kornelsen, 2009; Perineau, 2002; Ripe, 1993; Stitt, 1996) o que prevalece la falta de confianza al ponerlas en práctica (Lang y Caraher, 2001). Ello es atribuido a diversos cambios sociales (incorporación de las mujeres a la fuerza laboral), económicos (intensificación y tecnificación de la agricultura y la ganadería) y tecnológicos (diversidad de electrodomésticos y alimentos que facilitan las tareas en la cocina) (Fort, 2003; Jaffe y Gertler, 2006; Lang y Caraher, 2001; Ritzer, 1996; Stitt, 1996).

Se considera que el impacto de la pérdida de las HC puede afectar no sólo en el plano personal al menguar la salud de los individuos (Lang y otros, 1999), sino además trasciende a la dimensión social (Fernandez, 2002; Lang y Caraher, 2001) e incluso daños al medio ambiente (Pollan, s. f.), como lo detallaremos en el apartado de antecedentes.

Sin embargo, otros autores, no comparten la visión de la pérdida de HC (Lyon y otros 2011; Lyon, Colquhoun y Alexander, 2003; Meah y Watson, 2011; Short, 2002, 2003b, 2006, 2007) y postulan que más que una erosión, las generaciones contemporáneas

experimentan una transición sobre el tipo, la puesta en práctica y las formas en que son adquiridas las HC.

Si bien las *decisiones alimentarias* (DA) son complejas y los factores que las median variados. Diversos autores, bajo distintas perspectivas y metodologías, han asociado la influencia de los conocimientos y las HC en las DA (Abbott, Davison, Moore y Rubinstein, 2012; Bisogni, Jastran, Shen y Devine, 2005; Brown y Hermann, 2005; Caraher y otros, 1999; Hartmann y otros 2013; Larson, Perry, Story y Neumark-Sztainer, 2006; Levy y Auld, 2004; Liquori, Koch, Contento y Castle, 1998; McLaughlin, Tarasuk y Kreiger, 2003; Reicks y otros 2014; Short, 2003a; Wrieden y otros, 2007). Lamentablemente muchas de estas investigaciones carecen de precisiones conceptuales relacionadas con las HC y la cocina doméstica (Begley y Gallegos, 2010; Engler-Stringer, 2010a; Short, 2003b, 2006; Ternier, 2010). Y dado que la cocina puede ser objeto de diversas interpretaciones y las habilidades pueden ser definidas, descritas y entendidas con diferentes grados o niveles de detalle (Short, 2003b), la falta de claridad conceptual puede conducir a confusiones (Lyon y otros 2003; Short, 2006).

Generalmente las HC tienden a relacionarse con la capacidad para elaborar platos específicos como “preparar vegetales”, “cocinar arroz”, “hacer una salsa blanca” (Hartmann y otros 2013; Short, 2003a) o la ejecución de técnicas culinarias (rustir, asar, guisar, freír) y/o tareas relativas a la preparación (agitar, mezclar, añadir) de los alimentos, y no como una actividad que involucra procesos mentales (Short, 2006, 2007) y creativos (Lyon y otros 2003; Mercier-Laurent, 2010) lo que conduce a una excesiva simplificación de la temática (Short, 2006).

Como Short (2003b), entendemos las HC como complejas y diversas y aunque no pretendemos sobredimensionar el impacto que tienen las HC en las DA, consideramos importante profundizar en el estudio de las HC en el ámbito doméstico, debido a la carencia de datos empíricos que ayuden a comprender las relaciones entre las HC y las DA.

Bajo una lógica inductiva, realizamos una investigación con métodos cualitativos y cuantitativos que nos permitió identificar y caracterizar diversas HC de las mujeres que

viven en Barcelona. Así mismo precisamos la correspondencia y mutua influencia entre las HC y las DA de la muestra estudiada.

Objetivos

Con este estudio pretendemos explicar cómo las habilidades culinarias median o condicionan las decisiones alimentarias de un grupo de mujeres que viven en Barcelona en el siglo XXI. Para ello nos hemos planteado los siguientes objetivos.

- 1. Caracterizar las habilidades culinarias, su uso y formas de aprendizaje en la población estudiada.**
 - 1.1 Caracterizar las habilidades culinarias del ámbito doméstico.
 - 1.2 Comprender las interacciones entre el uso de las diferentes HC.
 - 1.3 Conocer las formas de aprendizaje culinario (adquisición de HC).
 - 1.4 Describir las circunstancias que median el aprendizaje culinario.
 - 1.5 Identificar los elementos intergeneracionales de cambio y permanencia con relación al uso y formas aprendizaje de las HC identificadas.

- 2. Explicar cómo las diferentes habilidades culinarias influyen en las decisiones alimentarias.**
 - 2.1 Identificar los factores que median las DA.
 - 2.2 Comprender las interacciones de las diferentes HC con los factores que median las DA.

- 3. Comprender, desde la perspectiva de las entrevistadas, la relación entre sus discursos, conocimientos nutricionales, habilidades culinarias y decisiones alimentarias.**
 - 3.1 Identificar las DA percibidas como “saludables” y no “saludables”.
 - 3.2 Identificar cuáles son las HC que son percibidas como necesarias para llevar a cabo DA saludables.
 - 3.3 Explicar cómo se relacionan las HC con las DA que se perciben como saludables.

Preguntas de investigación

Ahora presentamos los cuestionamientos que fueron la guía para el estudio de las implicaciones y posibilidades entre las HC y las DA en este proyecto de investigación.

¿Cuáles son las habilidades culinarias de las mujeres que viven en Barcelona?

¿Cómo son aprendidas y puestas en práctica?

¿Qué factores influyen en las decisiones alimentarias de las mujeres que viven en Barcelona?

¿Cómo las habilidades culinarias median o influyen las decisiones alimentarias?

¿Cómo las personas perciben que las habilidades culinarias se relacionan con sus decisiones alimentarias, “saludables” y no “saludables”?

Sobre la redacción y los anexos

En el primer capítulo de la tesis presentamos el estado de la cuestión. Inicialmente exponemos las dos principales posturas (pérdida y adaptación) identificadas en los discursos relacionados con las HC. Posteriormente dedicamos un apartado relacionado con los factores que median las DA. Finalmente puntualizamos la relación entre las HC y las DA.

En el capítulo 2 presentamos la metodología seguida en la realización de este estudio. Inicialmente puntualizamos las perspectivas bajo las cuales entendemos las HC y las DA. Proseguimos con la descripción del trabajo de campo realizado y la delimitación de la muestra. Finalmente explicamos lo relativo al análisis de la información.

Los resultados los exponemos en el capítulo 3, seguido del capítulo 4 en el cual desarrollamos la discusión.

En un apartado final presentamos las conclusiones del trabajo realizado y posteriormente las referencias bibliográficas.

Debido a lo cotidiano que pudieran resultar algunos términos tanto de las HC en el ámbito doméstico como de las DA, presentaremos a continuación algunos conceptos que por su frecuencia e importancia facilitarán la lectura de la tesis y así evitaremos ambigüedades.

- Entendemos la(s) **habilidad(es) culinaria(s) (HC)**, como la combinación de destrezas manuales y mentales que son puestas en práctica por las personas para transformar los ingredientes, materia prima o alimentos de distintas gamas¹ en comidas. Algunas de las HC identificadas en la población estudiada se presentan en la tabla 3.
- Los **conocimientos culinarios** son los saberes teóricos y/o prácticos que facilitan la puesta en práctica de las HC.
- Cuando utilizamos el término **comida o comidas**, nos referimos a todo aquello que es comestible (individual, social y culturalmente).
- La **toma alimentaria o ingesta** la definimos como “una categoría aglutinante que cubre tanto las comidas más instituidas como aquellas otras realizadas entre éstas

¹ Ver anexo I de términos culinarios para ampliar información.

a lo largo de la jornada” (Contreras y Gracia, 2004, p. 26). Las comidas más instituidas son el desayuno, comida, merienda y cena.

- La **manipulación de alimentos** la conceptualizamos como todas las operaciones que se efectúan sobre la materia prima —ingredientes o alimentos— con la finalidad de obtener una comida para ser consumida.
- La **preparación de alimentos** incluye los procesos transformación física y/o química de ingredientes o alimentos (de distintas gamas) a platos aptos (biológica, psicológica, social y culturalmente) para su consumo. Coincidimos con Sobal, Kettel y Bisogni (1998), en que la preparación de alimentos requiere energía, habilidades y recursos para llevar a cabo los procesos de transformación de acuerdo con las tradiciones culturales. También utilizamos como sinónimos, *elaboración* o *transformación de los alimentos*.
- Las **prácticas culinarias** son el conjunto de prácticas y pautas en términos de manejo y tipo de herramientas, materiales, técnicas, métodos, recetas, ingredientes, principios de condimentación² en la preparación de los alimentos para obtener comidas o platos aptos para ser consumidos. Las prácticas culinarias se vinculan con tradiciones culturales y espacios geográficos determinados.
- **Receta** es el procedimiento para la elaboración de un plato concreto. También puede ser usado como sinónimo de *plato*.
- **Plato** es alimento o materia prima que ha sido preparado y cumple con los parámetros biológicos, psicológicos, sociales y culturales para ser consumido. El plato puede o no, tener una carga simbólica como la tortilla de patatas o paella — por ejemplo— y utilizarse como sinónimo de una comida (espaguetis con atún y setas).
- Al referirnos a la **jornada alimentaria** identificamos todos los consumos alimentarios del día. Incluye las tomas alimentarias y el picoteo/ picoteo (snack).
- La palabra **cocina** puede ser utilizada para hacer referencia a:
 - a) el área o espacio físico de la casa donde se preparan los alimentos;
 - b) el aparato, máquina o electrodoméstico con el cual se cocinan los alimentos (aplicación de calor);

² Los principios de condimentación resultan de la combinación de aromas que caracterizan a una cocina determinada (pueden caracterizarla, identificarla y darle continuidad a través del tiempo) Por ejemplo el curry en la cocina de la India (Benzi y Serafino, 2013).

- c) el conjunto de prácticas culinarias;
- d) las tareas ejecutadas en torno a la preparación de los alimentos, puede incluir otras fases como la planeación, organización y compra.
- Cuando utilizamos la palabra **cocinar**, nos referimos a:
 - a) el sometimiento de los alimentos al calor;
 - b) los incisos c y d anteriormente descritos.
- Cuando hablamos de **decisión(es) alimentaria(s) (DA)** nos referimos a las decisiones sobre consumos³ de la jornada alimentaria en el ámbito doméstico. Incluye las que se relacionan con las prácticas culinarias y las actividades de gestión (planificación, organización, compra, limpieza, preparación) y las que están vinculadas con la cocina del hogar.
- La **conveniencia** o **comodidad** (*convenience foods*) es una característica de los alimentos que favorece el “ahorro” de tiempo y/o esfuerzo físico o mental durante la planificación de los menús, la preparación de los alimentos, el consumo o las diversas etapas de la limpieza (pre y post consumo) de las tomas alimentarias. La percepción sobre la conveniencia o comodidad de los alimentos es variable, ésta puede ser una característica de un plato pre cocinado (alimento de quinta gama), un atributo de un alimento de segunda gama (enlatados, conservas) que con algunas maniobras mecánicas como abrir o mezclar se obtiene una comida o bien el empleo de alimentos “semi procesados”⁴ cuya clasificación en gamas es compleja como el arroz, la pasta (seca).

La *conveniencia o comodidad* —factor que modela las DA— aparece durante el desarrollo de la tesis. En el caso del apartado de antecedentes, señalamos algunos autores que sí definen este concepto. Sin embargo, otros investigadores no lo hacen, asumen o dan por supuesto su significado, para ello, nuestra conceptualización ayudará al lector.

En el transcurso del texto, incluimos notas al pie de página cuya finalidad es explicitar o ampliar la información que consideramos importante sobre diferentes conceptos o situaciones; al final de la tesis, en el apartado de anexos el lector podrá consultar información relevante que da soporte teórico y metodológico a la presente investigación.

³ Coincidimos con Sobal y Bisogni (2009) en que no todas las DA se concretan en consumos alimentarios, porque las personas también toman decisiones sobre lo que no consumen.

⁴ Idea que tomamos a partir de la propuesta de Daniels y Glorieux (2015).

Con relación a la presentación de los resultados (capítulo 3), presentamos citas textuales en castellano, catalán, inglés y mezclas de idiomas —castellano y catalán y/o castellano e inglés—, esto debido a que decidimos respetar la identidad lingüística de las informantes, tanto de nuestra muestra como de los datos —citas— extraídos de otras investigaciones. Ello lo consideramos importante dado que al realizar la traducción la idea central podría quedar inconclusa o adquirir otro matiz.

Aunque la transcripción de las entrevistas fue literal en la que incluimos palabras repetidas, sonidos como mmm, expresiones y pausas, entre otras, algunas citas que presentamos han sido editadas con la finalidad facilitar su lectura. La edición en la mayoría de ellas consistió en la eliminación de sonidos, expresiones, muletillas y/o letras, palabras o frases que las informantes emplearon dos o más veces consecutivas en sus discursos.

No todas las citas han sido editadas, en la lectura de algunas de ellas el lector podrá encontrar palabras repetidas, ya que con ello pretendemos mostrar el énfasis que la informante imprimió a la idea expresada en su discurso.

Para facilitar la identificación de algunos de los datos de los perfiles de los informantes, en la presentación de los resultados (capítulo 3), el lector encontrará después del nombre de las informantes —grupos de discusión y entrevistas— en primer lugar, las letras A, B o C, lo cual indica la generación a la que pertenece la informante, seguida de la edad en años.

Posteriormente se encontrará la descripción de su situación laboral (H: hogar, JC: jornada completa, MJ: media jornada, E: esporádico, P: paro) y finalmente datos relacionados con la cohabitación (S: sola, P: pareja, PH: pareja e hijos, CP: comparte piso, MH: madre e hijos, PA: pareja y amigo).

Por ejemplo, Carmen (B, 54, JC, P) pertenece a la generación B (1956-1972), tiene 54 años, trabaja a jornada completa y vive con su pareja. Estos datos y sus abreviaturas, podrán ser localizados con mayor facilidad en la tabla 2 sobre los perfiles por cortes generacionales de las mujeres que participaron en los grupos de discusión y las entrevistas que presentamos en el apartado de delimitación de la muestra.

Además, debido a que hemos extraído citas provenientes de las encuestas aplicadas (respuestas abiertas) en los Centros Cívicos (CC) de Barcelona y de los discursos de cocina analizados, el lector podrá encontrar información que le facilite una breve identificación de los informantes. En el caso de las citas extraídas de las encuestas

precisaremos el sexo (M: mujer, H: hombre), seguido del nombre del curso de cocina y CC donde fueron recogidos los datos.

En el caso de los discursos publicitarios, una vez terminada la cita, aparecerán el nombre del curso de cocina, la escuela que lo propone, la fecha en la que se ofrece y el medio publicitario con el que lo identificamos. Por ejemplo: Cook and Drink en Cookiteca de Sant Cugat, 31/05/2013 en FB (Facebook).

Para facilitar la lectura, asociación e interacciones entre los factores que median las DA de las mujeres entrevistadas, recomendamos al lector consultar la Ilustración 6 sobre las habilidades culinarias y su relación con otros factores que influyen en las decisiones alimentarias, esta puede ser una guía en tanto el lector se familiarice con los conceptos expuestos en los capítulos 3 y 4.

Como consideración final, es importante destacar que aunque en la redacción del texto es posible encontrar expresiones y palabras empleadas en castellano —uno de los idiomas oficiales en España— en general el idioma que predomina en la escritura de la tesis es el español empleado de México, ello debido a la identidad lingüística de la escritora.

